

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА



Ведется подготовка к установке боновых заграждений — барьера, локализирующего нефтяной разлив на водной поверхности

В ООО «Газпром добыча Оренбург» состоялась объектовая тренировка по отработке действий органов управления, сил постоянной готовности и персонала по ликвидации разливов нефти и нефтепродуктов.

Согласно легенде, произошла разгерметизация линейной части подводного перехода конденсатопровода Оренбург — Салават с попаданием опасного вещества в реку Салмыш.

На первом этапе было проведено оповещение сил постоянной готовности и органов управления системы гражданской защиты предприятия, а также единой дежурной диспетчерской службы Октябрьского района — муници-

пального образования, на территории которого условно произошла чрезвычайная ситуация.

После сбора сил и средств к месту проведения работ начался этап локализации и ликвидации с установкой боновых заграждений и сбором нефтепродуктов.

В тренировке были задействованы персонал и техника военной части, управления

по эксплуатации соединительных продуктопроводов, управления технологического транспорта и специальной техники, управления связи ООО «Газпром добыча Оренбург», а также дежурная смена Оренбургского отряда охраны Приволжского межрегионального управления охраны ПАО «Газпром».

>>> стр. 3

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



ПРОФЕССИОНАЛЫ ПОКАЗАЛИ КЛАСС
стр. 4-5



ПРОГУЛКА ПО ЮРСКОМУ МОРЮ
стр. 8



ПОД ФЛАГОМ ГАЗОДОБЫЧИ
стр. 9



ДЛЯ СПОРТА И ИГРЫ
стр. 10



Обращение к акционерам

Председателя Совета директоров ПАО «Газпром» Виктора Зубкова и Председателя Правления ПАО «Газпром» Алексея Миллера

Уважаемые акционеры!

Высокая надежность и ответственность — одни из ключевых качеств Газпрома. В 2023 году, в условиях трансформации мирового газового рынка, Компания продолжала идти выверенным курсом, работала четко и продуктивно. Обеспечила реализацию приоритетных инвестиционных проектов. Запустила в работу новые производственные мощности, в частности, в Арктике и на Востоке России. Усилила позиции на стратегически важных рынках. Как и в предыдущие годы, ПАО «Газпром» полностью выполнило обязательства перед потребителями.

В России потребителей природного газа становится всё больше. Прежде всего благодаря масштабной работе Газпрома по газификации и догазификации регионов. В 2023 году газ подведен еще к 412 населенным пунктам. Уровень газификации России достиг 73,8 %. Это составляет 89 % от технической возможной сетевой газификации страны, а к 2030 году показатель будет доведен до 100 %.

В рамках догазификации Газпром бесплатно для граждан прокладывает газовые сети к границам участков домовладений. По итогам 2021–2023 годов 874 тысячи российских семей получили возможность перейти на самое экономичное и экологичное топливо, значительно повысить качество жизни. С учетом большого социального значения программа догазификации расширяется. С марта 2023 года в нее включены котельные медицинских и образовательных учреждений, с апреля 2024 года — дома в садоводческих товариществах.

Одновременно Газпром повышает экономическую эффективность использования газа за счет производства из него дополнительной продукции. На строящемся Амурском газоперерабатывающем заводе — одном из крупнейших в мире — к концу отчетного года в коммерческой эксплуатации находились три технологические линии, всего их будет шесть. В перечень продукции предприятия входит гелий — востребованный в России и за рубежом благородный газ, незаменимый для высокотехнологичных отраслей. После выхода на полную мощность Амурский ГПЗ станет мировым лидером по производству гелия.

Еще один комплекс Газпром создает на Северо-Западе России. По объему переработки газа он станет крупнейшим предприятием в стране и одним из самых мощных в мире. Важно, что в его состав войдет и крупнотоннажный завод по сжижению природного газа.

Возможность перевозки газа в сжиженном виде водным и автомобильным транспортом повышает гибкость поставок потребителям. Газпром последовательно усиливает позиции в этом бизнес-сегменте. В 2023 году введено в строй несколько малотоннажных СПГ-заводов в российских регионах. Стабильные отгрузки сжиженного природного газа обеспечивали среднетоннажный комплекс в районе компрессорной станции «Портовая» и проект «Сахалин-2».

Согласно экспертным прогнозам, в перспективе на первое место в мировом энергетическом балансе выйдет природный газ, его роль продолжит расти. В первую очередь это связано с новыми мировыми центрами экономического развития — странами глобального Юга, включая крупнейшие экономики Азиатско-Тихоокеанского региона. Компания последовательно укрепляет сотрудничество с государствами, заинтересованными в надежном и долгосрочном энергообеспечении.

В Азиатско-Тихоокеанском регионе главный стратегический партнер Газпрома — Китай. В 2023 году экспорт по газопроводу «Сила Сибири» вырос в полтора раза и регулярно шел с превышением суточных контрактных обязательств Компании. Объем дополнительных поставок стал максимальным за всю историю — около 700 миллионов кубометров газа. Вместе с китайскими партнерами Газпром ведет реализацию проекта поставок газа по второму маршруту — «дальневосточному», который будет запущен не позднее 2027 года.

Отчетный год в истории Газпрома отмечен и началом первых поставок российского трубопроводного газа в Узбекистан. В кратчайшие сроки совместно с партнерами из Казахстана и Узбекистана была организована подача газа в реверсном режиме по газотранспортной системе «Средняя Азия — Центр». Проект реализован крайне своевременно. Уже зимой 2023/2024 года по заявкам со стороны Узбекистана Компания обеспечивала поставки газа в максимальном технологически возможном режиме. Можно уверенно сказать, что Газпром внес существенный вклад в укрепление энергетической безопасности региона.

Сотрудничество со странами Средней Азии продолжит расширяться. Речь идет о принципиально новых объемах поставок российского газа по системе «Средняя Азия — Центр». Активная работа в этом направлении уже ведется.

Отличные результаты в 2023 году показали также нефтяное и электроэнергетическое подразделения Группы Газпром.

ПАО «Газпром нефть» запустило новые производственные мощности на двух предприятиях в Омской области: нефтеперерабатывающем заводе, одном из самых современных в России, и заводе смазочных материалов. Теперь оба предприятия работают еще эффективнее, помогая Газпром нефти занимать прочные позиции на отечественном рынке.

ООО «Газпром энергохолдинг» завершило масштабную модернизацию Автовской ТЭЦ в Санкт-Петербурге и Верхне-Тулумской ГЭС в Мурманской области. Всё новое оборудование для электростанций было произведено отечественными предприятиями.

Важно, что деятельность Группы Газпром не ограничена решением производственных задач. В регионах присутствия Газпром благоустраивает территории, создает спортивную инфраструктуру, помогает сохранению культурного, исторического и духовного наследия. Например, за время реализации проекта «Газпром — детям» в России построено более 2 100 современных спортивных и социальных объектов. Из них в 2023 году введены в эксплуатацию 116 объектов, включая самый крупный за всю историю реализации проекта — Академию единоборств на федеральной территории «Сириус».

