



Весна!
К расцвету
и свершениям!

МИЛЫЕ ДАМЫ!

От имени всех мужчин «Газпрома» и от себя лично сердечно поздравляю вас с прекрасным весенним праздником – 8 Марта! С праздником любви и красоты, улыбок и цветов!

Наша большая компания работает как часы, достигает новых вершин. Огромная

роль в этом принадлежит, конечно же, вам – женщинам. Мы это прекрасно знаем, всегда помним и очень ценим.

Мы восхищаемся вами и признательны за теплоту и душевность, искренность и легкость, которые вы привносите в наши будни.

От всей души желаю вам счастья, любви, радости в сердце и солнечного настроения круглый год! С праздником!

А.Б. МИЛЛЕР

Председатель Правления ПАО «Газпром»

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

2022 год для всех нас знаковый. В этом году нашей компании исполняется 15 лет!

Прошедшие полтора десятилетия были для компании временем динамичного роста, активного развития и внутренних преобразований. Но успех не приходит сам по себе: он достигается в результате напряженного труда и личных свершений. Наши достижения стали возможны благодаря самоотдаче и напряженному труду всего коллектива ООО «Газпром инвест», посвятившего себя важному делу – строительству газотранспортной инфраструктуры, направленной на улучшение качества жизни наших соотечественников и поддержание репутации ПАО «Газпром»!

Сегодня в нашем активе – участие в нефтегазовых проектах, по своему масштабу не имеющих аналогов в российской истории: мегапроекте «Ямал», в который входят крупные проекты Бованенковского и Харасавэйского месторождений и СМГ «Бованенково – Ухта», и Восточной газовой программе, куда входят крупные проекты Чаиндинского, Ковыктинского, Киринского, Южно-Киринского месторождений, а также магистральные газопроводы «Сила Сибири» и «Сахалин – Хабаровск – Владивосток»!

Более того, в последние годы в Обществе реализуется масштабная цифровая трансформация, применяются новейшие разработки и технологии. В прошлом году в ООО «Газпром инвест» был создан Центр управления проектами ПАО «Газпром», в рамках которого была реализована целевая модель принятия управленческих решений – от оперативного и тактического до стратегического, а также внедрена Единая цифровая платформа, все модули которой связаны между собой сквоз-

ным бизнес-процессом, автоматизирующим весь инвестиционно-строительный комплекс Группы компаний ПАО «Газпром».

Президентом Российской Федерации В.В. Путиным 2022 год провозглашен Годом культурного наследия народов России. География присутствия нашей компании простирается по всей стране, и каждый регион славится многообразием народов, населяющих его, и самобытностью их культур. Это еще один повод для сближения и выражения искреннего восхищения народами, сохранившими свои культурные традиции и пронесшими их сквозь года. Еще один повод, чтобы приложить максимум своих усилий, чтобы жизнь этих народов, населения регионов, была комфортней!

Нынешний день рождения Общества мы отмечаем в непростое время. Эпидемия вируса COVID-19 внесла неизбежные коррективы в работу компании, но мы делаем абсолютно все от нас зависящее, чтобы свести к минимуму риск заражения коллектива и при этом обеспечить функционирование Общества в штатном режиме. Выполнение сотрудниками подразделений компании комплекса карантинных мероприятий поддерживает в нас уверенность в позитивном сценарии развития событий.

Этот юбилейный год будет не менее амбициозным и ярким, чем прошлый. Будет много сложных, требующих предельной концентрации сил проектов! Не сомневаюсь, что мы и впредь сохраним высокие темпы развития и сумеем достичь поставленные перед нами стратегические цели. Мы полны энергии и с уверенностью смотрим в будущее!

Уверен, все, даже самые масштабные и самые сложные, проекты нам по силам при совместных усилиях и вовлеченности каждого из нас! Мы сильны только вместе!

Этот первый в 2022 году выпуск корпоративной газеты Общества по традиции приурочен Международному женскому дню – 8 Марта. Традиционно в эти дни мы, мужчины, вновь и вновь отдаем дань заслуженного уважения трудовым свершениям наших коллег-женщин, их успехам в производственной и общественной жизни, восхищаемся их профессиональными и личными качествами.

Дорогие коллеги!
Прекрасные, милые дамы!

Как и природа, вы несете в себе жизнь и дарите созидательную энергию!

Все слова признательности, которые вы слышите в эти дни, – свидетельство безграничного уважения к вашим лучшим качествам – мудрости и чуткости, доброте и терпению, всему, что стоит за гордым и нежным словом «женщина»!

Вы делаете все, чтобы мир вокруг стал нравственней, светлее и прекрасней!

От всего сердца поздравляю вас с этим восхитительным весенним праздником!

Желаю вам тепла и уюта, благополучия и гармонии, радости и всегда отличного настроения! Пусть в ваших сердцах всегда живет весна!

В.А. ТЮРИН

Генеральный директор
ООО «Газпром инвест»

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ СОВЕТ –
ДВИГАТЕЛЬ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ

СТР. 3



СВЕТЛАНА ЧЕСНОКОВА:
«ПЕРСОНАЛ – ЭТО ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ
КОМПАНИИ»

СТР. 4

Р. Ю. ЛИТАУ: «2021 ГОД МЫ ЗАКОНЧИЛИ
С РЕКОРДНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ»

О ключевых результатах и первоочередных планах блока капитального строительства рассказал начальник Управления капитального строительства ООО «Газпром инвест» Роман Юрьевич Литая.

СТР. 5



ПЛЕЧОМ К ПЛЕЧУ НАВСТРЕЧУ ЦЕЛИ

СТР. 6-7

БЕГ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ И НЕИЩЕРПАЕМЫЙ
ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

О том, как именно помогает спорт в повседневной жизни и на работе и как найти в себе силы начать заниматься, редакции «Нашей газеты» рассказала Олеся Анатольевна Морякова.

СТР. 11

НОВЫЙ ХРАМ В АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ:
РУССКАЯ ИДЕЯ СОБОРНОСТИ И КРАСОТА
ПРАВОСЛАВИЯ

В городе Свободном открыт и освящен Великим чином храм, построенный в честь мученика цесаревича Алексея.

СТР. 12

О ВАЖНОМ

ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОГО ПРОИЗВОДСТВА РАБОТ НА АСТРАХАНСКОМ И ОРЕНБУРГСКОМ ГПЗ

В соответствии с поручением заместителя Председателя Правления ПАО «Газпром» В. А. Маркелова от 29.09.2021 № 03–30 сформирована интегрированная оперативная группа по проведению планово-предупредительного ремонта планово-образующих установок Астраханского и Оренбургского ГПЗ. Проводится масштабная мобилизация подрядными организациями с ежедневным выходом на работу более 1000 человек.

Учитывая опасность работ, сжатые сроки и риски, в период организации и проведения ремонта в режиме аварийно-восстановительных работ на обоих заводах специалистами ООО «Газпром инвест» в области ПБ с октября 2021 года организован непрерывный контроль безопасного производства ремонтных работ, производимых работниками подрядных организаций.

Основным направлением контроля определено выявление и незамедлительное устранение нарушений требований ПБ. Созданы три группы: Группа оперативного контроля, Группа допуска к выполнению работ подрядчиков, Группа анализа состояния ПБ.

Работа Группы оперативного контроля организована так, чтобы на объектах ремонта ежедневно осуществляли контроль два специалиста в области ПБ от ООО «Газпром инвест», не менее четырех представителей генерального подрядчика АО «Газстройпром» и два специалиста от ООО «Газпром переработка».

Вторая группа занимается непосредственным допуском подрядных организаций на объекты производства ремонта: как обученного и аттестованного на проведение соответствующего



вида работ персонала, так и исправной специальной техники.

Группа анализа ПБ оценивает выявленные нарушения в ходе оперативного контроля, контролирует их устранение, идентифицирует опасности, дает четкие указания по снижению рисков в области производственной безопасности.

В ходе организации слаженной работы удалось достичь следующих результатов:

- Сотрудники подрядных организаций обеспечены спецодеждой, противогазами, газоанализаторами для производства замеров воздушной среды при производстве огневых и газоопасных работ.
- Организованы ежедневные совещания по анализу выявленных нарушений требований ПБ, а также разбор наиболее значимых грубых нарушений, прорабатывается ре-

ализация мероприятий, направленных на исключение подобных случаев в работе.

- Обеспечены оформление и хранение нарядов-допусков на выполнение огневых, газоопасных и работ повышенной опасности у ответственных руководителей на месте производства работ.
- Проведено обучение порядку применения газоанализаторов с учетом марки, модели, параметров проведения анализа газовой среды.
- Проработан вопрос об информировании работников на местах контактами дежурных служб в целях оперативного сообщения в случаях нештатных ситуаций, список номеров телефонов начальников смен производств, ПДС направлен всем прорабам, мастерам для внесения информации в наряд-допуски.

В настоящее время продолжается ежедневный контроль соблюдения требований ПБ при проведении работ по ремонту в режиме АВР на объектах Астраханского ГПЗ, целью которого является обеспечение безусловного соблюдения требований ПБ на рабочих местах сотрудниками подрядных организаций. Только таким подходом мы можем создать безопасные условия труда, тем самым повышая эффективность рабочего процесса.

БОЛЕЕ **1000**

ЧЕЛОВЕК ЕЖЕДНЕВНО ЗАНИМАЮТСЯ ПЛАНОВО-ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫМ РЕМОНТОМ УСТАНОВОК АСТРАХАНСКОГО И ОРЕНБУРГСКОГО ГПЗ

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТОВ: ФАКТОРЫ УСПЕХА

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ: СОКРАЩАЕМ РАССТОЯНИЕ, УВЕЛИЧИВАЕМ ВОЗМОЖНОСТИ

Технологическая сеть связи – важная составная часть инфраструктуры процесса добычи, транспортировки, хранения и переработки газа. Специфика технологического процесса заключается в непрерывном функционировании сетей связи, зачастую в автономном режиме. Сети связи ПАО «Газпром» исчисляются сотнями тысяч километров, они создавались на протяжении многих лет одновременно со строительством магистральных газопроводов и обустройством месторождений.

Особую значимость технологическая система связи приобретает в условиях, когда производственные процессы осуществляются по всей территории страны и за рубежом.

В обеспечении связью технологических процессов важную роль играют не только технические средства, но и повседневная работа сотрудников. Информация с многочисленных технологических систем, установленных на всей протяженности газопроводов, передается по линиям связи в центры диспетчеризации для контроля и принятия диспетчерских управленческих решений. Объекты газового комплекса также оснащаются подвижной радиосвязью, основная задача которой заключается в оперативной связи между специалистами, находящимися на удаленных объектах.

Технологическая связь стала привычной и неотъемлемой частью ежедневной работы в офисе. Стационарный телефон на рабочем месте, подключаемый к газовой связи, корпоративная сотовая связь, которую обеспечивает оператор ООО «Газпром телеком», система селекторных совещаний (аудио- и видеоконференции) – все это разновидности технологической связи.

Организация технологической связи на объектах ПАО «Газпром» включает в себя

выбор оборудования, разработку проектной документации и получение радиочастот, строительно-монтажные и пусконаладочные работы. Все эти этапы от начала и до ввода объекта в эксплуатацию сопровождаются специалистами связи ООО «Газпром инвест». Результат 15-летней успешной работы и сотрудничества большой команды специалистов Общества – введенные в эксплуатацию такие крупные объекты, как СЕГ, Ухта – Торжок, «Южный поток», «Сила Сибири», объекты обустройства и развития Уренгойского, Бованенковского, Харасавэйского, Чагинского, Ковыктинского и других месторождений, а также объекты офисного и социального назначения.

После преобразований ООО «Газпром инвест» в единого технического заказчика значительное количество объектов ПАО «Газпром» реализуется силами Филиалов. Наибольшее число объектов технологической связи реализуется силами Филиала «Реконструкция», в котором вопросами связи занимается Управление по реконструкции объектов АСУ ТП, метрологии и связи под руководством А. А. Балабанова. По вновь строя-

щимся объектам «Технологическая связь Бованенково – Лабитнанги – Лонг-Юган – Надым» работы ведутся Службой по строительству объектов Надым-Пур-Газовского региона Филиала «Надым» под руководством В. Н. Вовкодава. Основную работу по организации технологической связи, в том числе радиорелейной, спутниковой и подвижной связи на объекте «МГ «Сила Сибири». Участок «Ковыкта – Чайнда» ведут специалисты отдела организации строительства объектов АСУ, энергетики и ЭХЗ Филиала «Иркутск» Е. Е. Криулин и В. Ю. Казанцев. В Филиале «Новый Уренгой» работа по организации технологической связи Комплекса объектов жидких углеводородов успешно осуществляется Службой связи под руководством А. Н. Пакратова. По объекту «Дообустройство Нижне-Квакчикского газоконденсатного месторождения» ведут работы специалисты Службы проектных и проектно-исследовательских работ Филиала «Ноябрьск» под руководством В. В. Сидельникова. Объекты Киринского и Южно-Киринского месторождений реализуются специалистами отдела организации стро-

ительства и ПНР Филиала «Сахалин» под руководством Д. А. Марченко, объектом «Реконструкция Астраханского газового комплекса» занимаются специалисты отдела организации строительства объектов переработки газа Филиала «Астрахань» под руководством В. И. Всеволодова, объекты МГ Сахалин – Хабаровск – Владивосток ведут специалисты Филиала «Томск» под руководством Д. А. Колесникова и А. В. Эльмана. Строящиеся ООО «Газпром инвест» объекты «Левашово», спортивные комплексы ведет Филиал «Гражданское строительство» при участии Управления по реализации проектов административного назначения, возглавляемого В. Ю. Пряничниковым.

В Администрации Общества координацию работ с Филиалами, ПАО «Газпром», ФГУП «ГРЧЦ» и эксплуатирующими организациями осуществляет Управление по строительству объектов энергетики, автоматизации и технологической связи под руководством начальника Управления А. И. Штубея и начальников отделов Ю. В. Сосновой и А. Н. Трошева. Ключевой функционал, реализуемый Управлением, – это радиочастотное обеспечение и организация комплексной координации работы всех подразделений ООО «Газпром инвест», ООО «Газпром проектирование» и производителей оборудования для своевременной реализации проектов технологической связи и взаимодействия в режиме «одно окно» с Управлением ПАО «Газпром» (К. В. Чепуркин).



Своевременная организация технологической связи на строящихся объектах – залог успешного ввода в эксплуатацию.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТОВ: ФАКТОРЫ УСПЕХА

НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ СОВЕТ – ДВИГАТЕЛЬ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ

Наука и развитие. Во все времена оба эти понятия были тесно связаны между собой – технологический прогресс невозможен без научной деятельности, а модернизация промышленности всегда стимулировала людей на новые открытия и свершения. Прошлый год – Год науки и технологий – для ООО «Газпром инвест» ознаменован еще одним важнейшим шагом на пути инновационного развития – созданием Научно-технического совета. Совет станет драйвером развития научного потенциала Общества и позволит не только содействовать в вопросах технического и технологического характера, но и непосредственно влиять на повышение экономической и производственной эффективности реализации проектов.



«НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ СОВЕТ НАЦЕЛЕН НА КОНСТРУКТИВНУЮ И ПЛОДОТВОРНУЮ РАБОТУ. МЫ ПРОДОЛЖИМ РАЗВИВАТЬ РАЦИОНАЛИЗАТОРСКУЮ И ИЗОБРЕТАТЕЛЬСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, А ТАКЖЕ ПРОВОДИТЬ НИОКР. КЛЮЧЕВАЯ ЗАДАЧА – ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ООО «ГАЗПРОМ ИНВЕСТ» И ОБЕСПЕЧЕНИЕ УСТОЙЧИВОГО НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НАШЕГО ОБЩЕСТВА».

Н. Н. Россеев, главный инженер
ООО «Газпром инвест»

ют активное участие в работе Совета. В плане работы на 2022 год учтено проведение выездных совещаний Научно-технического совета на площадках филиалов общества, в том числе для повышения заинтересованности молодых специалистов в изобретательской и рационализаторской деятельности. Кроме того, НТС плотно сотрудничает с опорными вузами ПАО «Газпром» в части выполнения или внедрения результатов НИОКР и выдвижения наиболее активных специалистов на обучение в аспирантуре.

Также на заседаниях НТС рассматриваются успешно внедренные и положительно зарекомендовавшие себя инновационные разработки. По результатам тайного голосования участники НТС принимают решение о возможности выдвижения разработок на соискание премии ПАО «Газпром» в области науки и техники. На сегодняшний день идет подготовка документов для рассмотрения возможности выдвижения на премию работ по таким объектам, как строительство подводного перехода через реку Лену с применением технологии микротоннелирования, реализуемое Филиалом «Иркутск», и проведение комплексного опробования ГРС «Кириллов» с использованием мобильной компрессорной станции в условиях полного отсутствия конечных потребителей, реализуемое Вологодским управлением по организации строительства Филиала «Северо-Запад».

ООО «Газпром инвест», являясь единым техническим заказчиком по реализации инвестиционных проектов ПАО «Газпром», реализует уникальные и масштабные проекты по геологоразведочным работам, строительству, реконструкции, капитальному ремонту объектов добычи, транспорта, подземного хранения, переработки газа, объектов газификации и гражданского назначения. Многие из этих проектов не имеют аналогов не только в нашей стране, но и во всем мире.

На всех этапах, начиная от предпроектных исследований и заканчивая вводом объектов в эксплуатацию, приходится сталкиваться с самыми сложными и технически важными задачами, ответы на которые попросту невозможно найти в справочниках, учебниках, СТО или ГОСТах, – все это требует основательной и сосредоточенной научно-технической проработки.

Решение этих задач могут обеспечить научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы (НИОКР). Но формирование программы НИОКР и, как следствие, внедрение разработок с оценкой производственной и экономической эффективности не могут быть выполнены без коллегиального экспертного органа, которым и является Научно-технический совет (НТС).

В 2021 году по инициативе главного инженера ООО «Газпром инвест» Николая Николаевича Россеева Совет был сформирован.

«Научно-технический совет в ПАО «Газпром» функционирует уже многие годы, поэтому при создании НТС в ООО «Газпром инвест» мы опирались на опыт коллег. Кроме того, самостоятельные НТС существуют почти во всех базовых дочерних обществах, а в научных центрах Группы действуют ученые советы. Мы почувствовали необходимость в создании совещательного и экспертного органа. Для ООО «Газпром инвест» создание Совета без преувеличения стало вехой в научно-техническом развитии», – подчеркивает кандидат технических наук Николай Николаевич Россеев.

Огромный вклад и поддержку в создании НТС оказал начальник Управления перспективного развития ООО «Газпром инвест» Василий Николаевич Федоров, а также руководители и сотрудники Департамента ПАО «Газпром», которые принимают активное участие в работе Научно-технического совета ПАО «Газпром» и курируют деятельность НТС дочерних обществ.

В состав Научно-технического совета ООО «Газпром инвест» вошли представители всех бизнес-процессов, так или иначе связанных с научно-технической деятельностью, – заместители генерального директора и руководители филиалов. Председателем НТС стал главный инженер ООО «Газпром инвест» Николай Николаевич Россеев, заместителем председателя – начальник Управления перспективного развития ООО «Газпром инвест» Василий Николаевич Федоров, секретарем НТС – начальник отдела технологии переработки Управления перспективного развития И. А. Тиханович. Кроме того, на базе Совета было создано специальное бюро – для решения оперативных и организационных вопросов.

Также в рамках НТС сформирована комиссия для рассмотрения изобретательской и рационализаторской деятельности, которую возглавил кандидат геолого-минералогических наук, заместитель начальника Управления по организации, контролю геологоразведочных и геофизических работ Сергей Борисович Коротков.

Стоит отметить, что важность и глубина научно-технического потенциала ООО «Газпром инвест» подкрепляется активным взаимодействием с еще двумя дочерними обществами Группы «Газпром» – ООО «Газпром недра» и ООО «Газпром проектирование». Доля наукоемких технологий этих обществ на этапе проектирования и производства максимальна, а сами они созданы на базе старейших научно-исследовательских и проектных организаций газовой промышленности нашей страны.

«Основные функции Совета перекликаются с ключевыми направлениями деятельности нашего Общества. Экспертиза инновационных технических и методологических решений, участие в формировании программы НИОКР ПАО «Газпром» и внедрение результатов, развитие рационализаторства и изобретательства – далеко не весь список, над чем работает и будет работать Научно-технический совет, чтобы успешно реализовывать инновационные программы развития Общества, повысить эффективность производственной и инвестиционной деятельности», – отмечает начальник Управления перспективного развития ООО «Газпром инвест» Василий Николаевич Федоров.

В состав НТС также вошли представители филиалов ООО «Газпром инвест» и принима-

ПОЛВЕКА В НАУКЕ



Таких людей, как начальник Управления перспективного развития ООО «Газпром инвест» Василий Николаевич Федоров, называют «людьми науки». Он пришел в ООО «Газпром инвест» шесть лет назад, а научной деятельностью занимается уже 50 лет.

Его путь начался в Ленинградском технологическом институте, куда он поступил сразу после школы. Научной работой Василий Николаевич стал заниматься на выпускающей кафедре с 4-го курса и после окончания вуза продолжил работать в институте: проводил научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы – исследовал новые методы очистки газов. После защиты кандидатской диссертации Василий Николаевич продолжил научную деятельность, а также стал преподавать в родном институте.

В 2000 году В.Н. Федоров подготовил и защитил докторскую диссертацию по специальности «Процессы и аппараты химических технологий», тема исследования – «Имитационное моделирование процессов газопылеулавливания». Любопытно отметить, что степень доктора технических наук Василий Николаевич получил в День российской науки – именно 8 февраля он и защитил диссертацию. В 2001 году В.Н. Федорову было присвоено высшее ученое звание – звание профессора.

За годы преподавания Василий Николаевич под своим чутким и твердым руководством подготовил нескольких кандидатов наук. На сегодняшний день профессор имеет более 100 научных трудов, в том числе – восемь изобретений.

В 2016 году Василий Николаевич Федоров пришел в ООО «Газпром инвест» и сразу же заразил коллег своим профессиональным подходом и уважением к науке. Огромный вклад в становление Научно-технического совета ООО «Газпром инвест» как раз внесли знания, экспертное мнение и накопленный опыт В.Н. Федорова – весь теоретический и практический арсенал профессора не только дал импульс к движению вперед и изучению новых методов совершенствования, но и помог Обществу еще прочнее встать на путь научно-технического развития.

«НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ СОВЕТ ИДЕТ В НОГУ С ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ НАШЕГО ОБЩЕСТВА – ЦИФРОВИЗАЦИЕЙ. ВЕДЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НТС МНОГОГРАННА, А ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ КЛЮЧЕВЫХ БИЗНЕС-ПРОЦЕССОВ: ПРОЕКТИРОВАНИЯ, МОНИТОРИНГА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТОВ И ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ РАБОТ».

В. Н. Федоров, начальник
Управления перспективного развития
ООО «Газпром инвест»

74

СОТРУДНИКА С УЧЕНЫМИ СТЕПЕНЯМИ РАБОТАЮТ В ООО «ГАЗПРОМ ИНВЕСТ» (73 КАНДИДАТА НАУК И 1 ДОКТОР ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК)

ПАО «Газпром» объявил конкурс научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ на соискание премии в области науки и техники за 2022 год. Материалы конкурсных работ, подтвердивших свою эффективность на практике, принимает Бюро Научно-технического совета Общества по электронной почте itihanovich@invest.gazprom.ru (И. А. Тиханович) до 15 марта 2022 года. Полученные материалы будут рассматриваться на заседании Научно-технического совета, по результатам которого будет принято решение о целесообразности выдвижения работы на соискание премии ПАО «Газпром» в области науки и техники.

СВЕТЛАНА ЧЕСНОКОВА: «ПЕРСОНАЛ – ЭТО ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПАНИИ»

За большой личный вклад в развитие топливно-энергетического комплекса и многолетний добросовестный труд заместителю директора Филиала ООО «Газпром инвест» «Газпром ремонт» по экономике и финансам Светлане Чесноковой присвоено звание «Ветеран ПАО «Газпром».

Общий стаж работы Светланы Юрьевны составляет 29 лет, из них в организациях системы ПАО «Газпром» – 25 лет. Свой трудовой путь в газовой отрасли она начала в декабре 1996 года в должности ведущего бухгалтера Управления железнодорожного транспорта ООО «Астраханьгазпром» (в настоящее время – ООО «Газпром добыча Астрахань»).

– Я пришла на работу в систему нефтяной и газовой промышленности в 1996 году на должность сотрудника, находившегося в отпуске по уходу за ребенком, – вспоминает Светлана Юрьевна. – Поработала год, руководство обозначило готовность принять меня в штат на условиях бессрочного трудового договора. Таким образом, на первоначальном этапе сложно было рассчитывать на продолжение истории, но далее вся моя работа была ориентирована на систему ПАО «Газпром», в связи с чем никогда не испытывала желания поменять работодателя.

Светлана Чеснокова уделяет большое внимание профессиональному саморазвитию. В 2009 году она успешно защитила кандидатскую диссертацию на тему «Оценка рисков в системе бюджетирования предприятий газовой отрасли», по результатам решения Высшей аттестационной комиссии Министерства образования и науки Российской Федерации ей была присуждена ученая степень «кандидат экономических наук». В 2012 году за успехи в труде получила почетную грамоту ОАО «Газпром».

С сентября 2019 года Светлана Юрьевна работает в должности заместителя директора Филиала ООО «Газпром инвест» «Газпром ремонт» по экономике и финансам. В 2020–2021 годах Филиалом совместно с Департаментом 645 ПАО «Газпром» реализован значительный перечень задач по банковскому сопровождению договоров ДТОиР, в том числе сформированы подходы по адаптации его условий к специфике выполняемых работ по видам ремонта, определены базовые форматы оферт с учетом видов работ, формализованы определения по методологии банковского сопровождения и формированию стратегии данных условий на перспективный период. Заслуженным итогом кропотливой работы стало присуждение 25 декабря 2021 года Светлане Чесноковой награды ПАО «Газпром» «За реализацию лучших проектных решений в банковском сопровождении».

Заместитель генерального директора – директор Филиала ООО «Газпром инвест» «Газпром ремонт» Владимир Алферов высоко оценивает профессиональные и деловые качества заместителя по экономике и финансам:

– Светлана Юрьевна сыграла ключевую роль в процессе создания и организации



«НАИБОЛЕЕ ВЫСОКИМ УРОВНЕМ РИСКА ОБЛАДАЕТ ПЕРСОНАЛ ПРЕДПРИЯТИЯ, ПОЭТОМУ ИМЕННО СОТРУДНИКИ ЯВЛЯЮТСЯ ГЛАВНОЙ ЦЕННОСТЬЮ БИЗНЕСА, ЧТО С УСПЕХОМ ПОДТВЕРЖДАЕТ КОЛЛЕКТИВ НАШЕГО ФИЛИАЛА».

С. Ю. Чеснокова, заместитель директора Филиала ООО «Газпром инвест» «Газпром ремонт» по экономике и финансам

работы Филиала ООО «Газпром инвест» «Газпром ремонт». В непростых условиях она успешно реализовала значительный объем стартовых мероприятий по приему персонала, по финансовому, управленческому и производственному учету. При ее непосредственном участии был разработан «Временный порядок финансирования работ по капитальному ремонту, диагностическому обследованию, техническому обслуживанию и текущему ремонту основных фондов дочерних обществ ПАО «Газпром», выполняемых по агентской схеме». Разработанный порядок реализуется в газодобывающих и газотранспортных дочерних обществах ПАО «Газпром» и позволяет оптимизировать процесс финансирования работ, проводимых по агентской схеме.

Высокая компетентность, ответственное отношение к делу, нацеленность на результат и умение работать в команде помогают Светлане Юрьевне достигать поставленных целей. Благодаря своим профессиональным и деловым качествам она пользуется заслуженным авторитетом в коллективе, вносит существенный вклад в эффективность деятельности нашего Филиала и ООО «Газпром инвест» в целом.

– Организация деятельности ПАО «Газпром» настолько многогранна, что позволяет реализовать себя любому специалисту – при нали-

чий стремления к намеченной цели, – сказала в беседе с нашим корреспондентом Светлана Чеснокова. – Я знаю сотрудников «Газпрома», которые пришли на работу в качестве молодого специалиста, прошли все ступени профессионального роста и закончили свою трудовую деятельность в должности ключевых руководителей. Многие сотрудники нашего Филиала, которые были приняты на работу со статусом «молодой специалист», за два года деятельности уже преодолели как минимум одну ступень в карьере. Развитие потенциала предприятия основывается на росте мастерства сотрудников, поэтому эти процессы взаимосвязаны. Возможность повышения профессионального и квалификационного уровня есть практически у каждого работника Филиала.

– Что самое важное для лидера, управленца сегодня?

– Умение принимать решения, нести ответственность за эти решения и применять стратегию управления не с учетом ориентирования на выполнение только своих функциональных задач, а исходя из общих задач, стоящих перед нашим дочерним обществом.

– Какую стратегию руководства Вы предпочитаете больше: доверие подчиненным и ориентир на результат или контроль процессов на каждом этапе реализации проектов?

– Принципы стратегического управления предполагают научный подход, целенаправленность, гибкость, единство и создание условий – именно этим стараюсь руководствоваться при организации взаимодействия. Современный менеджер должен использовать накопленные знания в различных областях и быть в поиске индивидуальных подходов к решению основных задач, сочетая при этом и профессиональные качества всех участников команды. Всегда стараюсь выстраивать паритетные отношения с подчиненными, ориентируясь при этом на результат. Основная наша задача – налаживание процесса до автоматизма, который позволит работать системно, с минимальными сбоями и с максимальным пониманием происходящего всеми сторонами.

