

СОСТОЯЛАСЬ V ОБЪЕДИНЕННАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ МОЛОДЫХ РАБОТНИКОВ ОБЩЕСТВА

24-25 ноября состоялась V объединенная практическая конференция молодых работников «Газпромтранс». В ней приняли участие представители Администрации и филиалов.

В смотре-конкурсе «Лучший проект молодых работников» призовые места распределились следующим образом:

I – Владимир Шпаков, главный специалист Отдела организации делопроизводства и архива;

II – Александр Комнатный, инженер по землеустройству 2 категории Отдела подготовки производства, регистрации прав собственности и оформления ввода объектов в эксплуатацию Ямальского филиала;

Два третьих места заняли:

III – Марк Гайсаров, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 5 разряда Службы энергообеспечения Оренбургского филиала;

III – Мария Подкопаева, специалист 1 категории Отдела по управлению системой менеджмента качества.

В смотре-конкурсе «Лучшая исследовательская работа» места распределились следующим образом:

I – Сергей Моисеев, инженер-технолог 1 категории Службы вагонного хозяйства Оренбургского филиала;

II – Виктория Губанова, специалист 1 категории Отдела кадров и трудовых отношений;

III – Инна Сасина, главный специалист Отдела подготовки и проведения закупок.

Кроме того, оценочная комиссия выбрала победителей в следующих номинациях:

«За практическую ценность проекта» – Павел Беланов, составитель поездов 4 разряда станции «Обская-2» Ямальского филиала;

«За практическую ценность исследовательской работы» – Дамир Куангалиев, инженер-технолог 1 категории Производственно-технического отдела Астраханского филиала;

«За личный вклад в проведение исследовательской работы» – Александр Дрыгин, инженер 1 категории Отдела локомотивного хозяйства Ямальского филиала;

«За самую оригинальную идею и лучшую презентацию» – Вадим Фураев, инженер 2 категории Производственно-технического отдела Оренбургского филиала;

«За самую яркую презентацию» – Екатерина Букрей, дежурный по железнодорожной станции Участка погрузки Службы погрузки и маневровых работ Сургутского филиала;

«За волю к победе» – Юлия Спиридонова, инженер 1 категории Отдела организации перевозок Службы организации перевозок Сургутского филиала.

Поздравляем всех победителей и участников!

Редакция газеты «Вести Газпромтранса» пообщалась с победителями V объединенной практической конференции молодых работников и узнала об их впечатлениях о мероприятии.

Марк Гайсаров, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 5 разряда Службы энергообеспечения Оренбургского филиала. Тема проекта: «Создание интеллектуальной системы управления освещением».

Если вкратце, то идея моего проекта заключается в том, чтобы уменьшить количество повторных включений освещения на станции Заводской, ранее электромонтеры зачастую ночью исправляли эту проблему. Это не совсем безопасно в отсутствие освещения зимой в гололед. Плюс ко всему, для того, чтобы это не мешало выполнять другую работу, было решено попробовать нестандартные методы. Идея появилась, как только я устроился. Я наблюдал за тем, как ребята пытаются решить эту проблему разными способами. Они переносили фотодатчик, делали для него специальные короба, тонировали, красили, но ничего не помогало.

Я предложил использовать готовую платформу на основе микроконтроллера, который управляет системой, оценивает уровень освещенности и знает время восхода и захода солнца. Во время заката солнца включается специальный режим, который отслеживает сигнал с фотодатчика. После поступления сигнала режим меняется, для того, чтобы ночью мачты освещения не отключались.

На данный момент проект внедрен, все работает как задумано. Он позволил сократить время, уменьшить количество ламп, выходящих из строя, повысить безопасность.

Я принимал участие в конференции впервые и это очень интересно. Помимо того, что я обменялся опытом с другими участниками, пообщался с Леонидом Головиным, Анной Штоль и Светланой Ивлевой. В основном разговаривали по теме проекта, они задавали вопросы. Могу сказать, что это для меня 100% положительный опыт, потому что люди делятся своими мыслями. Возможно, у меня потом появятся идеи на основе этого. Считаю, что в практической конференции нужно участвовать всем, у кого есть такая возможность.

Александр Комнатный, инженер по землеустройству 2 категории Отдела подготовки производства, регистрации прав собственности и оформления ввода объектов в эксплуатацию Ямальского филиала. Тема исследовательской работы: «Электронная система учета выполненных работ на объектах Ямальского филиала «Газпромтранс».