Уважаемые акционеры!

Коллектив Газпрома — это около полумиллиона человек, профессионально и ответственно относящихся к порученному делу, всегда нацеленных на результат. Это было и будет главной движущей силой, залогом успехов и достижений Газпрома, который и дальше продолжит трудиться в интересах России — большой, сильной и свободной страны.

УЧЕНИЕ

стр. 1 <<<

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

За ходом тренировки наблюдали эксперты в области проведения аварийно-спасательных работ промышленных предприятий, государственных органов, сотрудники МЧС. При подведении итогов они поблагодарили личный состав газоспасателей за успешное выполнение поставленной задачи.

— Отработали на пятёрку — оперативно, уверенно, со знанием оборудования и соблюдением требований личной безопасности спасателей, — отметил командир

военизированного газоспасательного отряда Сосногорского газоперерабатывающего завода ООО «Газпром переработка» Григорий Покрышкин.

Данная тренировка стала одним из этапов проверки в рамках периодической аттестации военизированной части Общества в качестве аварийно-спасательного формирования.

Ольга КОНСТАНТИНОВА
Фото Евгения МЕДВЕДЕВА



Газоспасатели устанавливают боновые заграждения



Сбор конденсата (условно) с поверхности реки



Очистка береговой линии от условного загрязнения

НАШИ ЛЮДИ

ОРГАНИЗОВАННЫЙ ПОДХОД К БОРЬБЕ СО СТИХИЕЙ

Работникам управления технологического транспорта и специальной техники (УТТиСТ) за помощь в борьбе с паводком и его последствиями вручили благодарственные письма за подписью генерального директора ООО «Газпром добыча Оренбург» Олега Николаева и денежные премии.

С просьбой поощрить газодобытчиков обратились жители села им. 9 Января Оренбургского района. Благодаря нашим коллегам, пришедшим на помощь, удалось отвести большую

воду от населенного пункта. Кроме того, работники предприятия участвовали в вывозе мусора, нанесенного разлившимися Уралом и Сакмарой, в возведении временной дороги от поселка Самородово до одноименного детского лагеря — социальной площадки Общества «Газпром добыча Оренбург», а также в транспортировке людей, чьи дома попали в зону подтопления.

Наталья НИКОЛАЕВА
Фото Ирины ДМИТРИЕВОЙ

40 работников УТТиСТ поощрены.
48 единиц техники (самосвалов, погрузчиков, автокранов, экскаваторов и бульдозеров) были задействованы в борьбе с паводком и его последствиями.



Строительство дамбы в селе им. 9 Января

Алексей Белов, машинист экскаватора:

— Неделю две я с коллегами работал в селе им. 9 Января, санатории «Озон», лагере «Самородово». Где-то строили дамбу, самосвалы грузили, где-то подсыпали и ровняли землю. Сколько лет работаю на предприятии, а такого разлива рек не видел. У самого дачу в хуторе Степановском подтопило. Но там, к счастью, не было такого разгула стихии.

Петр Криволапов, водитель автомобиля:

— Я на самосвале в Девятке возил глину, которая нужна была для возведения дамбы. Участвовал также в строительстве дороги на «Самородово». Еще нас привлекали к работам в районе установки комплексной подготовки газа № 15: была угроза подмывания. Паводок выдался мощный. Приятно, что нас отметили.

ПРОФЕССИОНАЛЫ ПОКАЗАЛИ КЛАСС

Завершились смотры-конкурсы профмастерства на уровне структурных подразделений. В этом году их было 44. Еще 12 конкурсов проведено на уровне Общества. В общей сложности в состязаниях профессионалов приняли участие 545 работников предприятия.

ЛУЧШИЕ НА ВЫСОТЕ И НА ЗЕМЛЕ

В управлении материально-технического снабжения и комплектации (УМТСиК) выявили победителей по трем профессиям.

В состязании лучших машинистов кранов за победу боролись четыре участника. Конкурсанты ответили на 20 теоретических вопросов, а затем показали практические навыки в выполнении операций по подъему и перемещению грузов по сигналу стропальщика, установке крюковой подвески крана в центр обозначенной мишени. Победителем среди крановщиков признан Александр Джеломанов.

Традиционно конкурс среди машинистов крана проводится вместе с состязанием стропальщиков, которые отвечают за строповку (обвязку) грузов или специальных приспособлений для их подъема и перемещения с помощью грузоподъемных механизмов. 10 работников подразделения сдали теорию в виде теста из 20 вопросов. На практике продемонстрировали подбор и подготовку грузозахватных приспособлений, определение способа строповки груза, подачу знаковых сигналов машинисту крана, снятие с крюковой подвески крана грузозахватных приспособлений и их складирование в места хранения.

Победу одержал Константин Николенко. Второе место занял Игорь Молоканов. Бронза у Сергея Евлентьева.

Еще 10 работников УМТСиК приняли участие в конкурсе

«Лучший машинист тепловоза». Ответив на 20 теоретических вопросов, конкурсанты приступили к практике: демонстрировали навыки выполнения конкретных производственных задач по элементам маневровой работы. Они показали, как ведется подготовка рабочего места, прицепка тепловоза к вагону, опробование автотормозов, перестановка вагона с одного пути на другой с использованием стрелочного перевода, закрепление вагона тормозными башмаками, отцепка тепловоза от вагона.

Лучший результат показал Валентин Судоргин. Серебро завоевал Александр Бекшаев, бронзу — Сергей Копличенко.

КОРРОЗИЯ НЕ ПРОЙДЕТ

В управлении аварийно-восстановительных работ (УАВР) соревновались изоляровщики-



Изоляровщики-пленочники УАВР выполняют практическое задание

пленочники, от профессионализма которых зависит качество защиты поверхности трубопроводов от коррозии.

В конкурсе выступали профессионалы с большим стажем и молодежь, всего девять работников. Пока побеждает опыт.

На теоретическом экзамене конкурсанты ответили на 20 вопросов. На практике они, подготовив рабочее место для безопасной работы, выполнили зачистку трубы, обезжиривание поверхности, нанесение комбинированного битумно-полимерного покрытия, а затем защитной изоляции.

Лучше всех с заданиями справился Валерий Чихирников. Серебро — у Анатолия Пахомова, бронза — у Михаила Шмарина. Все они работники участка энергоснабжения.

МАСТЕРА КРАСОТЫ И КОМФОРТА

В управлении по эксплуатации зданий и сооружений (УЭЗиС) подвели итоги конкурсов среди рабочих зеленого строительства и слесарей-сантехников.

10 озеленителей сначала ответили на пять вопросов экзаменационных билетов, которые



Соревнуются машинисты тепловоза УМТСиК



Крановщики и стропальщики УМТСиК всегда работают в связке



Озеленители УЭЗиС занимаются разбивкой цветника

касались технологического процесса озеленения, охраны труда, экологии, пожарной безопасности и оказания первой помощи.