– Вы даете своим подчиненным право на ошибку?

– Право на ошибку есть у любого человека, важно осознавать, что после прав наступают последствия, в том числе отрицательные, которые необходимо своевременно минимизировать, а далее принимать меры к недопущению в будущем.

– Что Вы не можете простить людям?

– Не понимаю людей, которые используют ложь и манипулирование в достижении своих целей.

«СВЕТЛАНА ЮРЬЕВНА СЫГРАЛА КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ В ПРОЦЕССЕ СОЗДАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ФИЛИАЛА ООО «ГАЗПРОМ ИНВЕСТ» «ГАЗПРОМ РЕМОНТ». ВЫСОКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ, ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕЛУ, НАЦЕЛЕННОСТЬ НА РЕЗУЛЬТАТ И УМЕНИЕ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ ПОМОГАЮТ СВЕТЛАНЕ ЮРЬЕВНЕ ДОСТИГАТЬ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ. БЛАГОДАРЯ СВОИМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ И ДЕЛОВЫМ КАЧЕСТВАМ ОНА ПОЛЬЗУЕТСЯ ЗАСЛУЖЕННЫМ АВТОРИТЕТОМ В КОЛЛЕКТИВЕ, ВНОСИТ СУЩЕСТВЕННЫЙ ВКЛАД В ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАШЕГО ФИЛИАЛА И ООО «ГАЗПРОМ ИНВЕСТ» В ЦЕЛОМ».

В. В. Алферов, заместитель генерального директора – директор Филиала ООО «Газпром инвест» «Газпром ремонт»

– Как Вам удается в себе поддерживать градус равнодушия? С годами все приунывается, труднее себя мотивировать...

– По моему глубокому убеждению, если тебе интересно дело, которым ты занимаешься, если ты развиваешься в профессиональной сфере не по принуждению, а потому что считаешь себя человеком, способным изменить, улучшить, обеспечить новизну процесса, то проблемы мотивации просто не существует. Нацеленность на результат и оптимизм в работе очень важны, именно эти два фактора помогают преодолевать трудности.

– Вы успешно решаете самые сложные задачи, а есть ли цели, которые движут Вами в обычной жизни?

– Банально прозвучит, но миром правит любовь, и я в этом случае не исключение. В обычной жизни я руководствуюсь не своими, а общими семейными целями. (Смеется.)

– Удастся ли отвлекаться от профессиональной деятельности, находить время на хобби и увлечения?

– Строка о наличии хобби есть во всех современных рекомендуемых формах резюме. Указанное характеризует человека как разносторонне увлеченного и не имеющего комплекс трудолюбивого. Я всегда стараюсь находить возможность переключиться на другой вид деятельности и отдыха.

– Что, на Ваш взгляд, самое главное для компании?

– На этот вопрос можно ответить с научно-практической точки зрения. В 2009 году прошла защита моей кандидатской диссертации на тему «Оценка рисков в системе бюджетирования предприятий газовой отрасли». На тот момент тематика рисков была практически не освещена по отраслям и комплексам промышленности. Работа над диссертацией проходила в условиях постоянной оценки ее практической значимости, при этом результаты исследований позволили утверждать, что наиболее высоким уровнем риска обладает персонал предприятия, в результате деятельности которого эффект риска может быть выражен как прибылью, так и убытками. Таким образом, именно сотрудники являются главной ценностью бизнеса, что с успехом подтверждает коллектив нашего Филиала.

«ПО МОЕМУ ГЛУБОКОМУ УБЕЖДЕНИЮ, ЕСЛИ ТЕБЕ ИНТЕРЕСНО ДЕЛО, КОТОРЫМ ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ, ЕСЛИ ТЫ РАЗВИВАЕШЬСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ НЕ ПО ПРИНУЖДЕНИЮ, А ПОТОМУ ЧТО СЧИТАЕШЬ СЕБЯ ЧЕЛОВЕКОМ, СПОСОБНЫМ ИЗМЕНИТЬ, УЛУЧШИТЬ, ОБЕСПЕЧИТЬ НОВИЗНУ ПРОЦЕССА, ТО ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ ПРОСТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ. НАЦЕЛЕННОСТЬ НА РЕЗУЛЬТАТ И ОПТИМИЗМ В РАБОТЕ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ, ИМЕННО ЭТИ ДВА ФАКТОРА ПОМОГАЮТ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ».

С. Ю. Чеснокова, заместитель директора Филиала ООО «Газпром инвест» «Газпром ремонт» по экономике и финансам



ЗНАЙ НАШИХ!

В ООО «Газпром инвест» и его Филиалах работают талантливые и разносторонние люди. И в рубрике «Наши люди» мы рассказываем о достижениях и победах наших коллег, которые связаны с производственной деятельностью, об их профессиональном пути и увлеченности своей работой. Рубрика «Наши люди» ищет героев! Поделитесь, пожалуйста, с нами своей историей или историями коллег, написав на адрес редакции «Нашей газеты»: sso.smi.projects@gmail.com. Ведь ваш успех – успех нашей компании!

Р.Ю. ЛИТАУ: «2021 ГОД МЫ ЗАКОНЧИЛИ С РЕКОРДНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ»

Неотъемлемой частью технологического процесса добычи, транспортировки и переработки газа является капитальное строительство. Причем не только на ранних этапах освоения месторождения, но и на протяжении всего периода его эксплуатации, ведь обустройство газовых промыслов в той или иной форме продолжается в течение всего жизненного цикла. О ключевых результатах и первоочередных планах блока капитального строительства ООО «Газпром инвест», об «инженерном» подходе к реализации строительных проектов и об инструментах повышения эффективности и оптимизации работ рассказал начальник Управления капитального строительства ООО «Газпром инвест» Роман Юрьевич Литая – в специальном интервью «Нашей газеты».



«ПО РЕЗУЛЬТАТАМ 2021 ГОД – ОДИН ИЗ САМЫХ ПРОДУКТИВНЫХ В ИСТОРИИ КОМПАНИИ. МЫ ПРОДЕМОНСТРИРОВАЛИ РЕКОРДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПО КОЛИЧЕСТВУ ВВЕДЕННЫХ МОЩНОСТЕЙ ЗА ОДИН ГОД. ООО «ГАЗПРОМ ИНВЕСТ» ВЫПОЛНИЛО КОЛОССАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ РАБОТ В ПРОШЛОМ ГОДУ, И ЭТО БЫЛО ОТМЕЧЕНО НА УРОВНЕ ВЫСШЕГО РУКОВОДСТВА ПАО «ГАЗПРОМ».

Роман Юрьевич, расскажите о блоке капитального строительства в ООО «Газпром инвест». Как организована работа и какие функции выполняются?

– Блок капитального строительства в администрации ООО «Газпром инвест» был полноценно сформирован и введен в работу в сентябре 2021 года. На сегодняшний день основными вопросами и задачами в части капитального строительства объектов занимаются два управления. С одной стороны, это Управление по взаимодействию с подрядными организациями – это структура, которая совместно с финансовым блоком отвечает за инвестиционную деятельность, планирование и освоение бюджетов, помимо этого, участвует в составлении и согласовании контрактной стратегии по основным объектам строительства. А с другой стороны – это Управление капитального строительства (УКС). Наше Управление непосредственно участвует в строительстве ключевых объектов ПАО «Газпром», которые реализуются по схеме Интегрированного проектного офиса, контролирует достижение участниками реализации проекта основных вех. Вместе с этим одной из основных задач Управления является налаживание «системности» работы интегрированных проектных офисов, также по необходимости мы выполняем организационный функционал – от взаимодействия с профильными Департаментами ПАО «Газпром» до продвижения управленческих решений в Администрации ООО «Газпром инвест».

– Какие ключевые объекты были реализованы в 2021 году и каких результатов удалось достичь Управлению капитального строительства ООО «Газпром инвест»?

– Сразу хочу отметить, что по результатам 2021 год – один из самых продуктивных в истории компании. Мы продемонстрировали рекордные показатели по количеству введенных мощностей за один год. В прошлом году в работу были включены крупнейшие объекты ПАО «Газпром». Например, в рамках работ по Уренгойскому кластеру мы завершили проект по дообустройству Песцовый площади, что позволило значительно увеличить суточную добычу газа. Также на Уренгойском месторождении были запущены в работу две дожимные компрессорные станции на установках комплексной подготовки газа (УКПГ-2В и УКПГ-5В). Безусловно, одни из самых значимых проектов – это работы в Восточной Сибири и на Дальнем востоке. Во-первых, введен в эксплуатацию магистральный газопровод Сахалин – Хабаровск – Владивосток, участок протяженностью 390 км. Теперь главный на востоке России газопровод работает с новой пропускной способностью. На «Силе Сибири» заработали две новые компрессорные станции – КС-2 «Олекминская» и КС-6 «Сквородинская». Ну и конечно, в сентябре 2021 года было завершено строительство «Северного пото-

ка – 2». ООО «Газпром инвест» выполнил колоссальный объем работ в прошлом году, и это было отмечено на уровне высшего руководства ПАО «Газпром».

– Как развивается направление капитального строительства в Обществе? Какие инструменты повышения эффективности строительных проектов применяются?

– Вне всяких сомнений, одно из фундаментальных преобразований – переход на систему проектного управления, то есть методом проектного офиса. Данная практика сразу же себя зарекомендовала как эффективная и уже в течение двух лет приносит свои плоды и активно развивается. Совершенствуемся в едином тандеме: мы выявляем слабые места, оптимизируем бизнес-процессы, а коллеги из блока методологии вносят коррективы в положения проектных офисов. Напомню также, что всю деятельность мы ведем на основе календарно-сетевое планирование с графиками производственных работ 2-го и 3-го уровня. В дополнение к этому с конца прошлого года по всем важнейшим проектам мы внедрили систему суточно-месячного планирования. Эта практика, конечно, уже широко известна в Группе «Газпром» и не является инновационной, но мы совместными усилиями довели ее до идеала, и теперь это неотъемлемый инструмент планирования в Обществе. Кроме того, мы организовали работу на площадках строительства по оперативному принятию, в рамках авторского надзора, технических решений, также упрощена процедура принятия решения о замене материально-технических ресурсов.

– Какие цифровые решения помогли выйти на новый уровень реализации объектов капитального строительства?

– Цифровизация – это уже естественная часть развития не только нашего Управления, но и всего Общества. На сегодняшний день для эффективной работы по всем масштабным проектам у нас создан специальный портал, где консолидируется вся общая и детальная информация о строительном процессе. В данном направлении активно сотрудничаем с ООО «Газпром ЦПС». Там можно проверить текущий статус поставки материалов или оборудования, спрогнозировать сроки выполнения работ, сравнить

«ПРОГРАММА «УПРАВЛЕНИЕ КАПИТАЛЬНЫМИ ПРОЕКТАМИ» – ЭТО ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИВНЕСТИ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ НЕ ТОЛЬКО ЗА СВОЙ БЛОК РАБОТЫ – БУДЬ ТО ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИЛИ КОМПЛЕКТАЦИЯ, НО И ПОКАЗАТЬ РЕАЛЬНУЮ КАРТИНУ В ЦЕЛОМ. ЕСЛИ КАЖДЫЙ СОТРУДНИК БУДЕТ БОЛЕТЬ ЗА ПРОЕКТ ЦЕЛИКОМ – РЕЗУЛЬТАТ НЕ ЗАСТАВИТ ДОЛГО ЖДАТЬ».

«МЫ СПРАВЛЯЕМСЯ С ЛЮБЫМИ ВЫЗОВАМИ, РЕАЛИЗУЕМ ПРОЕКТЫ НА ВЫСОЧАЙШЕМ УРОВНЕ И НЕПРЕРЫВНО ДВИГАЕМСЯ К ДОСТИЖЕНИЮ ОБЩИХ ЦЕЛЕЙ. Я УВЕРЕН, ЧТО И В 2022 ГОДУ МЫ ПОКАЖЕМ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ДИНАМИКУ ПО ПРОЕКТАМ, ПРОДОЛЖИМ РАЗВИВАТЬСЯ ЕЩЕ ИНТЕНСИВНЕЕ, А ТАКЖЕ УВЕЛИЧИМ ТЕМПЫ И КАЧЕСТВО РАБОТ».

план и факт выполнения задач, отследить этапы освоения средств. Таким образом все участники строительства находятся в едином информационном поле, что значительно упрощает взаимодействие в рамках бизнес-процессов ООО «Газпром инвест». На данный момент в части совершенствования цифровых решений мы активно прорабатываем два аспекта. Во-первых, мы стремимся к тому, чтобы у каждого объекта уже на стадии проектирования была цифровая информационная модель, которая позволит отследить все этапы жизненного цикла проекта. Это поможет нам не только своевременно выявлять отклонения и неточности по проекту, но и принимать заранее технические и управленческие решения – до момента строительства. А второй важный аспект – это минимизация работы с бумагами, даже в части выдачи рабочей документации. Конечно, раньше на вопросы с документооборотом стройка могла терять от недели до нескольких месяцев. Сейчас мы уверенными темпами идем по пути совершенствования, уже есть первые результаты, но мы продолжаем оптимизировать и автоматизировать этот процесс.

– ООО «Газпром инвест» совместно с партнерами запустило новую программу развития компетенций «Управление капитальными проектами». Расскажите, в чем она заключается?

– Наша главная задача – чтобы все участники строительных проектов – от наших сотрудников до представителей подрядных организаций – имели одинаковые компетенции в области проектного управления. Важно направить людей в одно русло, чтобы при реализации проектов все говорили на едином языке. Поэтому в рамках «Управления капитальными проектами» мы пытаемся трансформировать в головах людей восприятие самого процесса строительства. Здесь в первую очередь следует понимать, что реализация проекта – это не только стройка. Мы хотим, чтобы люди научились рассматривать проект целиком – начиная от зарождения идеи до итогового результата. И с самого первого этапа всем нужно включаться в работу. Необходимо в корне избавиться от погрешностей и недоработок на протяжении всего жизненного цикла проекта, ведь амплитуда отклонений от плана на ранних этапах сказывается в трехкратном объеме на последующих стадиях проекта. Программа обучения – она длится четыре

месяца – масштабная: тренинги, тимбилдинги по управлению проектами, лекции, где изучаются лучшие мировые практики и производственный опыт коллег по отрасли. Также обучение подразумевает большой объем «домашней» работы – команды получают задание, прорабатывают его и выходят на защиту. Все серьезно – как в высших образовательных учреждениях.

– Как прошла новая программа развития компетенций «Управление капитальными проектами»?