Я впервые принимаю участие в практической конференции. Мне очень понравился формат и организация мероприятия – высокий уровень подготовки, хорошие содержательные работы, здоровая конкуренция. Было интересно попробовать себя в новой роли – участника конференции. Считаю, что выступил достойно, рад, что моя работа понравилась, у нее есть перспективы развития.

В своей работе я рассказывал о мобильном приложении, в которое будет вноситься информация для того, чтобы как можно скорее выводить отчеты. Не звонить сотруднику и говорить: «сделай», сам инженер или руководитель может зайти в приложение и сформировать отчет за определенный период времени. Под отчетом я имею любую информацию по списанию или замене оборудования. Идея мобильного приложения возникла в процессе работы. Я зашел в соседний кабинет к коллегам, мы с ними обсуждали рабочие моменты и мне показали сводные таблицы. У нас завязался разговор и пришла идея попробовать создать программный продукт. >>> стр. 2

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



РАЦИОНАЛИЗАТОРОМ МОЖЕТ СТАТЬ КАЖДЫЙ

Рациональное использование ресурсов – один из методов повышения эффективности работы предприятия.

стр. 3



ДЕЛАТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА

«Газпромтранс» на постоянной основе оказывает помощь благотворительным организациям.

стр. 4-5



ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ ПРОЙДЕНА

Проведена проверка знаний работников локомотивных бригад Оренбургского филиала по теме «Устройство и эксплуатация газомоторного локомотива».

стр. 6

ПИСЬМО РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели!

Подводить итоги пока рано, но важно сфокусироваться на наших совместных успехах, как одной сильной команды, вспомнить что нам удалось сделать для себя и для других.

В выпуске вы найдете статью о благотворительной деятельности Общества, о практической конференции молодых работников, новости наших филиалов.

На восьмой странице ссылка на подкаст с председателем Совета молодых ученых и специалистов и предновогодняя «Афиша».

Спасибо, что создаете каждый выпуск вместе с нами!

Ваша редакция
Екатерина Исаченкова
Алла Миркина



Победители V объединенной практической конференции молодых работников ООО «Газпромтранс»

стр. 1 <<<

Что касается преимуществ такого приложения, то в первую очередь, это сокращение времени. Во-вторых, прозрачность информации, в-третьих, приложение поможет проанализировать закупку на будущий год, чтобы не оставалось переизбытков на складе, что экономит бюджет. Эту программу можно развивать и улучшать, у нее есть функционал, который будет востребован. Считаю, что у нее есть перспективы развития именно в других службах и в других филиалах, потому что это сэкономит много времени и принесет пользу.

Хочу сказать спасибо за такую классную организацию мероприятия, мне все понравилось. Планирую участвовать в подобных мероприятиях и в дальнейшем, развиваться.

Приложение разрабатывал Леонид Кучерук, инженер-программист Отдела АСУ ТП, СЦБ и связи Ямальского филиала, так как он программист. Я был связующим зве-

На конференции удалось пообщаться с коллегами из Ямальского филиала, Астрахани, Оренбурга и из других филиалов.

Поделиться опытом и успешной практикой внедрения улучшений в свою ежедневную рабочую жизнь.

Я дополнила свое выступление наглядными материалами, как раз то, что я упустила при подготовке в прошлый раз. Ведь лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Очень приятно было, что улучшения отметили и участники от Администрации, присутствующие на моем предыдущем выступлении, и члены комиссии. Я рассказала предысторию рождения проекта, как эта идея появилась: придя в компанию, я увидела область, которую можно было значительно качественно улучшить при сравнительно небольших затратах. Я благодарна, что эту идею поддержали Анна Штоль, Леонид Головин. И сегодня мы уже можем видеть практический

Возможно, и мне однажды повезет.

Идея моей исследовательской работы вынашивалась годами. На протяжении 11 лет работы в «Газпромтранс», в Службе вагонного хозяйства, я всегда принимал активное участие в исследовательских работах по улучшению качества производственных процессов, выдвигал различные рационализаторские предложения. Контроль рынка уплотнительных материалов был, так скажем, на карандаше. И как только появилась подходящая продукция, сразу захотелось исследовать ее. Я около 5 лет работал слесарем по ремонту подвижного состава и ежедневно сталкивался с заменой прокладочного материала на вагонах-цистернах СУГ. Применяемый материал меня не устраивал из-за низких антиадгезионных свойств. Приходилось тратить огромное количество сил и времени для удаления остатков прокладочного материала с фланцевого соединения при его замене. Именно поэтому я мониторил

сделать робот. Я отвечал, что может. Также мне задавали вопросы по поводу материалов обучения, чтобы самостоятельно создать робота. Я все материалы отправлю заинтересованным по почте.