Практический этап состоял из двух заданий. Конкурсанты показали навыки строительства партерного газона, который должен быть идеально ровным, и разбивки по рисунку цветника из однолетних растений (сальвии, тагетеса и цинерарии). Учитывались скорость и качество выполнения заданий, соблюдение культуры производства и безопасности.

Диплом победителя получила Татьяна Черкашина. Второй стала Мария Касимова. Третье место заняла Минзиля Сабитова.

В конкурсе на звание лучшего слесаря-сантехника участвовали 10 работников участка теплоснабжения, технического обслуживания и эксплуатации зданий, спорткомплексов «Факел» и «Гелиос» и хозучастка № 1. Теорию они сдали в формате теста. Практическим заданием была сборка узла автополива с последующей опрессовкой. Победителем



Временно исполняющий обязанности главного инженера УЭЗиС Сергей Кузьменков вручает награду слесарю-сантехнику Алексею Немтинову



Контролеры технического состояния автотранспортных средств УТТиСТ сдают теорию

признан Валентин Евтушенко. Второй результат показал Алексей Немтинов. Третье место у Вячеслава Полуэктова.

ТЕХНИКА В НАДЕЖНЫХ РУКАХ

В управлении технологического транспорта и специальной техники (УТТиСТ) провели конкурс на звание «Лучший контролер технического состояния автотранспортных средств».

Теорию конкурсанты сдавали в виде теста, состоящего из 10 вопросов. Он проводился на основании действующих профессиональных и квалификационных требований, предъявляемых

к представителям этой профессии, а также основных положений по допуску транспортных средств к эксплуатации.

Практическая часть заключалась в выполнении упражнений по скоростному осмотру технического состояния автотранспортных средств согласно чек-листу.

Первое место занял Александр Дудко, второе — Сергей Мелихов, третье — Петр Хохлов.

Екатерина ПЕСКОВА
Фото Евгения РАМЕНСКОГО
и предоставлены структурными подразделениями

НЕЗРИМАЯ ЗАЩИТА

Соревновательный марафон за звание «Лучший по профессии» на уровне Общества «Газпром добыча Оренбург» завершили специалисты противокоррозионной защиты.

На производстве они занимаются обеспечением надежности работы и долговечности системы подземных трубопроводов. «Это обширная сфера, включающая различные направления — от химии до электротехники, в том числе специальные знания по защите от коррозии», — подчеркнул начальник отдела защиты от коррозии инженерно-технического центра ООО «Газпром добыча Оренбург» Олег Артемин.

Отметим, что в данном конкурсе соревновались мастера и инженеры, которые руководят работой монтажников по защите подземных трубопроводов от коррозии службы энергоснабжения газопромышленного управления, службы энергоснабжения и электрохимзащиты управления по эксплуатации соединительных

продуктопроводов (УЭСП), а также созданной в минувшем году в составе управления аварийно-восстановительных работ бригады по диагностике систем защиты от коррозии.

Теоретический этап профессиональных состязаний включал 50 вопросов по электротехнике и электрохимии, знаний по специальности и производственной безопасности.

На практике участники продемонстрировали навыки оказания первой помощи пострадавшему, проверили правильность заполнения наряда-допуска на выполнение работ в действующей электроустановке. Ключевой задачей для них стало выполнение комплекса работ по техническому обслуживанию установки катодной защиты и контрольно-измерительных приборов.



Александр Лачинов выполняет практическое задание конкурса

Лучший результат по итогам всех испытаний показал старший мастер службы энергоснабжения и электрохимзащиты УЭСП Александр Лачинов — опытный специалист, который посвятил своей профессии более 10 лет. По его словам, те задачи, что ставились на конкурсе, выполняются на объектах Общества ежедневно. Теоретическая и практическая части были усложнены расширенными требованиями

к участникам. Поэтому каждый раз к конкурсам, а в них Александр участвует не впервые, приходится серьезно готовиться.

За тем, как выполняет задание мастер, наблюдали участники возглавляемой им бригады. «Хочется показать высший пилотаж, быть примером», — отметил победитель.

Ольга КОНСТАНТИНОВА
Фото Евгения МЕДВЕДЕВА

О ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И ЖИЗНЕННОМ ПУТИ

Тамара Тюрина руководит отделом организации труда и заработной платы (ООТиЗ) Общества. Вот уже 40 лет она каждый день с радостью идет на любимую работу — «суперсложную, но интересную». О принципах, которые позволяют поддерживать гармонию профессионального и личного, читайте в нашем интервью.

БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ

— Тамара Николаевна, ваш отдел — это история про людей, для людей. Зарботная плата, премии, оценка условий труда, Коллективный договор и многое другое. Уметь работать с людьми — это призвание или профессионализм, который приходит со временем?

— Интересный вопрос. На мой взгляд, трудовая деятельность работников ООТиЗ базируется на профессионализме и любви к людям. Непрофессионализм просто недопустим. Нужно с ответственностью и уважением относиться к тем, с кем и ради кого ты работаешь. В определенном смысле наша деятельность схожа с работой медицинских работников и педагогов: в основе принцип «не навреди». Мы зачастую не имеем права на ошибку.

Любое функциональное направление в отделе организации труда и заработной платы связано с человеком. В каждом случае нужно видеть не только профессию, должность и рабочее место, а личность, которая выполняет важные для предприятия задачи. Пословица «Не место красит человека, а человек место» говорит, что мнение о людях складывается по их поступкам и душевным качествам, а не по тому, какую должность они занимают. Хорошо, когда все — от рабочего до руководителя любого уровня — понимают, что результат их труда важен для коллектива. В масштабе «Газпрома» то же самое: добывая газ, мы должны понимать, для кого и для чего это делается.

— ООТиЗ — это команда. Ваши коллеги всегда придут на помощь, ответят на наши вопросы и подскажут. Как вам удалось собрать единомышленников в одном месте в одно время?

— Есть квалификационные требования к образованию и опыту работы, деловым качествам.



Тамара Тюрина благодарна судьбе и людям, которые окружают

А есть такое понятие, как профессиограмма, которое включает в себя все аспекты, в том числе и чисто человеческие. У нас большое количество функциональных разделов: расчет нормативной численности, построение организационных структур, формирование

технарй или романтик. Всегда замечаю, когда специалист обладает потенциалом для развития, когда можно сменить профиль, провести ротацию. Это определенная селекционная работа. Трудовики нашего Общества — очень прочный профессиональный костяк.

«Мнение о людях складывается по их поступкам и душевным качествам, а не по тому, какую должность они занимают».