– Впервые мы провели обучение в конце прошлого года на базе Филиала ООО «Газпром инвест» «Северо-Запад». Основной акцент был на оптимизации процессов, принятии управленческих решений. Хочу отметить, что ребята в ходе обучения проявили свой творческий потенциал, предложили реальные идеи, которые можно обсуждать на уровне руководства. Такие обучения мы планируем проводить ежегодно на базе того или иного филиала. Например, в этом году мы организуем обучение по Ямальскому кластеру – на базе филиалов ООО «Газпром инвест» «Новый Уренгой» и «Надым». Я считаю, что это отличная возможность привить всем участникам чувство ответственности не только за свой блок работы – будь то проектирование или комплектация, но и показать реальную картину в целом. Если каждый сотрудник будет болеть за проект целиком – результат не заставит долго ждать. Стоит подчеркнуть, что мы регулярно настраиваем своих сотрудников на то, чтобы они не поверхностно работали по конкретным задачам, а смотрели на проект с точки зрения инженера. Так или иначе, проектная документация – это не закон, который надо исполнить. Наоборот, можно и нужно размышлять, давать рациональные предложения. Если идеи действительно толковые – они будут рассмотрены, доработаны при необходимости и внедрены.

– Какие задачи стоят перед Управлением капитального строительства ООО «Газпром инвест» на этот год?

– Задачи на этот год у нас не менее амбициозные. Мы продолжаем масштабные проекты по строительству на Уренгойском НГКМ – в этом году мы вводим в эксплуатацию объекты УКПГ-11В и УКПГ-8В, ДКС на УКПГ-3С Заполярного НГКМ. Также планируем сдать объект «Дообустройство сеноман-аптских залежей Бованенковского НГКМ», продолжаем строительство с параллельным вводом объектов Харасавэйского месторождения. На «Силе Сибири» в этом году мы планируем ввести в эксплуатацию еще четыре компрессорные станции: КС-1 «Салдыкельская», КС-3 «Амгинская», КС-5 «Нагорная» и КС-7 «Сивакинская». Кроме того, большой объем заложен в основной процесс строительства лупингов «Силы Сибири»: наша задача – сварить и уложить в траншею магистральный газопровод длиной более 500 км. Безусловно, это одни из важнейших и масштабных задач, которые стоят перед нашим Обществом на этот год, но мы уже доказали делом, что справляемся с любыми вызовами, реализуем проекты на высочайшем уровне и непрерывно двигаемся к достижению общих целей. Я уверен, что и в 2022 году мы покажем положительную динамику по проектам, продолжим развиваться еще интенсивнее, а также увеличим темпы и качество работ. ■

ПЛЕЧОМ К ПЛЕЧУ НАВСТРЕЧУ ЦЕЛИ

Вся суть корпоративного спорта выражается всего в двух словах: мы – команда. Мы взаимодействуем друг с другом, вместе решаем поставленные задачи, добиваемся побед и успехов. Это способствует не только укреплению здорового микроклимата в нашей большой команде, но и формированию положительного имиджа ООО «Газпром инвест».

О важности регулярных занятий физкультурой и спортом красноречиво свидетельствует пример Президента России Владимира Путина. Глава нашего государства всегда находит в своем плотном графике время поиграть в хоккей или выйти на татами. Спорт дарит здоровье и друзей, положительные эмоции и хорошее настроение.

После пандемического 2020 года, когда стадионы и спортивные комплексы были закрыты для посещения, мы стали больше ценить возможности, которые дарят физкультура и спорт. В уходящем году руководство ООО «Газпром инвест» предложило работникам компании самые разные варианты спортивных занятий.

«Основной упор был сделан на развитие командных видов спорта», – отметила Елена Финько, начальник отдела социального развития Управления по работе с персоналом ООО «Газпром инвест». – Это футбол, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол. Любой сотрудник нашего Общества имеет возможность посещать тренировки.

Помимо сплочения трудового коллектива и укрепления положительного имиджа компании, поддержка корпоративного спорта преследует и другие цели:

- пропаганда и развитие физической культуры и спорта;
- повышение уровня спортивного мастерства участников;
- выявление лучших спортсменов и формирование сборных команд Общества для участия во внешних корпоративных спортивных мероприятиях.

По словам Елены Финько, из-за существующих ограничений многие массовые спортивные мероприятия были отменены. Поэтому наши спортсмены сосредоточились на трени-

«ОСНОВНОЙ УПОР БЫЛ СДЕЛАН НА РАЗВИТИЕ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА. ЭТО ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ. ЛЮБОЙ СОТРУДНИК НАШЕГО ОБЩЕСТВА ИМЕЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСЕЩАТЬ ТРЕНИРОВКИ».

Е. Е. Финько, начальник отдела социального развития Управления по работе с персоналом ООО «Газпром инвест»

ровках и участии в небольших турнирах. За примерами далеко ходить не надо. В декабре состоялся предновогодний корпоративный турнир ООО «Газпром инвест» по пляжному волейболу, футбольная сборная Общества была приглашена на II Рождественский турнир среди команд Группы «Газпром» «Кубок ООО «Газпром трансгаз Санкт-Петербург».

Ранее, в мае 2021 года, прошло первенство ООО «Газпром инвест» по бильярду, в июне – первый в истории компании чемпионат по большому теннису. 12 сентября наша футбольная сборная выступила на представительном турнире «Кубок Сергея Семака». Дважды в этом году наши коллеги сдавали нормы ГТО на стадионе «Московский» (90% из них получили золотые значки). Ребята из Совета молодых специалистов приняли участие в экстремальном забеге «Гонка героев». Словом, в 2021 году произошел рывок в развитии корпоративного спорта.

90%

НАШИХ КОЛЛЕГ, СДАВАВШИХ НОРМЫ ГТО, ПОЛУЧИЛИ ЗОЛОТЫЕ ЗНАЧКИ

«Причем это движение вверх происходит не только в администрации «Газпром инвест», но и в филиалах», – подчеркнула Елена Финько.

Впервые в 2021 году была организована масштабная работа по аренде спортивных залов не только для Санкт-Петербурга, но и для удаленных филиалов Общества. Администрация и филиалы Общества проделали большую работу, в результате которой в 2021 году в Санкт-Петербурге и регионах присутствия ООО «Газпром инвест» было заключено 13 договоров со спортивными объектами на проведение тренировок в командных видах спорта. Более 300 сотрудников Общества посещают тренировки на регулярной основе. В Томске развиваются волейбол и футбол, в Вологде – волейбол, в Иркутске – баскетбол, волейбол и футбол.

Венцом всего этого масштабного процесса станет участие сборной команды ООО «Газпром инвест» в летней спартакиаде ПАО «Газпром», которая пройдет с 6 по 13 августа 2022 года в Санкт-Петербурге. В программе соревнований – шесть видов спорта: легкая атлетика, волейбол, футбол, плавание, гиревой спорт и шахматы. В рамках подготовки к спартакиаде ПАО «Газпром» в мае-июне 2022 года в Сочи планирует провести внутреннюю летнюю спартакиаду среди филиалов ООО «Газпром инвест».

«Конечно, многое будет зависеть от пандемической ситуации в нашей стране. Мы

39 ЛЕТ

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ РАБОТНИКОВ ООО «ГАЗПРОМ ИНВЕСТ»

надемся, ничто не помешает проведению спартакиады. Корпоративный спорт – важная составляющая сплоченного трудового коллектива, он помогает раскрывать человеческие качества. Отрадно, что в следующем году значительно возросла потребность в занятиях физкультурой и спортом, мы собрали заявки от всех филиалов и направили сведения в финансово-экономический департамент ПАО «Газпром». Наша цель – приобщить как можно больше работников к регулярным занятиям физкультурой и спортом», – подчеркнула Елена Финько.

Коллективным договором предусмотрена компенсация на покупку абонементов на занятия физкультурой и спортом работникам ООО «Газпром инвест» и членам семьи. В числе самых популярных активностей – фитнес, бассейн, кроссфит. Есть и совсем экзотические – скалодром, например.

Коллектив ООО «Газпром инвест» сравнительно молодой, средний возраст работников составляет 39 лет. Поэтому вполне логично, что наши коллеги стремятся укрепить здоровье, бодрость тела и духа, чтобы потом отдать все силы любимой работе.

Во время пандемии из-за введения ограничительных мер стали появляться новые виды состязаний. Так, в мае 2021 года сотрудники ООО «Газпром инвест» приняли участие в уникальном онлайн-пробеге «Энергия Великой Победы». Участники сами выбирали участок для забега, фиксировали результаты с помощью смартфонов и передавали полученные данные в центр контроля.



Вероника ДРОБОТЮК,

заместитель начальника отдела экспертизы договоров подготовки производства Управления исполнения договоров подготовки производства ООО «Газпром инвест» (волейбол – капитан женской сборной):

– Посетив тренировки несколько раз, многие стали встречаться и за стенами спортивного зала, проводя время в неформальной обстановке. Ребята обзавелись новыми друзьями, а с Анной Пузиковой мы стали дружить семьями. У нас оказалось много общего: любим спорт, путешествия и активный отдых. Волейбол – это часть моей семьи. Мой муж также увлекается данным видом спорта. Он дольше меня занимается волейболом и является ключевым игроком команды Первичной профсоюзной организации «Газпром Администрация профсоюз». Дома он мне показывает упражнения, которые помогают улучшить прием или атаку, контролирует

правильность их выполнения. И каждый раз на соревнованиях искренне переживает за меня и сборную ООО «Газпром инвест». А с девочками из Администрации и филиалов сформировали женскую команду и активно участвуем в соревнованиях по классическому волейболу, неоднократно занимали первые места. Мы с удовольствием примем новых игроков к себе в команду на позиции связующий, доигровщик и либеро.

Благодаря проводимым в Обществе тренировкам появились полезные знакомства, которые помогают в рабочих буднях. Когда к тебе обращается игрок из команды или ты обращаешься с просьбой помочь, то все решается наиболее оперативно благодаря спортивному братству. Как и на площадке, когда важно чувствовать игрока, для слаженной работы в офисе необходимо взаимопонимание и чувство локтя.

Алексей АГЕЕВ,

заместитель начальника отдела эксплуатации инфраструктуры Управления информационно-системного обеспечения ООО «Газпром инвест» (бильярд):

– Бильярд может рассматриваться как вариант аэробной нагрузки малой интенсивности, благотворно влияющей на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Неоспорима польза бильярда для зрения, так как при каждом прицеливании происходит тренировка мышц глазного яблока.

Занятия бильярдом формируют в человеке лидерские качества, учат брать ответственность за каждое действие, просчитывать ситуацию на несколько шагов вперед, как в шахматах. Находчивость, четкость и координация движений, умение управлять своими эмоциями в особо ответственные моменты – все это дает игра. Бильярд учит

терпению, выдержке, хладнокровию, воспитывает в человеке волевые качества.

Обстановка за бильярдным столом способствует глубокому расслаблению – человек отвлекается от текущих проблем, стрессов и полностью посвящает себя партии. Цвета сукна, специальное освещение, стук шаров, душевные беседы, если это дружеская партия, любительская игра, способствуют релаксации и восстановлению.

Лично для меня занятия корпоративным бильярдом с 2009 года под руководством тренера послужили отличным способом поднять качество игры на хороший уровень. С 2012 года я регулярно участвую в соревнованиях Лиги любителей бильярда, а также в соревнованиях, проводимых под эгидой Федерации бильярдного спорта России, – чемпионате Санкт-Петербурга и Кубке России.

КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ: МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ

Редакция «Нашей газеты» задала вопросы руководителям ООО «Газпром инвест», имеющих к спорту непосредственное отношение, о том, насколько важен корпоративный спорт для сплочения трудового коллектива и для повышения эффективности работы, а также о том, какое место занимают физкультура и спорт в их жизни.

А.Ю. Филонов,
руководитель Аппарата при руководстве
ООО «Газпром инвест»:

«В настоящее время существует множество тренингов и практик для сплочения персонала компаний. Однако спортивные корпоративные мероприятия играют ключевую роль в формировании коллектива единомышленников. Регулярные тренировки в игровых видах спорта, совместные пробежки, спарринг-партнерства в спортивных единоборствах, групповые занятия физической культурой в нерабочее время, а также командные выступления на внутриведомственных и межотраслевых соревнованиях позволяют сотрудникам вести здоровый и физически активный образ жизни, лучше узнавать и понимать друг друга, добиваться общих целей не только в спорте, но и в профессиональной деятельности. Важность корпоративного спорта отмечена и на государственном уровне. Так, летом прошлого года Президент РФ В.В. Путин подписал поправки к ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором вводится понятие «корпоративный спорт», определяемое как «часть массового спорта, направленная на физическую подготовку, физическое развитие работников организаций, объединенных отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпораций, органов государственной власти и органов местного самоуправления, членов их семей и на организацию и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди указанных лиц».

Лично я с самого детства знаю, что спорт – это жизнь. Помните, что говорили древние греки про человека, недостойного называться

гражданином? «Он не умеет ни читать, ни плавать». Видимо, этим постулатом руководствовались мои родители, когда в неполных семь лет одновременно определили меня в начальную школу и в секцию плавания. И вот уже больше полувека именно эти два вида деятельности – чтение и плавание – остаются моими любимыми увлечениями. Если прочтение все понятно – это источник получения информации, то на занятиях плаванием я бы хотел остановиться подробнее. Во-первых, это жизненно необходимый и жизнеспасающий навык. Может так случиться, что от умения плавать будет зависеть ваша жизнь или жизнь человека, находящегося рядом. Во-вторых, это наименее травмоопасный вид спорта, при котором задействовано более 90% нашей мышечной системы в условиях гидроневесомости. Ну и в-третьих, вода – это основа всего живого на Земле, некая матрица жизни. Вода очищает, вода закаляет, вода оздоравливает. Поэтому, пользуясь случаем, рекомендую всем, независимо от возраста, регулярно заниматься плаванием. Приходите в бассейн сами, приводите с собой детей, родителей, друзей, знакомых, и будете здоровы!»

«ЛИЧНО Я С САМОГО ДЕТСТВА ЗНАЮ, ЧТО СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ. ПОМНИТЕ, ЧТО ГОВОРИЛИ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ ПРО ЧЕЛОВЕКА, НЕДОСТОЙНОГО НАЗЫВАТЬСЯ ГРАЖДАНИНОМ? «ОН НЕ УМЕЕТ НИ ЧИТАТЬ, НИ ПЛАВАТЬ». И ВОТ УЖЕ БОЛЬШЕ ПОЛУВЕКА ИМЕННО ЭТИ ДВА ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – ЧТЕНИЕ И ПЛАВАНИЕ – ОСТАЮТСЯ МОИМИ ЛЮБИМЫМИ УВЛЕЧЕНИЯМИ».