Мне очень запомнились кофе-брейки. Формат, когда можно совершенно спокойно подойти, пообщаться с руководством или с ребятами из филиалов за чашечкой кофе, это здорово.

Что касается роботов, то всё началось с того, что я услышал о том, что в Обществе организовано обучение по RPA-роботам, благодаря которому я узнал, какой обширный функционал можно сделать, не прикладывая усилий с точки зрения программирования. Меня это захватило, и я окупился с головой в эту тему.

Существуют разные точки зрения, некоторые говорят, что роботы – это временная технология, которая через пару лет угаснет, перестанет быть интересной. Насколько я вижу, роботы способны помочь любому человеку.



ном и идейным вдохновителем, собирал информацию, анализировал, разговаривал с сотрудниками подразделений. Мы создаем эту программу не только для руководителей, но и для самих работников, с интуитивным интерфейсом, в дальнейшем будет производиться доработка. Планируем осуществить полное внедрение к концу 2023 года.

Виктория Губанова, специалист 1 категории Отдела кадров и трудовых отношений. Тема исследовательской работы: «Система подбора и отбора персонала в «Газпромтранс» с учетом новых реалий и ценностей компании».

Во время конференции мне удалось пообщаться с участниками из других филиалов, было интересно прослушать выступления ребят, глубоко погрузившись в профиль деятельности нашей компании.

Тема системы подбора и отбора персонала меня занимает уже давно, поскольку напрямую связана с моей специальностью. Тем более для меня подбор и отбор персонала стал новым участком на текущем месте работы, и захотелось оптимизировать существующие процессы.

Я дополнила свою исследовательскую работу с учетом рекомендаций на предыдущем этапе конференции. Добавила более глубокую аналитику рынка труда, визуальные примеры практических разработок и рекомендаций, провела анализ анкет кандидатов и добавила аналитическую статистику по теме работы.

Меня порадовало высокое качество организации мероприятия, а также серьезная вовлеченность членов комиссии в работу каждого из участников. Я получила исключительно положительные эмоции, уверена, что мероприятие запомнится надолго.

Мария Подкопаева, специалист 1 категории Отдела по управлению системой менеджмента качества. Тема проекта: «Внедрение информационной системы управления проектами, как инструмента автоматизации проектной деятельности».

результат – пользоваться новым полезным инструментом.

Основное преимущество моего проекта – то, что он уже реализован, а значит доказана его практическая применимость и польза – в данном случае в масштабах всего Общества, не только Администрации. Также рада, что удалось познакомить присутствующих коллег из филиалов с системой и вовлечь их в проектную культуру, развиваемую в «Газпромтранс».

Конференция оставила массу положительных эмоций, но, наверное, самым запоминающимся был момент ответов на вопросы конкурсной комиссии.

Когда внимание всех руководителей Общества и генерального директора приковано к твоей работе, к тому, что ты воплощал в течение длительного времени (для меня это почти 2 года реализации проекта ИС УП), ощущаешь большую ответственность, но в то же время и гордость за полученный отклик. Значит работа была проделана не зря!

Ощущаю чувство причастности к будущему компании, формируемому уже сегодня, а также радость находиться среди увлеченных, небезразличных и инициативных людей!

Сергей Моисеев, инженер-технолог 1 категории Службы вагонного хозяйства Оренбургского филиала. Тема исследовательской работы: «Применение альтернативных уплотнительных материалов при герметизации фланцевых соединений на вагоне-цистерне для перевозки СУГ».

Конференция – это всегда новые знакомства и колоссальный опыт! Мне было очень приятно выступать перед такой мощнейшей аудиторией. В процессе докладов, вопросов и ответов я получил много полезной информации. Из «старых» знакомых на мероприятии присутствовал Николай Конев. Это третья конференция, в которой я участвую, и Николай всегда оказывался чуть-чуть выше. Приятно было видеть, что его старания не остались без внимания, и он попал в состав оценочной комиссии.

рынок уже знакомых и зарекомендовавших себя с хорошей стороны графитовых материалов. Как только появился уплотнительный материал из терморасширенного графита, исследовательская работа по его применению не заставила себя долго ждать.

По моему мнению, основное преимущество моей работы в актуальности темы. И актуальна она не только для вагонного хозяйства, но и для других производственных участков нашего Общества. Я пытался построить свой доклад так, чтобы он был понятен всем, вне зависимости от занимаемой должности и направления работы.