штатного расписания, разработка должностных инструкций и норм по оплате труда, планирование фонда заработной платы и, вишенка на торте, — Коллективный договор. Есть конкурсы профессионального мастерства и конкурс по производственной эстетике. Существуют требования к каждому функциональному разделу, и вести его должен специалист с определенными характеристиками. Если мы берем конкурсы, то это комсомольский задор, организаторские способности, когда ты горишь и зажигаешь всех, кто участвует. При расчете нормативной численности главное — понимание технологического процесса, азов организации труда, аналитический склад ума, скрупулезность, точность. Вопрос формирования организационной структуры с учетом стратегического планирования и развития — тут должен быть масштабный подход, инициатива, творчество, чтобы охватить массу аспектов, это совершенно другие качества.

Когда я провожу собеседование, то вижу, кто гуманитарий, кто

— На какие человеческие качества обращаете внимание в первую очередь?

— Креативность или готовность к экспериментам — это хорошо, но далеко не главное. Все действия должны быть выверены. Семь раз отмерь и, возможно, ни одного раза не отрежь. Это как раз про работу нашего отдела. При собеседовании я всегда спрашиваю кандидата про его недостатки и положительные стороны, про самооценку. Даже по этим двум вопросам можно понять будущего работника. И далеко не каждый становится трудовиком. Неотъемлемые для трудовика качества — порядочность, честность, ум. Именно в такой последовательности. Умный, но непорядочный — это не про ООТиЗ. Важно сохранять доброжелательность и позитив, быть готовым прийти на помощь, разъяснить причины и результаты тех или иных мер, не пожимая плечами, а открыто — будь то вопросы оплаты труда, квалификационной категории, функциональных обязанностей.

СЛУЧАЙНОСТИ НЕСЛУЧАЙНЫ

— Вы в начале трудового пути услышали в свой адрес слова про «неженскую» профессию и, имея техническую специальность, перешли в другую сферу. Считаете, это был судьбоносный случай?

— Уверена, что нас ведут свыше. Случайностей в моем понимании не бывает. При определенном стечении обстоятельств они становятся закономерностями. Я благодарна судьбе и людям, которые открыли для меня мир, где технические, экономические и управленческие навыки необходимо сочетать. Невозможно создать структуру, не понимая, для чего она нужна, не просчитав ее экономическую эффективность. Да, на предприятие я пришла технарем, но можно сказать, что меня за руку привели из одного направления в другое. Могу часами говорить о том, насколько это интересно — организация и оплата труда.

— А как вы относитесь к наставничеству? Кто был вашим наставником? Важно ли, чтобы на профессиональном пути встретился такой человек?

— Главные мои наставники в трудовой деятельности — Юрий Михайлович Кузнецов, Александр Семенович Гамов и первый начальник отдела организации труда и заработной платы производственного объединения «Оренбурггаздобыча», а затем газопромышленного управления (ГПУ) Валентина Гавриловна Веккер. Трудовик и профессионал с большой буквы. Масштабная, системная, строгая, принципиальная, честная, умная. Она научила азам профессии и результативности. Приветствовала инициативу, мотивировала искать и предлагать альтернативные варианты решений. Все инженеры по организации и нормированию труда, которые работали в ГПУ, — уникальные специалисты. Каждого из них я считаю своим наставником.

Рада, что многому научилась у Галины Григорьевны Сухоносенко, бывшего заместителя генерального директора по экономике, например, масштабному и комплексному подходу к делу, взаимодействию с департамен-

тами ПАО «Газпром». Убеждена, что лучший наставник — не назначенный, а тот, кто делится знаниями по зову души. Тогда появляется доверие и работать намного легче. Общаемся с коллегами из других подразделений, служб и все друг у друга учимся. Можно сделать звонок другу, задать вопрос и не бояться быть непонятым или показаться несведущим. Это дорогого стоит, когда есть к кому обратиться за советом и помощью, за выработкой общего, гораздо лучшего решения.

— *Большой фронт вашей работы — это Коллективный договор Общества, который многократно был признан лучшим в области. А недавно вы получили Почетную грамоту Президента Российской Федерации. Таких людей за всю историю нашего предприятия всего два: Юрий Федорович Вышеславцев и вы. Когда узнали о награде, какие эмоции испытали?*

— Когда мне написали СМС с поздравлением, я ответила: «Хорошая шутка. С 1 апреля!» Честно говоря, не поверила. Затем пришло второе, третье сообщение и вместе с тем чувство радости, счастья и благодарности. В первую очередь тем, с кем мы много лет идем вместе по профессиональному пути. Руководству нашего предприятия — за то, что мою кандидатуру представили к такой высокой награде, за доверие и оценку наших результатов. Это награда всех трудовиков-газодобытчиков всех поколений. Каждый вложил частичку своего труда!

ЗАСЛУГА ПОКОЛЕНИЙ

— *Вы часто говорите о связи поколений. Вам довелось работать с людьми, которые вписаны в историю газодобывающей отрасли Оренбуржья. По ощущениям, каким было предприятие «Оренбурггазпром» и какое оно сегодня — «Газпром добыча Оренбург»?*

— Они и разные, и одинаковые. У каждого времени свои требования, подходы, условия. Неизменно желание прогресса, движения вперед, стремление достичь высоких результатов. «Оренбурггазпром» был создан самоотверженным трудом наших предшественников. Они создавали, и это приносило удовлетворение и азарт. Коллектив был единой командой. Масштабное производство и забота о людях шли рука об руку. Строились дома, целые микрорайоны, дворцы культуры, санатории, здравницы в те не особо легкие времена. В истории пред-

«Семья — это главное. Время в кругу родных восстанавливает душевные силы».

приятия были подъемы и спуски. Если представить синусоиду, то сейчас мы вновь на подъеме. Задан вектор на созидание, стратегию, внедрение новых технологий и заботу о людях. Перед нашим отделом новое время ставит задачи — максимально мотивировать работников Общества на эффективный труд с соответствующим вознаграждением, а также на сохранение Коллективного договора и дополнительных льгот. Несмотря на непростую экономическую ситуацию, ни одна льгота не отменилась, ни один социальный проект не ушел в сторону. Человек — главная ценность и «Оренбурггазпрома», и «Газпром добыча Оренбург». Сложности в каждом периоде свои. А победам мы радовались всегда, а сейчас, может, даже больше.

— *Конкурс по эстетике производства — ваше детище, которое живет и развивается, соответствует новым веяниям. Вы мотивируете, чтобы производственные объекты становились лучше, краше, комфортнее. Как родилась идея и живет столько лет?*

— Объективности ради нужно сказать, что идея принадлежит бывшему генеральному директору Общества Сергею Ивановичу Иванову. В 2003 году он поручил разработать условия конкурса по эстетическому состоянию. В первые годы оценивались административные здания. Комиссия смотрела, как оборудованы рабочие места, оформлены холлы, благоустроены входные группы. Когда, к своей радости, мы увидели, что конкурс сделал рывок и есть результаты — больше комфорта и порядка на рабочих местах, зеленых насаждений на террито-

рии, то были приятно удивлены. Стали менять критерии, номинации, выстраивать приоритеты в сторону производственных объектов. Для каждого конкурса подбираем слоганы и девизы. Соревновательный дух близок газодобытчикам. Шаг за шагом конкурс развивается. В этом году он пройдет уже в 21-й раз. В структурных подразделениях проведена огромная работа. Мы видим картину до и после. Это стимулирует сохранить достигнутый уровень и сделать еще лучше. Эстетика производства — это заслуга поколений.