А.Ю. Филонов, руководитель Аппарата при руководстве ООО «Газпром инвест»

А.И. Чернышев,
заместитель генерального директора по управлению персоналом ООО «Газпром инвест»:

«Корпоративный спорт – это один из самых эффективных инструментов сплочения коллектива: сотрудники отдыхают и улучшают навыки совместной работы, а компания получает полную силу команду и повышение лояльности. Занятия спортом, тем более вместе с коллегами по работе, – это один из цементирующих факторов создания команды профессионалов. Спортивным тренировкам или соревнованиям, как и любой деятельности, присуща цель, и если человек добивается цели в спорте, то в работе он также будет к этому стремиться. И что немаловажно – для достижения результата придется работать сообща. Участники соревнований учатся подстраиваться друг под друга в стрессовых ситуациях, в условиях высокой нагрузки. Подобный навык будет перенесен и на рабочий процесс. Благодаря корпоративному спорту в компании повышаются дисциплина и ответственность, возникает меньше проблем с тайм-менеджментом, развиваются внутрикорпоративные коммуникации. Кроме того, физическая нагрузка значительно снижает уровень стресса. Сотрудники чувствуют себя лучше, выносливее и легче справляются с повседневными задачами. Корпоративный спорт передает важные навыки командной работы, командного духа, лидерства, управления временем, принятия решений, сотрудничества. Параллельно с командной работой будут развиваться и навыки работы в условиях конкуренции – весомого стимула к развитию. Ведь команда в офисе, за компьютерами или на производственной площадке, равно как и команда на поле, – такой же сплоченный коллектив!»

Как известно, движение – это жизнь. Значение физической активности в жизни человека колоссальное и ничем не заменимое. Лично я очень люблю большой теннис. Для меня игра – это увлекательное состязание, в котором важна не столько сила, сколько тактика, стратегия, контроль над эмоциями. Благодаря регулярным тренировкам повышаются внимательность и скорость реакции. Большой теннис помогает держать в тонусе почти все группы мышц, так как в процессе игры одни мышцы постоянно работают на ускорение движений, другие, напротив, на торможение. Это увлечение помогает мне снять стресс после напряженного трудового дня и поддерживать себя в форме. Немаловажным фактором является то, что на корте отсутствуют отрицательные эмоции. Умственная дисциплина, трезвый рассудок во время игры обычно приводят к четким и правильным действиям, которые гарантируют удачно сыгранный сет. На теннисном корте нет уныния и гнева, ни одна эмоция не может быть не целенаправленной – чтобы играть лучше оппонента, необходимы холодная голова и твердая рука».

«ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА КОЛОССАЛЬНОЕ И НИЧЕМ НЕ ЗАМЕНИМОЕ. ЛИЧНО Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ БОЛЬШОЙ ТЕННИС. ДЛЯ МЕНЯ ИГРА – ЭТО ОЧЕНЬ УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ СОСТЯЗАНИЕ, В КОТОРОМ ВАЖНА НЕ СТОЛЬКО СИЛА, СКОЛЬКО ТАКТИКА, СТРАТЕГИЯ, КОНТРОЛЬ НАД ЭМОЦИЯМИ».

А.И. Чернышев, заместитель генерального директора по управлению персоналом ООО «Газпром инвест»



Станислав НОВИКОВ,
заместитель начальника отдела подготовки и проведения закупок Управления по подготовке и проведению закупок ООО «Газпром инвест» (теннис, футбол):
– Назову главные плюсы корпоративного спорта. Сплочение коллектива. Игра в команде вне офиса способствует игре в команде и на работе. Гораздо легче общаться с коллегами, с которыми ты пару дней назад шел к одной цели (победе).

Мотивация и вовлеченность сотрудников, нацеленность на результат.

Игра в форме с логотипом организации, в которой ты работаешь, повышает лояльность сотрудника к бренду компании и его причастность к корпоративной жизни.

До «Газпром инвеста» я работал в других дочерних обществах Группы «Газпром». Всегда участвовал в спартакиадах,

проводимых между различными дочерними обществами по всей России, и могу с уверенностью сказать, что такие мероприятия сплачивают коллектив и повышают эмоциональный климат в организации на долгое время. Корпоративный спорт – это прекрасный инструмент для налаживания корпоративных связей, процесс взаимодействия коллег становится проще, и скорость решения задач увеличивается в разы. А скорость для такой огромной организации, как «Газпром инвест», является важным фактором при достижении общих целей.

Владимир ЛАВРЕНЮК,
начальник отдела управления проектами Западной Сибири Управления мониторинга проектов ООО «Газпром инвест» (волейбол – капитан мужской сборной):

– В Обществе играю за волейбольную, баскетбольную и футбольную сборные команды.

Очень рад, что начались положительные тенденции развития командного спорта и появилась возможность играть на различных соревнованиях с коллегами. Мне очень нравится, что после рабочего дня можно перевести дух посетив тренировки. Спорт очень помогает в работе благодаря новым знакомствам и командным взаимодействиям, которые переносятся после тренировочного процесса на рабочий.

По продвижению волейбола в Обществе хочу выразить огромную благодарность Веронике Дроботюк, без нее многого, что сейчас уже организовано, не было бы. Только за счет ее безудержной энергии и упорства удалось наладить весь тренировочный процесс как в пляжном, так и в классическом волейболе на паркете, а также дважды провести соревнования по пляжному волейболу в Обществе с участием Филиалов.

Сергей ФИЛЕНКОВ,
заместитель начальника Управления проектов инженерно-технических средств охраны ООО «Газпром инвест» (баскетбол):

– Когда любимым видом спорта, которым ты «горел» и занимался в прошлом, продолжаешь заниматься и в настоящее время, а в коллективе есть единомышленники, то это и называется «корпоративный спорт». Как говорится, один в поле не воин, и это действительно так, когда речь идет как о баскетболе, так и о работе в нашей организации.

Коллеги на работе, партнеры по команде всегда подставят плечо. Поддержка на площадке и конструктивный диалог на работе – это залог положительного результата. Производственные вопросы решаются намного проще, когда ты знаешь человека чуть больше, чем просто общение по телефону.

ПРИРОДНЫЙ ГАЗ – СОКРОВИЩЕ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВА

Природные богатства с древних времен интересовали человека. Воспринимая природный газ как чудо, поддающееся объяснению только религиозными или мистическими причинами, люди не сразу нашли ему применение. Благодаря научным достижениям мир сегодня невозможно представить без газа. Он широко используется и в бытовых, и в промышленных целях. На нем завязана и экономика, и вопросы безопасности страны. Когда и как в России впервые появился природный газ и для чего его стали использовать – в подробном историческом экскурсе «Нашей газеты».

ОСВЕЩЕНИЕ СТОЛИЧНЫХ БУЛЬВАРОВ

Несмотря на то что сообщения об обнаружении природного газа стали поступать в первой половине XIX века, активное использование газа – искусственного – началось немногим ранее. В самом начале XIX столетия произошла настоящая сенсация: в 1811 году горный инженер Петр Григорьевич Соболевский создает «термолампу», первую отечественную установку получения искусственного газа. В 1816 году П.Г. Соболевский с использованием своего изобретения – термолампа – провел освещение в мастерских на Пожевском заводе, что располагались в 150 верстах от Перми.

Уже осенью 1819 года своим читателям газета «Санкт-Петербургские ведомости» сообщила: «28 октября на Аптекарском острове Санкт-Петербурга прошли испытания фонаря, питаемого водотворным газом. Сие событие станет образцом достижений русской науки. Думается, данный вид освещения имеет дальнейшие перспективы в России».

К 1839 году было завершено строительство газопроводов для уличного освещения первой очереди и сооружена сеть фонарей для освещения Дворцовой площади, Малой и Большой Морской улиц, Невского проспекта и других главных дорог Петербурга. Потребовалось несколько десятков лет, чтобы осветить газом центральную часть Петербурга. Тем не менее к 1859 году количество уличных газовых фонарей в Санкт-Петербурге достигло 900, а протяженность газовых магистралей составила 41 версту.

ОБНАРУЖЕНИЕ ПРИРОДНОГО ГАЗА В РОССИИ

В 1840 году в Саратовской губернии случайным образом обнаружено месторождение голубого топлива. Мещанин Поздняков, живший в районе Глебучева оврага, как-то раз спустился в погреб. В руке у него была зажженная свеча. Скопившийся в помещении газ взорвался, превратив его в развалины. Другой случай произошел в 1906 году, когда саратовский купец Мельников бурил на своем хуторе у села Дергачи артезианский колодец. Случайная искра спровоцировала пламя, которое с трудом удалось потушить. Сын купца, студент Рижского политехнического института, сообразил, что из скважины выделяется газ. Пробу газа отвезли в Ригу, в институт, где определили, что газ – метан. Предприимчивый купец построил на этом месте стекольный и кирпичный заводы,



Первые газовые фонари в Санкт-Петербурге. 1839 год

используя углеводород в качестве топлива. В летописях становления газовой отрасли России сохранились воспоминания жителей Северного Кавказа: «15 февраля 1911 года, в 5 часов дня, в Ставрополе был зажжен газ, который выделялся из скважины, причем он моментально воспламенился и получился столб пламени, достигающий до 5 аршин от устья скважины». Вот он – исток.

Тогда же в 1911 году была создана первая российская компания по добыче и использованию природного газа «Ставропольское товарищество для исследования и эксплуатации недр земли». Искали и находили газ не только на юге, но и на севере. В 1911–1913 годах на реке Ухте работала экспедиция Горного комитета под руководством инженера В.И. Стукачева. Труд ученых и инженеров оказался ненепригодным – скважина № 3 на реке Чуть, притоке Ухты, дала газовый фонтан.

СТАНОВЛЕНИЕ ГАЗОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

В 1917 году, наряду с национализацией земли, к собственности государства также перечислялись природные ресурсы: руда, нефть, уголь, соль, а также леса и воды, имеющие общегосударственное значение. Эксплуатация недр и распространение полезных ископаемых, а равно общее руководство и надзор за горнопромышленными операциями передавались в ведение Горного совета при ВСНХ. Добыча общераспространенных полезных ископаемых – в ведении местных органов советской власти. Участки земли, на которых были найдены полезные ископаемые, «заслуживающие постановки на них эксплуатационных работ», отчуждались и переходили в пользование «надлежащих учреждений и лиц для разработки».

В 1923 году в Москву в Главное горное управление пришло письмо из Дагестана. Совет народного хозяйства республики просил прислать специалиста, который мог бы разведать газовое месторождение «Дагестанские огни», чтобы снабдить топливом восстанавливаемый стеклозавод. С этой целью в Дагестан приехал Владимир Дмитриевич Голубятников. Местные жители рассказали ученому о древнем преданье: «В десяти километрах к северу от Дербента стоит заросший колючими травами курган «Ясти-тепе». Курган воздвигнут руками человека. Легенда гласит, будто здесь в давние времена стояли храмы огнепоклонников, последователей религии Заратустры. Многие сотни лет тому назад у «Ясти-тепе» горело бледное бездымное пламя. Языки огня стояли над голой высушенной землей. Паломники из разных стран приходили к кургану, чтобы поклониться «вечному огню». Временами огни ослабевали, угасали на десятки лет».

В 1924 году на основании исследований Голубятникова на «Дагестанских огнях» и в местах, указанных им, началось мелкое разведочное бурение, на глубину не больше 60 метров. Скважины не доходили до газоносных пластов. Зато они вскрывали много-



В 1819 году

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ ГАЗОВЫЕ ФОНАРИ

численные трещины в майкопских глинах, по которым и поднимался газ из глубин. Первые же скважины свидетельствовали о большой перспективности месторождения. У кургана «Ясти-тепе» началось строительство мощного стекольного завода. В 1928 году в «Дагестанских огнях» на точке, указанной Голубятниковым, была пробурена скважина. С глубины 170 метров она дала первый газовый фонтан.

В 1920-х годах в СССР было известно всего пять газовых месторождений – «Дагестанские огни», Мельниковское, Мелитопольское Сураханское и Ставропольское с общими запасами около 200 млн кубометров, а добыча не превышала 15 млн кубометров в год.

В 1930-е годы начались плановые изыскания природного газа. Академик Иван Михайлович Губкин высказал революционное по тем временам предположение о наличии месторождений природного газа в Поволжье, и в частности в Саратовской и Сталинградской областях. В результате тщательного научного обобщения материалов о геологическом строении этой территории И.М. Губкин еще в 1921 году поставил вопрос о необходимости детального геологического изучения Урало-Поволжья. В 1927 году он пришел к выводу о больших перспективах промышленной нефтеносности и газоносности этой области.

В результате активной поддержки со стороны государства исследовательской работы Ивана Михайловича в 1935 году в окрестностях Саратова быстрыми темпами начались изыскательские геологоразведочные работы с целью обнаружения месторождений природного газа. И уже в 1940-е годы в селе Тепловка (75 км от Саратова) получили первый газовый фонтан и заложили первую рабочую скважину в районе поселка Елшанка, которую газовики ласково называли «Бабушка». В последующем здесь же были открыты Войвожское (1943) и Нибельское (1945) газовые месторождения. К концу 30-х годов было открыто более 50 месторождений природного газа в Азербайджане, Поволжье, на



Продувка одной из скважин в Елшанке. 1942 год



ИНТЕРЕСНО О ГАЗЕ

В 2011 году в честь двухсотлетия с начала использования газа в России была выпущена почтовая марка. На ней изображен портрет выдающегося инженера П.Г. Соболевского на фоне прохожих, прогуливающих при свете первого уличного газового фонаря в Санкт-Петербурге.

Издавна люди использовали способность животных и птиц определять наличие газа в воздухе. Так, например, шахтеры, спускаясь в забой, брали с собой канареек, которые очень чувствительны к метану, и по их поведению могли определить наличие смертоносной утечки.

В 1971 году в Туркмении геологи решили поджечь выходящий на поверхность газ, чтобы он не осложнял им дальнейших работ. Однако они ошиблись в расчетах, думая, что газ скоро сгорит и потухнет, – он полыхает и по сей день. Это место, кратер Дарваза, известно как «Врата преисподней».

При определенных термодинамических условиях газ в залежах может находиться в твердом состоянии.

В материале использованы фотографии со следующих интернет-ресурсов:

www.saratov-tr.gazprom.ru
www.lensvet.spb.ru
ukhta-tr.gazprom.ru
dagpravda.ru

Северном Кавказе и в Средней Азии. Добыча природного газа достигла 3,4 млрд кубометров. В послевоенный период активно начинается строительство газопроводов. Первая самая крупная стройка связана с прокладкой магистрального газопровода большой протяженности Саратов – Москва. После того как было положено начало и советские строители научились создавать такие объекты, началось активное строительство магистральных газопроводов, снабжающих газом всю страну, а впоследствии – поставляющих газ за рубеж.



Месторождение «Дагестанские огни»



Первая рабочая газовая вышка, Елшанское газовое месторождение

«УДАЛЕНКА» РАБОТЕ НЕ ПОМЕХА!



Коронавирус не спешит отступать, и в этой непростой эпидемиологической ситуации самое главное для руководства ООО «Газпром инвест» – защитить здоровье своих работников. По рекомендациям Министерства труда РФ и ПАО «Газпром» многие сотрудники Общества и его филиалов с конца января 2022 года были переведены на дистанционный режим работы.