ЕСЛИ ТРУДНО, ПЕРЕКЛЮЧАЕМСЯ НА ПОЗИТИВ

— *Жизнь полна событий и эмоций, и не всегда со знаком плюс. Как вы справляетесь с негативом?*

— Для этого нужно создать вокруг себя команду единомышленников. Быть искренним с собой и людьми. Когда ты четко понимаешь, что работаешь на благо и на перспективу, становится проще. Нужно общаться с коллективом, отвечать на вопросы, объяснять, давать и получать обратную связь. Не ставить себя выше других, не выступать с позиции силы, а садиться за стол переговоров, смотреть в глаза и вести диалог. Если есть хотя бы малейшая возможность убедить, разложить информацию по полочкам, это нужно делать. Тогда люди, как правило, относятся с пониманием.

— *Вам знакомо понятие «выгорание»? Бывают такие периоды?*

— У меня есть золотое правило в том, что касается работы. Когда есть проблема в определенном функциональном направлении, переключаюсь на другое, более пози-

тивное. Это позволяет посмотреть на ситуацию со стороны. Одним из моих любимых занятий со школы было решать на каникулах задачи повышенной сложности. С тех пор точно знаю: если не получается, лучше отложить. Утром решение приходит само собой.

Я безумно люблю свою работу. Для меня интереснее быть ничего не может. Мне нравится, когда коллеги с огоньком в глазах предлагают свои идеи, решения. Вдохновляет на развитие привычных с виду вещей и поиск новых решений руководитель нашего предприятия — Олег Александрович Николаев. Во многом мотивирует к решительным действиям его личный пример как лидера.

МЕЧТЫ — ЭТО ПРО ЗАВТРА, СЧАСТЬЕ — УЖЕ СЕГОДНЯ

— *Вам удалось достичь профессиональных целей. О чем еще мечтаете?*

— Моя мечта — успешно работающий «Газпром добыча Оренбург» в будущем. У нас стабильно большой объем добычи, в портфеле много разведанных и ожидающих разработки месторождений. Предприятие является полигоном для внедрения новых технологий. Коллектив сплоченный и дружный, мощный и энергичный. Уровень заработной платы — высокий. «Льгота длиной в жизнь» сохранена. Если будет так, значит и город будет развивающимся, процветающим и комфортным. Я четко представляю организационную структуру, могу просчитать уровень зарплаты и льготы, которые позволяют газодобытчикам с уверенностью смотреть в завтрашний день. Я бы пожелала всем ходить на работу с огромным желанием. Есть ли у меня хобби? Да, это моя работа. Мне повезло!



С коллегами из отдела организации труда и заработной платы администрации Общества. 2012 год

Полный текст интервью с Тамарой Тюриной читайте на сайте предприятия по QR-коду.



Анна ЕРЕМЕЕК,
Людмила ЛОКТИОНОВА
Фото Артема ВОСТРОВА
и из личного архива
Тамары Тюриной

ПРОГУЛКА ПО ЮРСКОМУ МОРЮ

Чем занимаются газодобытчики, когда не добывают газ? Например, ищут окаменевшие раковины аммонитов! А еще роостры белемнитов и другие окаменелости.

Необычную экскурсию для коллег организовала служба по связям с общественностью и СМИ ООО «Газпром добыча Оренбург» вместе с энтузиастом геологии Александрой Пантелеевой и научно-производственным филиалом (НПФ) «Оренбурггазгеофизика» Общества «Газпром недра».

ПРИКОСНУТЬСЯ К ДРЕВНОСТИ

Гора Стеклянная в 15 километрах к югу от села Ивановка — ближайшее к Оренбургу скопление окаменелой юрской морской фауны. Именно здесь более 20 работников Общества и их близких начали необычное путешествие «Сокровища древнего моря».

Проводником в этот мир стала Александра Пантелеева, главный



Команда исследователей на горе Стеклянной

специалист лаборатории сырьевой базы, подсчета запасов и геологического моделирования Центра разработки и эксплуатации месторождений Европейской части РФ ООО «Газпром ВНИИГАЗ». Она рассказала участникам экспедиции, почему наш регион так любим палеонтологами. В меловой период (145 млн лет назад) здесь находилось Среднерусское море, в котором обитали морские

ящеры и множество рептилий куда меньшего размера. Сегодня в таких местах, как Стеклянная гора, несложно найти следы обитания юрской морской фауны.

Недолгий интересный рассказ — и команда исследователей отправляется на поиски окаменелостей. Из инструментов — молоточек и немного удачи. Не проходит и пяти минут, как первый участник возвращается с находкой: аммонит с перламутром, древний головоногий моллюск! Этот успех вдохновляет других участников — и полтора часа пролетают невероятно быстро. Ни один «палеонтолог» не вернулся в автобус без сувенира на память.

— Такие полевые выезды — часть проекта «Геология для всех». Я занимаюсь им уже третий год. Дети и родители здесь работают вместе, открывают для себя удивительный мир геологии, — поясняет Александра Пантелеева. — Приятно работать с людьми, которые искренне любознательны и заинтересованны.

О ЧЕМ РАССКАЖЕТ КЕРН?

Вторая остановка на пути — кернохранилище научно-производственного филиала «Оренбурггазгеофизика» ООО «Газпром недра». Здесь хранятся образцы пород, отобранные из скважин, это уникальные источники информации о составе недр, их геологическом строении и особенностях.

— Наука развивается, появляются новые методы исследований, и в любой момент мы можем применить их на образцах с действующих скважин, чтобы получить дополнительную информацию, — рассказала гостям ведущий геофизик НПФ «Оренбурггазгеофизика» Валентина Кондратенко.

Ирида Шайхутдинова, ведущий геолог службы разработки месторождений и геологоразведочных работ инженерно-технического центра:



— Как специалисту-геологу мне было интересно освежить знания в области изучения кернового и твердокаменного материала, даже палеонтологии. Возвращаюсь из экспедиции с находками: несколько образцов белемнитов и древний моллюск!



Взгляд на керны через микроскоп

Красоту образцов, которые неспециалистам кажутся невзрачными, участники экспедиции оценили, взглянув на срезы через микроскоп. Особой популярностью эта часть экскурсии пользовалась у юных исследователей. И для взрослых нашлось много интересного: они подержали в руках образцы пород-коллекторов, смогли в буквальном смысле прикоснуться к современной истории предприятия «Газпром добыча Оренбург».

Валентина Кондратенко отметила также, что работники нашего Общества и их дети отнеслись к делу ее жизни с неподдельным интересом.

— Чувствовать искреннюю вовлеченность слушателей — это всегда вдохновляет, — сказала она.