Еще в первую волну пандемии, в 2020 году, стало понятно, что качественно работать из дома невозможно без грамотного тайм-менеджмента и эргономично обустроенного пространства. Переход на дистанционный формат рабочего процесса был очередным вызовом для компании: в короткие сроки были организованы удаленные рабочие места (УРМ), а также отлажен механизм взаимодействия с коллегами. Сотрудники оказались в непривычной, стрессовой ситуации – дом превратился в офис, где главной сложностью стало сконцентрировать усилия на профессиональных вопросах, не отвлекаясь на бытовые дела. Но это им удалось, и очередное возвращение в онлайн прошло легко – активизировались уже отработанные механизмы организации УРМ. Так, сотрудники Общества рассказали «Нашей газете», что помогает им не снижать продуктивности работы и оперативно выполнять служебные задачи и в домашней обстановке.

НАЗАРЕНКО Михаил Александрович, начальник Службы по подготовке производства Филиала ООО «Газпром инвест» «Томск»:

– Дистанционная работа требует от сотрудников большей самоотдачи, больших временных ресурсов и необходимость находиться на связи и вне рабочего времени. Конечно, рабочий процесс в офисе отлажен намного эффективнее и продуктивнее, но и на «удаленке» благодаря эффективному взаимодействию между структурными подразделениями, руководством и подчиненными, а также внутренней дисциплине сотрудников, находящихся на дистанционной работе, удается работать не хуже. Ведь главный плюс «удаленки» – сохранение здоровья работников, чьи силы так необходимы для выполнения масштабных производственных задач, стоящих перед Обществом, и выпадать из рабочего процесса просто недопустимо!

СТАНКО Анастасия Юрьевна, начальник отдела учета НДС Управления бухгалтерского учета капитальных вложений Бухгалтерии ООО «Газпром инвест»:

– Я приложила все усилия для того, чтобы не изменять свой распорядок дня при удаленной работе. Завтрак до начала рабочего дня, перерыв на обед в обычное время. Все это необходимо для непрерывного рабочего процесса и эффективного взаимодействия с коллегами из офиса. Все текущие задачи стараюсь довести до завершения в тот же день (если это технически возможно), а если это невыполнимо, то в начале следующего рабочего дня возвращаюсь к незавершенным задачам и параллельно выполняю новые задания.

РОДЬКИН Яков Эдуардович, инженер отдела контроля качества строительства Филиала ООО «Газпром инвест» «Северо-Запад»:

– Я бы посоветовал коллегам организовать рабочее пространство так, чтобы ничто не отвлекало от работы. Расположить и настроить рабочую технику под свои требования. Планирую рабочий день следующим образом: в первой половине дня выполняю более сложные задачи. На вторую половину оставляю более простые задания, которые не требуют высокой нагрузки.

МОРОЗОВА Варвара Юрьевна, главный юрист отдела земельных и административных споров Юридического управления ООО «Газпром инвест»:

– Для эффективного выполнения рабочих задач в начале каждой недели я составляю подробный рабочий план на неделю вперед, а также на каждый рабочий день. Также подспорьем на «удаленке» для меня является МФУ.

ЕРМИЛОВА Жанна Сергеевна, главный специалист отдела банковского сопровождения ООО «Газпром инвест»:

– Очень важно не менять режим сна, выделить под рабочее место отдельную комнату либо отделить рабочую зону, а также убрать с рабочего места все лишнее, не относящееся к работе.

ВЕРЕЩАГИН Алексей Валентинович, заместитель начальника производственно-диспетчерского отдела Филиала ООО «Газпром инвест» «Новый Уренгой»:

– Для эффективной работы я составляю график пятиминутного отдыха по окончании каждого часа рабочего времени. Важные задачи стараюсь планировать на первую половину рабочего дня.

ДЕГТЯРЕВ Алексей Николаевич, руководитель Проекта по организации строительства и реконструкции объектов сбора и транспорта этансодержащего газа Филиала ООО «Газпром инвест» «Северо-Запад»:

– Важно использовать удобное кресло, стол и большой монитор. Это позволит сохранить хорошее самочувствие и работоспособность. Для планирования рабочего дня мне удобно использовать бумагу и ручку. Так я наглядно вижу все задачи, которые предстоит выполнить.

ХАРЬКИНА Снежана Викторовна, бухгалтер 1-й категории отдела бухгалтерского учета по реализации инвестиционных проектов Управления бухгалтерского учета капитальных вложений Бухгалтерии ООО «Газпром инвест»:

– Если вы находитесь на удаленной работе вместе со своими домашними, то предвзрительно можно обговорить с ними время, в которое вас не нужно отвлекать. Чтобы настроиться на рабочую волну, можно оставить один из приятных офисных ритуалов до начала работы – чашечка вкусного кофе, например. Также очень важно чувствовать себя частью коллектива, особенно когда находишься долгое время вне офиса. Поэтому со своими коллегами я на связи каждый день.

ЗАВАРИН Алексей Анатольевич, ведущий специалист отдела контроля качества строительства ООО «Газпром инвест»:

– Для эффективного выполнения работы я планирую свой день следующим образом: в первой половине дня получаю задачи от руководителя, анализирую и работаю с полученной информацией, выдаю поручения контрагентам, во второй половине дня получаю обратную связь, анализирую предоставленные контрагентами материалы, направляю выполненные поручения руководителю. Главный плюс «удаленки» –

не надо тратить время на дорогу до работы и с работы, это значительно увеличило время на решение получаемых к выполнению задач!

ДЬЯКОВА Ирина Алексеевна, ведущий инженер отдела страхования строительно-монтажных работ Службы по ценообразованию и договорной работе Филиала ООО «Газпром инвест» «Ноябрьск»:

– Перед выходом на «удаленку» важно взять с собой ежедневник, не хранить документы на рабочем столе, работать только в сетевой папке. Для эффективного выполнения работы расписываю в ежедневнике все задачи, которые необходимо сделать. Вначале срочные и важные, затем текущие. Корректировки могут быть внесены в течение дня в зависимости от вновь поступающих задач.

КУЗЬМИНА Анна Игоревна, ведущий специалист сметного отдела по диагностике и прочим направлениям ТООУ Сметного управления Филиала ООО «Газпром инвест» «Газпром ремонт»:

– Удаленная работа не фриланс, поэтому требует строгой дисциплины! Особенность удаленной работы – в стопроцентной концентрации рабочего процесса. Для эффективного выполнения рабочих задач важно с вечера обозначить планы на день, понять, какого результата важно добиться, а также обязательно выделить приоритетные задачи и сфокусироваться в течение рабочего дня на них.

КРАСНОПЕРОВА Руфина Шамильевна, ведущий специалист отдела перспективного развития Филиала ООО «Газпром инвест» «Ноябрьск»:

– Я использую матрицу Эйзенхауэра, эта методика помогает увидеть, куда уходят ресурсы, время, сила и энергия, и выявить недостатки в своей системе планирования. Кроме того, с помощью матрицы Эйзенхауэра легко распределить задачи на группы срочности и важности, и все срочные и важные дела стараюсь закрыть до обеда.

НИКЕЕВА Ольга Петровна, ведущий инженер ОСиССР УЦ и КЗ Филиала ООО «Газпром инвест» «Северо-Запад»:

– При удаленной работе стараюсь придерживаться того же распорядка рабочего дня, как и тогда, когда нахожусь в офисе, – это позволяет гибко, без потери эффективности работы и настроев переходить от работы в офисе к работе на УРМ и обратно. Советую коллегам, работая дома, обязательно обзавестись удобным столом и стулом с высокой спинкой для поддержки спины.

БАДАЛОВА Татьяна Павловна, юристконсульт 1-й категории отдела экспертизы договоров Юридического управления ООО «Газпром инвест»:

– Посоветую коллегам сделать свое рабочее место максимально комфортным и достаточно освещенным, по возможности изолировать себя от шума.

Чтобы эффективно выполнять рабочие задачи, важно расставить приоритетность (что нужно сделать срочно, а что можно отложить и сделать позже). Необходимо также искать лучшие пути решения задач.

СОРОКИНА Ольга Владимировна, главный специалист отдела организации строительства вспомогательных объектов Управления организации строительства объектов Ухта – Торжок и Бованенково ООО «Газпром инвест»:

– Организовать свое рабочее место в домашних условиях – залог успешной работы. Постарайтесь уединиться, если работаете в комнате, где находятся другие люди, попросите их не тревожить вас. Желательно также устроить себе декорации, напоминающие офис, чтобы настроить в рабочее время был деловым.

МАРЧУК Екатерина Васильевна, ведущий специалист отдела поддержки внедрения проектного управления Управления методологии проектного управления ООО «Газпром инвест»:

– Важно правильно обустроить свое рабочее место, убрать все лишние предметы, которые могут отвлекать от рабочего процесса, подготовить удобный стул, продумать еду заранее, чтобы не тратить время на готовку обеда. На мой взгляд, для наиболее эффективного выполнения рабочих задач в первой половине дня нужно получить всю необходимую информацию для решения задач; провести все запланированные телефонные звонки; получить обратную связь по выполненным заданиям. Во второй половине дня следует внести корректировки, исправления по замечаниям; выполнить новые задачи.

КАЗЫХАНОВ Ильдар Камилевич, ведущий бухгалтер отдела по учету движения товарно-материальных ценностей Бухгалтерии ООО «Газпром инвест»:

– Большим плюсом «удаленки» стало то, что я не трачу время на дорогу до рабочего места. Это помогает выстроить рабочий процесс наиболее эффективно. При обустройстве своего рабочего места необходимо позаботиться о своих глазах, настроив хорошее освещение. Также не стоит забывать о регулярном проветривании помещения, потому что свежий воздух помогает сосредоточиться на работе. При планировании рабочего дня ориентируюсь на эффективное выполнение поставленных задач, поэтому наиболее срочную и объемную работу стараюсь выполнить в первой половине дня, так как это самое продуктивное время для решения подобного рода задач.

КУПРЯШИНА Маргарита Сергеевна, главный специалист отдела подготовки производства Выборгского управления по организации строительства объектов Филиала ООО «Газпром инвест» «Северо-Запад»:

– При переходе на «удаленку» неизбежно возникают сложности в плане внутренней организации, начиная от нарушения привычного «обряда» сборов и подготовки к работе, настроая на нее, заканчивая неизбежным соприкосновением с «домашним миром», что ведет к снижению концентрации внимания. Однако тем, чья самоорганизация и так была на высоком уровне, удаленная работа дает бонус в виде дополнительного времени и возможности смещать рабочие задачи на удобное время, уделяя больше времени домашним делам.

ЕДЕМСКИЙ Федор Евгеньевич, главный специалист отдела лесохозяйственных мероприятий Управления экологического контроля и лесохозяйственных мероприятий ООО «Газпром инвест»:

– Для эффективного планирования каждого рабочего дня я стараюсь заранее выстраивать план и выполнять задачи согласно их приоритетности. Очень важно не забывать соблюдать простые правила: выключать ПК после окончания работы и не накапливать бумажные документы для обеспечения пожарной безопасности.

БАЧМАНОВ Евгений Игоревич, специалист 1-й категории отдела учета правоустанавливающих документов ООО «Газпром инвест»:

– Для максимальной эффективности я начинаю свой день с рабочего плана, который составляю накануне вечером. Так я оптимизирую свое время.

САВЕЛЬЕВ Евгений Владимирович, ведущий инженер отдела организации строительства скважин Службы организации строительства скважин и буровых работ Филиала ООО «Газпром инвест» «Ноябрьск»:

– Стало больше рабочего времени, так как не нужно тратить время на дорогу и сборы, то есть можно успеть выполнить еще больше рабочих задач!

ДМИТРИЙ КОВПАК: «ПЕРФЕКЦИОНИЗМ МОЖЕТ ПРЕВРАЩАТЬСЯ В ПЕРЕГРУЗКУ»

Пепел выгорания уже накрыл с головой? Состояние не улучшается даже после продолжительных выходных? Общение с друзьями и коллегами, которое раньше дарило положительные эмоции, больше не радует? Если все так, то пора поговорить по душам с профессионалом. Самые волнующие вопросы «Наша газета» задала главному врачу Центров когнитивно-поведенческой психотерапии ВЕСВТ, доценту кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного Государственного Медицинского Университета им. И. И. Мечникова, президенту Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии, члену Международного Консультативного Комитета Института Бека (США), Дмитрию Викторовичу Ковпаку.

Как вообще определить, что такое профессиональное выгорание и чем оно отличается от банальной усталости?

– Разница между усталостью и выгоранием заметить просто – обычная усталость снимается отдыхом. Человек перезагружается. В большинстве случаев достаточно продолжительного сна, выходных, в крайнем случае, отпуска. Выгорающему человеку отпуск если и поможет, то ненадолго. Полученные силы он быстро растратит, когда вернется на работу. У него начнутся конфликты не только в коллективе, но и дома, с друзьями и знакомыми. Потому что за счет астении нервы будто обнажены. Упадок сил приводит к тому, что человек становится более реактивным, раздражительным с одной стороны, с другой – даже пласивым: расстраивает даже то, что раньше не задевало. Сентиментальные фильмы вызывают слезы – и это в основном слезы о себе. Возникает проекция себя в какие-то трудные жизненные ситуации и оплакивание своей тяжелой участи за счет истощения и депрессивного, тревожного мышления.

– То есть усталость можно вылечить простым сном, а астении нет?

– Именно так. Восстановление – естественный процесс, он по сути автоматический. Стоит прекратить напрягаться – мы начинаем расслабляться. А здесь попытка перестать напрягаться не приводит к результату. Мы продолжаем напрягаться и тем самым тратим свои ресурсы. Все сгорают неодинаково и неравномерно. Есть люди, которые находят родственную для себя профессию, подходящую. Например, человек склонен к какой-то скрупулезной монотонной работе, а другого



человека она душит, убивает, и он говорит, что нет, это невозможно, я лучше застрелюсь, чем буду таким заниматься. Такой работник не на своем месте, и будет быстрее выгорать. Человек, который не видит перспективы развития, который не удовлетворяет своих амбиций, своих здоровых желаний развиваясь, достигать, получать что-то, будет сгорать гораздо быстрее, чем его коллега, который имеет набор целей и задач, соответствующих текущему положению вещей.

– Какие индивидуальные особенности могут мешать человеку гармонично взаимодействовать с коллегами и вообще развиваться в профессии?

«ХРОНИЧЕСКАЯ ПЕРЕГРУЗКА ОТБРАСЫВАЕТ ПЕРФЕКЦИОНИСТОВ В ПУЧИНУ НЕУДАЧ, КОТОРЫЕ СТАНОВЯТСЯ УЖЕ ЛИЧНОЙ ДРАМОЙ И ТРАГЕДИЕЙ, БЫСТРО ИЗМАТЫВАЮЩЕЙ И ИСТОЩАЮЩЕЙ ЧЕЛОВЕКА».