Александра Пантелеева (справа) помогает участникам экспедиции правильно идентифицировать находки



Дмитрий Павельев, водитель управления технологического транспорта и специальной техники:

— С сыном Андреем и дочкой Мартой мы провели целые раскопки! Вроде и недалеко от города, но гора Стеклянная оказалась удивительным местом. Приятно, что родители с детьми могут вот так вместе выбраться из города и ненадолго почувствовать себя исследователями. Неважно, сколько вам лет, открывать что-то новое всегда интересно!



Милана Шлябина, дочь Ксении Таровой, специалиста отдела социального развития администрации Общества:

— Когда мама предложила мне поехать в экспедицию, я сразу согласилась. В школе я не отличалась особой любовью к географии — читать теорию совсем не так интересно, как самой поучаствовать в поисках, буквально пощупать историю Земли!

Полный текст читайте в материале по QR-коду.



Ярослав РОДИН
Фото Евгения РАМЕНСКОГО,
Анны ЕРЕМЕЕК,
Людмилы ЛОКТИОНОВОЙ ■

ПОД ФЛАГОМ ГАЗОДОБЫЧИ



Командообразующий тренинг для участников экоотряда

В ООО «Газпром добыча Оренбург» завершает работу первый экоотряд сезона-2024. Такой вид летнего трудоустройства школьников впервые опробовали на предприятии в прошлом году. Программа заработала по инициативе генерального директора Общества Олега Николаева.

Нынешним летом программа экоотрядов выстроена по принципу «Учиться, работая». За каникулы в качестве рабочих по благоустройству населенных пунктов управления по эксплуатации зданий и сооружений (УЭЗиС) попробуют себя 90 ребят — по 30 в смену.

Дети газодобытчиков знакомятся с предприятием, общаются с экологами, участвуют в тематических тренингах и конкурсах, посвященных охране окружающей среды. А также они на практике узнают, как сажать цветы, ухаживать за деревьями.

— Мы рассчитываем, что экоотряд подарит вам не только теплые воспоминания, но и полезные навыки, желание со временем продолжить карьеру на нашем предприятии, — приветствуя ребят, заметил временно исполняющий обязанности заместителя генерального директора по управлению персоналом Роман Ивасюк.

УРОКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Одно из познавательных мероприятий прошло в центре газовой и экологической безопасности. В его диспетчерской начальник лаборатории производственного экологического контроля Дмитрий Маркин рассказал участникам экоотряда, как в Обществе мониторят состояние атмосферы, чтобы не допустить негативного влияния производства на окружающую среду и на жителей населенных пунктов.

Инженер по охране окружающей среды Кирилл Бубаренко показал на большом экране информационную автоматизированную



Преобразование механической энергии движений человека в электрическую

систему для мониторинга и анализа технологических данных, подсистему электронного обмена заявками и уведомлениями на производство работ с выбросами, оперативную базу данных эколога, программу контроля за автотранспортом.

Далее старшеклассники познакомились с передвижной экологической лабораторией. Ребята узнали, что мобильных лабораторий в Обществе семь. Они помогают оперативно оценивать



Дмитрий Маркин рассказывает о передвижной экологической лаборатории

обстановку в районе деятельности предприятия и принимать верные управленческие решения.

Об основах спасательного дела молодежи рассказал ведущий инженер оперативно-технического отдела военизированной части Андрей Силютин. Он обратил внимание ребят на то, что дома и в машине, кроме жгута для остановки крови и бинтов, желательно иметь изотермическое одеяло, моток крепкой веревки (может пригодиться для эвакуации людей или транспорта). Андрей показал, как накладывать повязки в случае ран на голове или кисти руки, как вязать узел самоспасения, левый и правый пожарные узлы. Затем у ребят была возможность попробовать на тренажере провести сердечно-легочную реанимацию.

ДЕНЬ ОТКРЫТИЙ

Занимательным был визит в экологический музей ОГУ. Экскурсию провела Юлия Козлова, заведующая лабораторией кафедры экологии и природопользования. Ребята, посетив несколько арт-пространств, оценили масштабы сокращения водных ресурсов планеты, узнали о перспективах использования зеленой энергетики, последствиях накопления неразлагаемых отходов, о навыках очищения и экономии воды. Поллистав Красную книгу, они увидели, какие животные и растения находятся на грани исчезновения. А открыв Черную книгу, поняли: если ничего не предпринимать, список представителей флоры и фауны, навсегда исчезнувших с Земли, будет расширяться.

Ведущий инженер отдела охраны окружающей среды администрации Общества Анастасия Шайхутдинова и инженер по охра-



Егор Жарнов:
— Я второй год вступаю в экоотряд.

Мне нравится сочетание обучения и возможности сделать что-то практически полезное для природы. В прошлом году мы участвовали в субботниках, изучали производство, узнали новое об охране окружающей среды. Уверен, что и в этом году будет интересно.



Анастасия Янгичер:
— Сегодня я узнала, как правильно оказывать первую помощь.

Попробовала накладывать повязку «чепец» на голову, но особенно мне понравилось «оживлять» манекен-тренажер, проводя сердечно-легочную реанимацию. Было интересно посмотреть, как устроена мобильная лаборатория. В ней так много разного современного оборудования. Значит, предприятие хорошо оснащается. В следующем году я планирую сдавать ЕГЭ по химии. Возможно, в будущем стану лаборантом химанализа.

не окружающей среды управления технологического транспорта и специальной техники Татьяна Греб организовали для ребят экоквиз. Для многих стало открытием, что для безопасной перевозки разных приборов и хрупкой техники вместо трудно утилизируемых пенопласта и пупырчатой пленки успешно используют попкорн.

Электросварщик ручной сварки управления аварийно-восстановительных работ Сергей Юрьев познакомил подростков с проектом по развитию культуры безопасности в ООО «Газпром добыча Оренбург». Финалом работы в экологических отрядах станет получение ребятами трудовых книжек. Первой записью для многих станет работа именно в нашем Обществе.

Игнат ЯРИН,
Анастасия ШАЙХУТДИНОВА
Фото Михаила ПОТАПОВА
и Ирины МУРТАЗИНОЙ,
мастера хозучастка № 3 УЭЗиС

НАБРАЛИ «ВЫСОТУ»!

При поддержке нашего предприятия проведен XXI Всероссийский легкоатлетический турнир «Дедуровская высота».