– Это в первую очередь избыточные требования к себе, к другим, к миру, которые могут создавать дополнительную нагрузку. Ну, например, то качество, которое вроде бы ценится у людей, – перфекционизм, – может превращаться в перегрузку. И такая хроническая перегрузка отбрасывает перфекционистов в пучину неудач, которые становятся уже личной драмой и трагедией, быстро изматывающей и истощающей человека. Это один из примеров жизненной позиции, которая может снижать толерантность к сложностям, фрустрациям, разочарованиям и делает человека очень уязвимым, подверженным сильным перепадам. Есть успех – человек на коне, нет успеха – человек быстро сдувается и деградирует, в таком психологическом смысле слова, резко астенизируется, воспринимает все очень болезненно и близко к сердцу.

– Что делать, если вдруг понял: все выгорание уже началось?

– Когда выгорающий специалист только покрывается небольшой корочкой, еще можно отделаться общими мероприятиями. Сон очень важен, но культ из него, конечно, делать не стоит. Второй момент – это некая разрядка. Большое количество отрицательных эмоций, которые накапливаются в случае выгорания, требуют выхода. В идеале, конечно, нужно устранять причины, кото-

рые приводят к отрицательным эмоциям, перестраивать систему убеждений, но, если нет – хотя бы сбрасывать это возбуждение. Здесь помогут здоровый образ жизни, фитнес-центры, бассейн, пешие прогулки, подвижные игры, любительский спорт – это все способ сброса перевозбуждения нервной системы, накопившихся эмоций, которые могут проявляться в виде избыточного телесного напряжения и спазмов. Это легко обнаружить: если мы засыпаем, а перед сном у нас что-то дергается, дрожит, вибрирует – это показатель, что это уже есть перегрузка, которая требует выплеска. Потому что дрожь – это попытка мышечной системы утилизировать перевозбуждение. Третье – нужна «отладка» окружения: чтобы были люди, с которыми вы можете разделить радости и печали, обсудить какую-то проблему. Качественные отношения – это поддержка и тоже выплеск эмоций. Разрядка, которой мы часто не придаем значения. Но когда напряжение накапливается, это может превращаться в проблему, при чем такую, когда без экстренной помощи квалифицированного психолога, уже не обойтись. Поэтому важно следить за эмоциональным состоянием, чтобы однажды не перейти «красную черту».

«НУЖНО УСТРАНЯТЬ ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ ЭМОЦИЯМ. ЗДЕСЬ ПОМОГУТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИТНЕС-ЦЕНТРЫ, БАССЕЙН, ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СПОРТ».

КАК НЕ СГОРЕТЬ НА РАБОТЕ?

Истощение, раздражение, низкая самооценка. Кажется, что кто-то украл из жизни все краски: работа не радует, все силы «съедает» рутинная, постоянный стресс буквально не дает поднять голову. Все это признаки выгорания, которое, по решению Всемирной организации здравоохранения, теперь стало официальным медицинским диагнозом. Что теперь делать? На извечный вопрос отвечает «Наша газета».

ПОЧУВСТВОВАТЬ ДЫМ ВЫГОРАНИЯ

Известно, что выгорание порождает чувство пустоты и отчужденности, мешает строить отношения и портит карьеру. Все это происходит из-за стресса. Он начинается атаковать, когда сотрудник сталкивается с неопределенностью, недостижимыми сроками, постоянной суетой. В такой ситуации включаются сильные эмоции – страх не выполнить работу, боязнь увольнения – которые заглушают аналитические способности, возможности стратегического мышления. Если такое состояние сохраняется длительное время, результатом становится эмоциональное выгорание. Эксперты в области здравоохранения видят три аспекта заболевания: чувство истощения, усиление психической чувствительности или цинизм и снижение производительности труда. Ученые доказали связь выгорания с множеством заболеваний, в том числе психических – среди них коронарная недостаточность, гипертония, расстройства сна, депрессия, тревожные состояния, алкоголизм, наркомания.

ЗНАТЬ ВРАГА В ЛИЦО

Центральный симптом выгорания – истощение. Это непреодолимая физическая, умственная и эмоциональная усталость. Она подрывает способность эффективно работать и позитивно воспринимать действительность. Причиной могут стать и общество, которое требует постоянной готовности к работе, и накопившиеся дедлайны, и неотложные дела. Еще один симптом выгорания – цинизм или, как его еще называют, деперсонализация. Он означает потерю вовлеченности. Человек интуитивно пытается отгородиться от работы. Вместо того, чтобы творить, вкладывать силы и эмоции в новые проекты и задачи, он начинает ощущать отчуждение, злость, враждебность. Цинизм зачастую становится реакцией на перегрузку, серьезный конфликт, несправедливость или невозможность влиять на решения, принимаемые в коллективе. Также «спутником» выгорания является снижение производительности труда. Людям кажется, будто они утратили навыки и не справятся со сложностями или не смогут выполнить поставленные задачи. Потеря жизненных сил и разочарование в работе мешают выкладываться на сто процентов. Этот симптом может развиваться и у людей, которые не получают отклика на свою работу, должной оценки их труда, признания достижений.

ВИРУС УСГУБИЛ СИТУАЦИЮ

Пандемия COVID-19, лишь усилила регулярное воздействие факторов стресса. Формула – утром не хочу ехать на работу, вечером – домой, к сожалению, для многих стала реальностью. У людей обострилось чувство

несправедливости, они испытывали резкий рост нагрузки и эмоционального напряжения. Удаленная работа также для многих стала сложным испытанием. Потеря личного контакта с товарищами и смена рабочих привычек – это стресс, который также провоцировал выгорание. Во время пандемии работающим женщинам во многом было труднее, чем мужчинам, ведь независимо от их семейного положения, они несут основную нагрузку по уходу за детьми и их онлайн-обучению. Особенно тяжело приходилось одиноким матерям. Пандемия отрезала их от так называемых «групп поддержки»: встречи с друзьями, соседями, родственниками были ограничены; детские сады, няни, различные секции и кружки – не работали; школы – перешли на онлайн-обучение. Многие семьи столкнулись с тем, что границы между личным и рабочим временем оказались стерты. И такое положение дел стало дополнительным источником стресса, который день ото дня лишь накапливался. Даже сейчас, спустя больше года после начала пандемии, многие люди продолжают находиться под давлением, ведь они так и не смогли до конца адаптироваться к новым реалиям.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Лучшее средство от выгорания, особенно от цинизма и потери работоспособности, – взаимодействие с людьми и непрерывное личное и профессиональное развитие. Психологи советуют найти наставников, которые помогут понять, с кем общаться и чему учиться или найти среди коллег тех, у кого схожие проблемы. Вместе гораздо проще

прийти к правильным решениям, обрести ощущение контроля над ситуацией, проще говоря, выбраться из замкнутого круга. Также необходимо скорректировать ожидания коллег, партнеров и даже домочадцев: важно объяснить им, чем и в какой мере вы готовы заниматься, – и задать правила сотрудничества. Все вокруг должны понять, что вы меняете свою жизнь с единственной целью: повысить производительность труда в долгосрочной перспективе и сохранить здоровье. Ну и, конечно, мощным источником энергии всегда является спорт и медитация. Даже 10 минут упражнений в день, при регулярном выполнении, дадут результат. А что делать, если вы руководитель, и хотите помочь сотрудникам побороть выгорание? Бизнес-коучи и консультанты советуют стремиться к прозрачности. Если члены вашей команды не знают, как их работа связана с краткосрочными и долгосрочными целями компании, они теряют продуктивность и испытывают стресс. Ситуация изменится, если люди увидят целостную картину, смогут осознать свою роль в том большом проекте, который осуществляет организация. По словам экспертов, сотрудники в три раза чаще демонстрируют вовлеченность, когда с ними регулярно общаются руководители. Чтобы не выгореть, надо получать от работы радость. Конечно, важный фактор – денежная мотивация, но не менее существенно и нематериальное поощрение: эмоциональный настрой лучше всего стимулирует желание работать. Важно, чтобы люди понимали, что труд каждого значим и ценен.

БЕГ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ И НЕИСЧЕРПАЕМЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Бег – это не просто спорт. Это возможность бросить вызов самому себе, испытать свои силы. Так считает и специалист 1-й категории отдела социального развития Управления по работе с персоналом ООО «Газпром инвест» Олеся Анатольевна Морякова. Бег пришел в ее жизнь не так давно, но сразу же стал для спортсменки главным лекарством от плохого настроения, мотивацией и способом медитации. Как именно помогает спорт в повседневной жизни и на работе, как беговые тренировки укрепляют силу воли и дисциплину и как найти в себе силы начать заниматься, героиня рассказала редакции «Нашей газеты».



Медаль – это достойный трофей за проделанную работу на дистанции

Идея начать бегать приходит ко всем по разным причинам. Кто-то впервые вышел на пробежку «за компанию», кто-то решил начать здоровый образ жизни, а кто-то захотел похудеть. В своей юности Олеся Морякова относилась к спорту спокойно – были другие интересы. Да еще и диагноз – бронхиальная астма – отгонял идеи начать активные физические нагрузки. Одышка, кашель, тяжелое дыхание – о беге Олеся раньше даже не думала.

Попробовать бег героиня решила четыре года назад, практически случайно – предложили знакомые. «На первое занятие с тренером меня позвали друзья. Недолго думая, я согласилась. Я изучила вопрос и узнала, что спорт при бронхиальной астме не только возможен, но и необходим. Я верила, что занятия смогут помочь мне чувствовать себя», – говорит Олеся Морякова.

Так и случилось. Буквально после первых тренировок начинающая спортсменка действительно почувствовала прилив сил: дышать и правда стало легче, организм пришел в тонус, появился боевой настрой. Олеся тут же решила, что такая терапия ей подходит и нужно продолжать тренироваться.

«Мои первые занятия проходили в группе с тренером, бегали как на улице, так и в зале. Начинать с малого – бежали сперва один километр, потом два, и далее – по нарастающей. Мой первый километр, который я пробежала в жизни, был самым сложным, не только физически, но и психологически», – делится впечатлениями девушка.

Простые беговые тренировки – это, безусловно, полезно и правильно, но, чтобы запал не угас, нужно ставить цели. На занятиях Олеся Морякова готовилась к ее первому серьезному старту – «ЗаБег.РФ». Это ежегодный спортивный фестиваль, который проходит в городах России для всех любителей спорта – как для новичков, так и профессионалов. Дистанцию спортсмены выбирают сами – 1, 5, 10 или 21,1 километра, или так называемый полумарафон. После нескольких тренировок Олеся Морякова набралась уверенности в себе и своих силах и решила, что в первый официальный старт пробежит 10 километров.

«На первых тренировках по бегу я даже поверить не могла в то, что когда-то одолею такое расстояние. Было страшно и сложно: силы тратились очень быстро, мышцы забивались так, что я не могла двигаться».

«НА ПЕРВЫХ ТРЕНИРОВКАХ ПО БЕГУ Я ДАЖЕ ПОВЕРИТЬ НЕ МОГЛА В ТО, ЧТО КОГДА-ТО ОДОЛЕЮ ТАКОЕ РАССТОЯНИЕ. БЫЛО СТРАШНО И СЛОЖНО: СИЛЫ ТРАТИЛИСЬ ОЧЕНЬ БЫСТРО, МЫШЦЫ ЗАБИВАЛИСЬ ТАК, ЧТО Я НЕ МОГЛА ДВИГАТЬСЯ. СО ВРЕМЕНЕМ ВТЯНУЛАСЬ, И КОГДА ПОНЯЛА, ЧТО ЛЕГКО БЕГУ 10 КИЛОМЕТРОВ, ОЩУТИЛА НАСТОЯЩУЮ ЭЙФОРИЮ И ВОСТОРГ, ПОВЕРИЛА В СЕБЯ ЕЩЕ БОЛЬШЕ».

Со временем втянулась, и когда поняла, что легко бегу 10 километров, ощутила настоящую эйфорию и восторг, поверила в себя еще больше», – рассказывает Олеся.

К майскому «ЗаБегу» спортсменка подошла в отличных кондициях. Подготовиться к первой в жизни «десятке» Олеся удалось всего за три месяца. Для человека, который раньше не бегал вообще, это не просто достойный результат, а яркий пример целеустремленности и упорства. Так в копилку наград Олеся Моряковой попала первая медаль – за участие и прохождение полной дистанции.

После этого занятия с тренером закончились, но бег навсегда укоренился в дневном распорядке девушки. «Сейчас я занимаюсь сама. Бегаю в основном по вечерам, после насыщенного рабочего дня. Летом маршрут моих пробежек лежит вдоль набережных и в парках нашего города, а зимой, при сильных морозах, иду в зал. Но тренировки не пропускаю, какая бы ни была погода или время года», – говорит спортсменка.

Теперь ежегодная программа стартов у Олеся обширная – девушка не пропустит ни один пробег в Санкт-Петербурге, а также следит и за масштабными забегами по всей России. За спиной спортсменки полумарафон «Северная столица», полумарафон «Арена» в рамках серии забегов PushkinRun, забег по скоростной трассе Петербурга «ЗСД Фест» и многое другое. В прошлом году она отстаивала честь ООО «Газпром инвест» на Арктическом марафоне, достойно проявила себя в команде с коллегами в «Гонке героев».

«На работе я всегда стараюсь популяризировать бег и здоровый образ жизни в целом. Поскольку я работаю в Управлении по работе с персоналом, я часто общаюсь с коллегами: пропагандирую беговые традиции, привлекаю сотрудников к участию в забегах, да и сама активно участвую во всех внутрикорпоративных спортивных мероприятиях», – отметила Олеся Морякова.

Девушка строго убеждена, что именно бег закалил ее характер и «прокачал» силу воли. Ведь у каждого из нас не всегда может быть желание проснуться с утра пораньше и выйти на беговую тренировку или же найти в себе силы пробежаться после трудного рабочего дня. Важно просто взять себя в руки, надеть кроссовки и выйти на пробежку.

«Я наслаждаюсь процессом бега, даже если едва нашла силы выйти на тренировку. После таких маленьких побед над собой ты получаешь невероятный прилив положительных эмоций», – подчеркивает Олеся Морякова, – легко сойти с дистанции и не достичь цели, бег же развивает дисциплинированность, учит доводить дело до конца. Так же и в работе: порой хочется отложить задачу на потом, но внутренняя самоорганизация помогает достигать результата».

Регулярные пробежки не только положительно влияют на организм, улучшают кровообращение и работу сердечно-сосудистой системы, но и стабилизируют психологическое состояние человека. Если вы устали морально и есть возможность выйти на пробежку, то самое время отправиться на улицу и привести мысли в порядок.

«ВСЕГДА ЛУЧШЕ ПОПРОБОВАТЬ И ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАНЯТИЕ НЕ ДЛЯ ТЕБЯ, ЧЕМ ТАК И НЕ РЕШИТЬСЯ. НА ЛИЧНОМ ПРИМЕРЕ Я ДОКАЗАЛА, ЧТО ЧЕЛОВЕК С ОДЫШКОЙ МОЖЕТ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ДАЖЕ ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ – ЭТО ЛИ НЕ ЧУДО? ВЕРЬТЕ В СЕБЯ, И ПУСТЬ СПОРТ СДЕЛАЕТ ВАС ТОЛЬКО ЛУЧШЕ!»