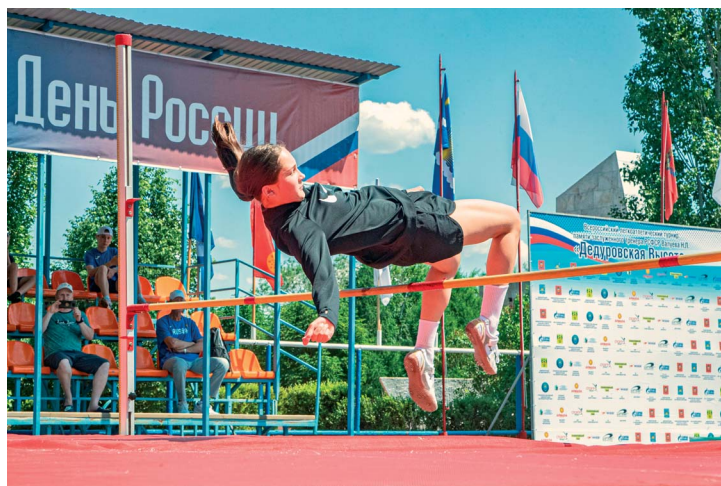
В соревнованиях приняли участие 86 легкоатлетов из Оренбуржья, Самарской, Свердловской и Челябинской областей, Республики Башкортостан.

— Этот турнир — важная спортивная традиция региона. Здесь делают первые шаги в спорте будущие российские звезды, — подчеркнул министр физической культуры и спорта Оренбургской области Олег Панькин, открывая соревнования. — Мы благодарны нашим бессменным партнерам в организации соревнований: при поддержке ПАО «Газпром» и оренбургских газодобытчиков удалось сохранить этот турнир для молодых спортсменов.

Соревнования состоялись в прыжковом секторе в селе Дедуровка Оренбургского района, построенном предприятием по программе «Газпром — детям».

— Все объекты, которые появились в регионе в рамках этой программы, востребованы у оренбуржцев. Ведь они рассчитаны на подрастающее поколение, к которому мы традиционно относимся с особой заботой и вниманием. «Дедуровская высота» — яркий тому пример. Здесь мы встречаемся в 21-й раз, и традиции соревнований крепнут, — подчеркнул генеральный директор Общества «Газпром добыча Оренбург» Олег Николаев.

Турнир в Дедуровке носит имя Николая Леонтьевича Валуева — отличника физической культуры и спорта России, отличника просвещения РСФСР, заслуженного учителя России, почетного гражданина Оренбургского района. Именно он был основателем и многие годы бессменным директором турнира. Память об Учителе живет в его



Спортсмены боролись за каждый сантиметр

учениках и учениках его учеников. В этом году воспитанник Дедуровской спортшколы Даниил Титов показал лучший результат среди юношей 11 лет и моложе.

— Я здесь родился, здесь тренируюсь и не собираюсь никуда уезжать. Дедуровка — мой дом, и здесь я буду готовиться к новым большим высотам, — подчеркнул юный легкоатлет.

Упорно боролись за победу легкоатлетки 16–17 лет. Лучшей оказалась Амелия Михайлова из города Бирска (Республика Башкортостан), покорившая высоту в 155 см.

— Я впервые на соревнованиях в Дедуровке. Мне здесь очень понравилось! Удобная площадка, хорошие условия. И результатом

Около 100 детских игровых и многофункциональных спортивных площадок, 5 спортивных комплексов, 4 стадиона построено в Оренбургской области в рамках проекта «Газпром — детям» начиная с 2007 года.

своим я довольна, — отметила победительница.

Почти каждый год на турнире ставятся рекорды. Новая планка покорилась екатеринбурженке Валерии Скрипину, которая выступала среди девушек до 13 лет.

Александр СМОЛИН
Фото Евгения МЕДВЕДЕВА



Валерия Скрипина, воспитанница СШОР «Юность» (Екатеринбург):

— Довольна своим выступлением. В Дедуровке прыгнула на 145 сантиметров. Давно к этому стремилась. Это мой лучший результат на сегодняшний день!

ДЛЯ СПОРТА И ИГРЫ

В поселке Садовый Перволюцкого района открыта детская площадка со спортивными элементами.

Такой подарок юным жителям и их родителям сделали участники некоммерческого партнерства (НК) «Газпром в Оренбуржье».

Пространство для игр и тренировок появилось во дворе поселковой школы. Благоустройство территории взяли на себя специалисты управления материально-технического снабжения и комплектации Общества «Газпром добыча Оренбург».

— Мы активно работаем с Перволюцким, Оренбургским и Саракташским районами, начали сотрудничество с Акбулакским. Поддержка детского спорта на территориях присутствия — одно из важнейших направлений социальной политики нашего партнерства.

С идеей открыть площадку обратились жители Садового, и видно, что ее здесь действительно ждали. В этом году планируем также благоустроить родник Садовый недалеко от поселка, — отметил генеральный директор ООО «Газпром добыча Оренбург», президент



Юные жители Садового рады спортивной площадке

НК «Газпром в Оренбуржье» Олег Николаев.

Это вторая площадка, открытая в этом году при поддержке некоммерческого партнерства. Первая — в селе Бродецкое Оренбургского района. До конца лета появится еще один спортивный объект под открытым небом — в селе Николаевка Саракташского района.

— Помощь газодобытчиков нашему району неоценима. Это и детские площадки, и благоустроенные родники, и другие направления сотрудничества. Особенно важно, что эти проекты реализуют в малых населенных пунктах, где они востребованы. И в селе Каринка, и в поселке Филипповка, где такие площадки появились ранее благодаря партнерству, они пользуются большой популярностью. Газодобытчики никогда не приходят в гости без подарка! — подчеркнул глава Перволюцкого района Геннадий Щербаков.

Первыми на новой площадке побывали самые юные жители поселка. Они испытали каждый из спортивных снарядов и остались довольны результатом.

— Хорошая площадка: тут и поиграть можно, и спортом позаниматься, — призналась юная жительница Садового Варвара.

Ярослав РОДИН
Фото Михаила ПОТАПОВА

НЕ НАДО ИСПЫТЫВАТЬ ОРГАНИЗМ НА ПРОЧНОСТЬ

В третье воскресенье июня медицинские работники отметили свой профессиональный праздник, чуть раньше в Ямбурге состоялось отчетное корпоративное совещание руководителей медицинских подразделений дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром» по итогам 2023 года.

Мы решили узнать, как обстоят дела со здоровьем у газодобытчиков, что для его сохранения делается предприятием и что может сделать каждый из нас. На эти и другие вопросы ответил начальник медицинской службы администрации Общества Алексей Рябов.

Он отметил, что система медицинского обеспечения работников имеет три уровня. Первичный — медико-санитарный — включает в себя обязательные и профилактические медосмотры, диспансеризацию и диспансерное наблюдение, услуги в здравпунктах, программы целевого скрининга некоторых заболеваний, а также программы реабилитации. На втором — специализированном — уровне помощь оказывается амбулаторно или в стационаре Клиники промышленной медицины, в стоматологической клинике «Ростошь», в санаториях Общества, а также в государственных медучреждениях области и других регионов. Медпомощь третьего



и из групп риска (возрастных, работающих во вредных условиях труда, с семейным анамнезом, вредными привычками). Всех сразу и углубленно проверять дорого и неэффективно. Другие дочерние общества и организации ПАО «Газпром» действуют аналогичным образом.

Врачи нашей клиники в целях профилактики и ранней диагностики заболеваний проявляют так называемую онконастороженность. В рамках осмотра (лор, гинеколог, хирург и т. д.) отмечают визуально или по результатам анализа крови, других лабораторных и рентгенологических исследований, есть ли у пациента признаки онкозаболеваний. При малейшем подозрении человека направляют на более детальное обследование.

Более 15 000 работников, пенсионеров и их близких прикреплено к Клинике промышленной медицины по ДМС. 43 года — средний возраст работников предприятия. 82 % оренбургских газодобытчиков прошли диспансеризацию в 2023 году.

большой части коллектива для выявления первых признаков. Но выстраивать такую работу нужно по определенным алгоритмам — от простого к сложному.

В текущем году мы повторно планируем под эгидой той же общественной организации запустить программу скрининга колоректального рака.

«Каждому из нас нужна дозированная физическая нагрузка. Нельзя годами лежать на диване, а потом опомниться и начать рвать тяжелые веса, бегать марафоны».

уровня (высокотехнологичную) можно получить в Отраслевом клинично-диагностическом центре ПАО «Газпром» и профильных федеральных центрах.

— Алексей Дмитриевич, насколько лет подряд мы говорили о реализации программ раннего выявления сердечно-сосудистых и онкозаболеваний у газодобытчиков. Все проверены?

— Эти программы реализуются и в 2024 году. Обследование мы организуем в несколько этапов. На первом пытаемся охватить максимальное количество работников, при этом проводим самые простые и недорогие исследования. Для углубленных скринингов мы выбираем пациентов с отклонениями на первом этапе

Кроме того, конечно, проводим целевые онкоскрининги.

Например, когда в 2021 году при поддержке общественного движения «За здоровую Россию» была реализована программа скрининга колоректального рака. Мы проверили 1 250 работников, 150 — прошли углубленный скрининг. У 20 были обнаружены новообразования, у двух из них — предрак и рак на ранней стадии. Вовремя назначенное лечение помогло победить болезнь. Затевать такую большую работу необходимо ради спасения даже нескольких человек! Потому что на лечение одного или двух пациентов с поздними стадиями рака можно потратить столько же, сколько на недорогой скрининг

— Почему акцент сделан именно на этом виде рака? По статистике, самыми распространенными формами онкологии являются рак молочной железы, матки, предстательной железы, кожи...

— Потому что колоректальный рак занимает второе место по смертности после рака легкого, который, однако, обнаружить проще в ходе рентгенографии на регулярных периодических осмотрах. Рак кишечника относится к «немым» видам онкологии: он довольно часто протекает «тихо», никак себя не проявляя до четвертой стадии и метастазов. Например, распространенный рак кожи выявить легче: увидел сомнительную родинку, записался к дерматовенерологу и проверил.

— Алгоритм выявления и лечения сердечно-сосудистых заболеваний схож?

— Во многом. Если в ходе периодических осмотров или диспансеризации у пациента выявили проблемы средней тяжести, то до определенной стадии гипертонии, ишемической болезни сердца его наблюдает терапевт. Когда болезни требуют уже специфического наблюдения, то диспансерное наблюдение ведет кардиолог.

— Какие еще проблемы со здоровьем входят в число частотных?

— С опорно-двигательным аппаратом. Средний возраст оренбургских газодобытчиков — 43 года. К этому возрасту связки и суставы уже немолоды, у многих имеются проблемы с позвоночником. Плюс малоподвижный образ жизни, который стал бичом современности. Вы удивитесь, но организм человека начинает стареть после семи лет: вроде еще растет, развивается, но в то же время уже возникает «поломки». После 25 лет процесс старения проявляется более активно, а к 40 годам людей уже беспокоят боли, дискомфорт. Мы разработали программу, но сейчас первоочередным считаем решение тех проблем, которые угрожают жизни пациентов, а не ухудшают ее качество.

— Еще Гиппократ говорил: «Болезнь легче предупредить, чем вылечить». Существуют ли универсальные профилактические меры?

— Ответу словами французского философа Вольтера: «Движение — это жизнь». Каждому из нас нужна дозированная физическая нагрузка. Нельзя годами лежать на диване, а потом опомниться и начать рвать тяжелые веса, бегать марафоны. Для среднестатистического человека средних лет оптимальна кардионагрузка, когда пульс не превышает 140–150 ударов в минуту.

Какой вид тренировки доступен практически всем? Как питаться, чтобы не пере-есть? Сколько нужно спать для бодрости и нормального восстановления? Ответы на эти и другие вопросы ищите, перейдя по QR-коду.



СПОРТИВНЫЕ. АКТИВНЫЕ. НАШИ

Продолжается спартакиада среди работников Общества. Подведены итоги трех турниров — по гиревому спорту, легкой атлетике и футболу.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Гиревики выясняли, кто сильнейший, в двоеборье. По сумме результатов в рывке и толчке победу одержала команда газопромышленного управления (ГПУ). Второе место заняли спортсмены службы корпоративной защиты. Бронза — у команды управления технологического транспорта и специальной техники.

В личном зачете победу праздновали Илья Джурабаев (весовая категория до 73 кг, ГПУ), Айдар Тагиров (до 78 кг, ГПУ), Андрей Малахов (до 85 кг, администрация Общества) и Иван Весноватый (свыше 85 кг, военизированная часть).

НА СТАРТЕ СТАЙЕРЫ

В легкой атлетике командный результат определялся по сумме баллов, которые заработали четыре бегуна: одна женщина



Забег на 3 000 метров возглавляет Алексей Шишов

(дистанция — 500 метров), два мужчины 18–39 лет (3 000 метров) и один мужчина 40 лет и старше (1 000 метров).

Спортсмены газопромышленного управления снова заняли первое место. Серебро завоевала команда управления аварийно-восстановительных работ. Замкнули тройку призе-

ров легкоатлеты управления по эксплуатации соединительных продуктопроводов.

Лучшее время в личном зачете среди бегунов показали Любовь Химич (администрация Общества), Алексей Шишов (18–39 лет, газопромышленное управление) и Михаил Айвазов (40 лет и старше, военизированная часть).

СПАРТАКИАДА РАБОТНИКОВ ОБЩЕСТВА В ЦИФРАХ:

12 видов спорта
11 команд
> 550 участников

ФУТБОЛЬНЫЕ ВЫХОДНЫЕ

В футбольном турнире команды, согласно жеребьевке, поделили на три подгруппы, в которых они играли по круговой системе. Затем лидеры встречались друг с другом.

Традиционно первое место заняла дружина ГПУ. Серебряными призерами стали футболисты управления по эксплуатации соединительных продуктопроводов. Бронзу завоевала служба корпоративной защиты.

Участников спартакиады среди работников предприятия ждут турниры еще по шести видам спорта.

Наталья НИКОЛАЕВА

Фото Василия НИКИФОРОВА



Илья Джурабаев (крайний справа) значительно опередил по очкам обладателя второго места



Матч между командами ГПУ и управления материально-технического снабжения и комплектации



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