«Для меня пробежки – это медитация. Ты находишься наедине со своими мыслями: уходит агрессия, мозг отключается от проблем, в голову приходят светлые идеи. Это отличная возможность для диалога с самим собой, для поиска ответов на вопросы, для улучшения эмоционального фона», – считает Олеся.

Тем, кто уже давно планировал, но никак не может начать бегать, Олеся рекомендует в первую очередь найти компанию для комфортного занятия спортом. Когда рядом есть человек или несколько людей, с которыми у вас общие интересы, вы становитесь опорой друг для друга. «Бег – один из самых доступных видов спорта. Я советую начать заниматься в группе и с тренером, чтобы научиться правильно бегать и не навредить себе. Если же нет возможности обратиться к специалисту – каждый может найти обучающие материалы в интернете, где подробно рассказывают все детали и особенности правильного бега», – советует спортсменка.

Спортивная жизнь Олеся Моряковой не замыкается на шоссе пробежках. В ее списке: трейлраннинг – бег по пересеченной местности, зимой – катание на сноуборде в горах, летом – на вейкборде. Вместо беговой тренировки девушка может отдать предпочтение велосипеду или даже скейтборду.

«Спортивные планы на год у меня большие. В феврале я закрою зимний сезон катания на сноуборде в Хибинах, а дальше продолжу подготовку к беговым стартам. К осени я хочу покорить заветную дистанцию – марафон. Главное – подготовиться к этому психологически», – делится планами Олеся.

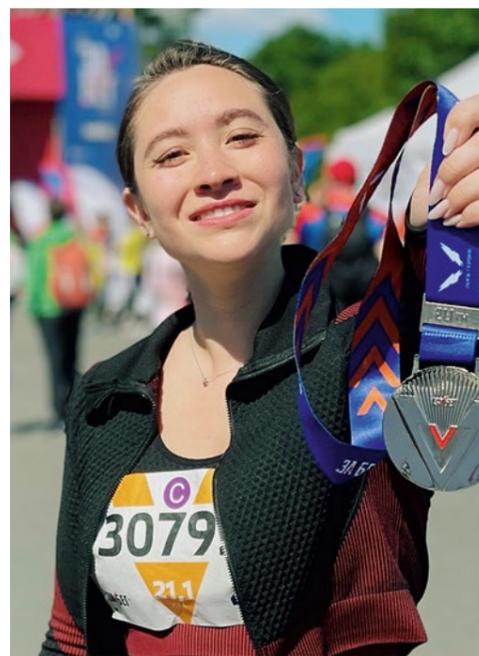
Своим коллегам из ООО «Газпром инвест», в жизнь которых еще не пришел спорт, спортсменка рекомендует не бояться пробовать себя в новых начинаниях, ставить цели, пусть и маленькие. А тем, кто уже встал на путь спортсмена, девушка желает достигать новых высот, избежать травм и, главное, не бросать полезные привычки и поддерживать организм в тонусе. «Всегда лучше попробовать и понять, что занятие не для тебя, чем так и не решиться. На личном примере я доказала, что человек с астмой может преодолевать даже длинные дистанции – это ли не чудо? Верьте в себя, и пусть спорт сделает вас только лучше!» – подводит итог Олеся Морякова.



Каждый забег – это маленькая победа над собой, большой вклад в здоровое и активное будущее



Поддерживаю зимние виды спорта! #WewillROCOyou

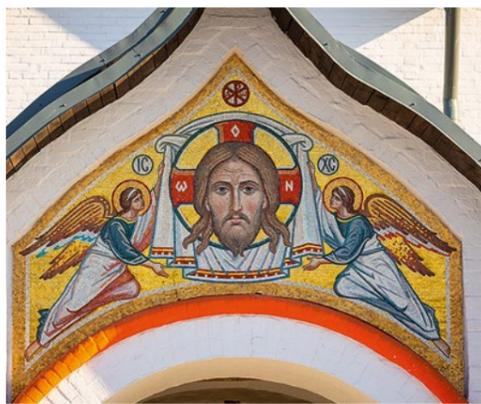


Бег заряжает меня позитивными эмоциями, которыми я делюсь с окружающими

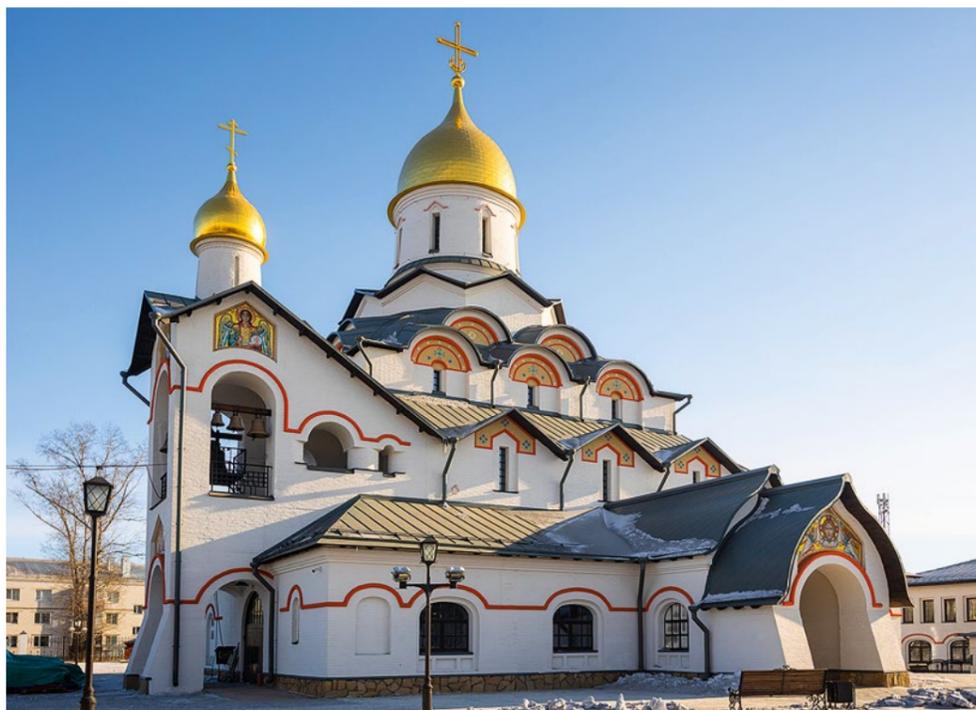
ПОЧЕМУ МАРАФОНСКАЯ ДИСТАНЦИЯ РАВНА 42 195 МЕТРАМ?

Согласно одной из легенд, греческий воин по имени Филиппид в 490 году до н. э. после битвы при Марафоне, чтобы возвестить о победе греков, пробежал без остановок от Марафона до Афин (более 30 км по прямой). Добежав до Афин, он успел крикнуть: «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» – и упал замертво. На Олимпиаде в Греции в 1896 году маршрут от Марафона до Афин был проложен по более длинной дороге – 40 км. На IV Олимпиаде, которая прошла в Великобритании в 1908 году, было решено начать марафонский забег у королевского замка в Виндзоре, а закончить в Лондоне на Большом стадионе перед королевской ложей. Путь длиной ровно 26 миль (41 843 метра), проложенный от Виндзорского замка, не дотягивал до ложи 385 ярдов (352 м), и их добавили к маршруту. В 1921 году Международная легкоатлетическая федерация решила, что длина трассы всегда должна составлять именно 42 195 м, как это было в Лондоне.

НОВЫЙ ХРАМ В АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ: РУССКАЯ ИДЕЯ СОБОРНОСТИ И КРАСОТА ПРАВОСЛАВИЯ



В нашей традиционной рубрике «Возрождающая историю» мы продолжаем рассказывать о памятниках архитектуры и зодчества, которые воссоздает Фонд содействия восстановлению объектов истории и культуры при поддержке ПАО «Газпром». В этот раз мы перенесемся в город Свободный в Амурской области, где завершилось строительство храмового комплекса в честь мученика цесаревича Алексея. Храм стал духовной и культурной доминантой города Свободного, вблизи которого сегодня реализуются крупнейшие в стране газовые проекты: строительство Амурского газоперерабатывающего завода и Амурского газохимического комплекса. Торжественная церемония освящения нового храма состоялась 25 февраля 2022 года.



В ходе строительства было принято решение дополнительно отремонтировать фасады старой часовни в честь цесаревича Алексея и благоустроить ее территорию, примыкающую к территории храмового комплекса, чтобы ликвидировать диссонанс и обеспечить единство стиля этих смежных комплексов.

Летом 2019 года на звоннице установили первый малый купол весом 500 кг, выполненный из меди, покрытой 24-каратным сусальным золотом. Осенью была смонтирована часть звонницы с шестью самыми большими колоколами, и над храмом впервые зазвучал колокольный звон. Всего в храме 12 колоколов общим весом 4,2 тонны. Комплект звонницы включает 13 колоколов, отлитых на основе старинных русских профилей. Двухтонный колокол «Благовест» и его младшие «братья» были привезены из Москвы. В ручном режиме ими может управлять только звонарь. Три больших колокола изготовлены из специального медного сплава, состав которого веками передается мастерам. Малые же колокола были вылиты из более современного и усовершенствованного технологиями металла. С благословения настоятеля прихода РПЦ в городе Свободном отца Валерия для управления колоколами для повседневных служб была установлена система интеллектуального управления – так называемый электронный звонарь. В его память включены несколько десятков мелодий, соответствующих церковному Уставу. Но при этом оставлена возможность и ручного исполнения, что позволит звонарю создавать и исполнять собственные мелодии, радуя звоном и прихожан храма, и всех горожан.

Храм оснащен современным автоматическим оборудованием вплоть до видеонаблюдения. Из вентиляционной камеры с помощью автоматики можно контролировать приток теплого воздуха. То есть, нажав на

кнопку, можно создать необходимую температуру в том или ином помещении.

Сейчас строительство храма полностью завершено, выполнены и внутренние отделочные работы, оштукатуривание и роспись здания. Территория вокруг церкви благоустроена.

Концепция живописного убранства храма Цесаревича Алексея ориентирована на стилистику росписей православных церквей середины XIX – начала XX века. Роспись интерьеров церкви предполагает обращение к формам «русского модерна».

В росписи храма три яруса икон. Нижний ярус заняли иконы с ликами святых, второй ярус икон посвящен этапам жизни Цесаревича Алексея и его родителям, а на третьем размещены канонические иконы.

Для цветовой и стилистического решения росписей аналогами послужили росписи В. Васнецова, М. Нестерова, Н. Кошелева, В. Котарбинского и других художников религиозно-национального направления в живописи на рубеже XIX–XX веков. Обращение к данной стилистике обусловлено художественным и архитектурным решением всего здания храма и его внутреннего убранства.

Иконостас – доминанта интерьера. Белый цвет иконостаса символизирует свет Небес. Церковный зал храма акцентируется на нем, подчеркивая его иерархию и символическое значение. Светлый образ иконостаса дополняет и церковная утварь: все то, что ближе к человеческим рукам, выполнено в цвете тонированного дуба, в среднем тоне и спокойнее по рисунку.

Звучная по цвету живопись, насыщенные живописные отношения и гармонизированные контрасты росписи выявляют светлый иконостас (из выбеленного дуба), это служит достижению торжественности действия в интерьере храма.



Для столбов западной стены храма разработаны напольные киоты, которые представляют собой неотъемлемую часть живописного архитектурного решения западной стены четверика храма. Их силуэт, габариты и тональность выполняют несущую роль для насыщенного и информативного живописного решения архитектурной плоскости.

Осветительное оборудование выполнено из латуни и бронзы с применением серебрения и золочения. В качестве образца для решения вопроса освещения храма были использованы примеры византийских хоросов и паникадило VI–XI веков храма Св. Софии, Св. Ирины, монастыря в Хора.

В самом комплексе размещения осветительных объектов заложена мысль мерцающего звездного неба цвета серебра. Именно поэтому центральный хорос образует крестообразную звезду, отвечая на образ, заключенный в самом названии – «солнце».

Основной орнаментальный замысел виден только при нахождении непосредственно под самим объектом. Простота геометрического орнамента выбрана, исходя из связи с орнаментикой русской домовой и культовой резьбы. В центральном хоросе помещаются символические изображения четырех евангелистов в круглых медальонах и геометрический орнамент. В среднем и малом хоросах это орнамент с вписанными в него христианскими символами – крест, павлин, виноградная лоза.

Чтобы сделать акцент на времени, в котором жил цесаревич Алексей, во имя которого освящен храм, внутренний облик церкви представлен в псевдорусском стиле с элементами русского модерна XIX–XX веков.

Богатое наполнение декором и орнаментами выполнено в цветовой гамме XIX века. Живопись создана по классическому академическому подходу, то есть сначала делался рисунок углем, который покрывался имприматурой, и затем художники писали образы и композиции в многослойной манере. Общий колорит убранства решен в гармоничных сочетаниях близких и контрастных цветов для передачи русской идеи соборности и красоты православия.

Город Свободный в Амурской области, расположенный в 146 км от Благовещенска, был основан при строительстве Амурской железной дороги в день рождения цесаревича Алексея в 1912 году. В этом году городу исполняется 110 лет. До июня 1917 года носил имя Алексеевск. Решение о строительстве храма в честь небесного покровителя города, мученика цесаревича Алексея, сына последнего императора России Николая II, было принято в Свободном еще в 2013 году. Было запланировано возвести здание на земельном участке в районе перекрестка улиц Ленина и Репина, рядом с Мемориалом Славы. Архитектурный образ храма ориентируется на древние церкви Руси.

Строительство храма осуществлялось на пожертвования, собранные прихожанами, а также при финансовой поддержке компаний Группы «Газпром» и участии Фонда содействия восстановлению объектов истории и культуры в Санкт-Петербурге. Храм построен в соответствии с традициями северного зодчества допетровской Руси. Идеей вдохновителем и автором проекта стал известный российский архитектор Андрей Анисимов – академик архитектуры, посвятивший свою деятельность церковной тематике. Храм выполнен в его любимом псковско-новгородском стиле, который творческий коллектив компании «Мастерские Андрея Анисимова» воплотил в рабочую проектную документацию, учитывая местные условия и ландшафт.

Храм представляет собой одноэтажное здание высотой 33,8 метра, выполненное из красного кирпича, с двумя куполами. К четверику примыкают асимметрично расположенные объемы алтаря, балкона, звонницы и галерей. Плоскости фасадов украшены открытой кладкой и росписью. Из-за повышенной сейсмичности региона фундамент у храма усиленный, для сооружения подземной части здания использовано вдвое больше бетона и вчетверо – арматуры. Толщина стен здания церкви доходит до 1,5–2 метров. В храме предусмотрены учебные классы для младшей и средней возрастных групп учащихся воскресной школы и музыкальный класс для церковного хора.