Отдельно хочется отметить организацию мероприятия. Опыт показал, что прогресс наблюдается во всем. Кроме того, приятно было слышать от членов оценочной комиссии, что я двигаюсь в правильном направлении, что тема промышленной безопасности стоит выше экономики и не стоит останавливаться на достигнутом. Впечатления от конференции исключительно положительные! Победы дают силы двигаться дальше, покорять новые вершины. Но любой опыт – это опыт. Поэтому ребятам, которым повезло чуть меньше, я желаю не опускать руки, а двигаться дальше, ведь ориентир они выбрали верный!

Владимир Шпаков, главный специалист Отдела организации делопроизводства и архива. Тема проекта: «Организация цифрового участка обработки входящей корреспонденции с применением технологии RPA (на платформе Robin)».

Мне показалось, что на прошлой конференции выступать было проще. В этот раз уровень волнения был больше. Удалось пообщаться с участниками конференции, надеюсь, буду поддерживать связь с Марком Гайсаровым, обменялись с ним контактами, обсудили работы в центре компетенций. Ко мне подходили ребята с филиалов по поводу того, как можно применять роботов в их работе. Они советовались по процессам, спрашивали, может ли конкретные задачи

Сейчас я делаю сложного робота. Он, наверное, слишком сложный для процесса, ради которого делается. Возможно, если роботы будут более простыми, они смогут жить долго и без проблем. В таком случае их будет проще поддерживать, если что-то изменится. А если робот будет сложным, его процесс разработки займет больше месяца и в него будет вложено много сил, его будет сложно поддерживать, и, возможно, это в перспективе негативно повлияет на его использование.

Уже сегодня есть результат, когда робот берет рутинные процессы на себя и освобождает время работников Отдела кадров или Отдела организации делопроизводства и архива. Они тестируют робота и ощущают это на себе.

Мне понравилось, что на этой конференции был более высокий уровень ответственности. Как Леонид Головин сказал в начале конференции: «Это волнение нужно трансформировать в боевой потенциал и с этой энергией выступить».

Инна Сасина, главный специалист Отдела подготовки и проведения закупок. Тема исследовательской работы: «Мотивация и развитие сотрудников в компании».

Конференция нас объединила, удалось пообщаться с участниками из Администрации и филиалов. Все было очень хорошо организовано! Остались только приятные впечатления. Я узнала для себя много нового.

Все ребята – большие молодцы и отлично справились, достойно выступили. Особенно запомнились выступления Марка Гайсарова про лампочки, Александра Комнатного про приложение и Вадима Фураева про 3D-принтер.

Свой доклад я сильно изменила. Увеличила количество вопросов, дополнила их блоком про выгорание сотрудников. В результате опрос прошли 150 человек. На основании их ответов я построила свой доклад. Тема выгорания мне близка, я думаю она многих касается. Мне захотелось обратить на нее внимание, в том числе на сотрудников, которые сталкивались с выгоранием и на способы борьбы с ним.

РАЦИОНАЛИЗАТОРОМ МОЖЕТ СТАТЬ КАЖДЫЙ

Рациональное использование ресурсов и уменьшение потерь во время производственного процесса – методы повышения эффективности работы предприятия.



Михаил Шаров

Идеи, направленные на оптимизацию процессов, могут быть предложениями с экономическим эффектом за счёт уменьшения сопутствующих затрат.

В Сургутском филиале начальник Службы погрузки и маневровых работ Михаил Шаров и машинист-инструктор локомотивных бригад Службы локомотивного хозяйства и путевой техники Николай Прохоров предложили способ уменьшения непроизводительного простоя порожних цистерн в адрес Сургутского филиала «Газпромтранс» на станции Сургут ОАО «РЖД».

Суть рационализаторского предложения «Вожделение поездов повышенной длины на участке станция Сургут – станция Промышленная» заключается в увеличении максимально разрешенной длины состава поезда на этом участке до 400 осей включительно.

Увеличение максимально разрешенной длины поезда на этом участке может позволить дополнительно вывезти 5 621 вагон в год в составе сформированных поездов, что, в свою очередь, сокращает затраты на расход дизельного топлива тепловозами на вывод вышеуказанного количества вагонов отдельными составами.

Схожее по экономии, но отличное по смыслу рационализаторское предложение «Изменение технологии вождения поездов на участке станция Промышленная – станция Сургут» было подано на рассмотрение ведущим инженером Отдела поезда и маневровой работы Службы погрузки и маневровых работ Дмитрием Ополевым и Николаем Прохоровым.

До использования рационализаторского предложения в Сургутском филиале технология работы при выводе поездов на ст. Сургут предусматривала отцепку локомотивов филиала от состава, выводимого со ст. Промышленная после полного прибытия поезда на один из железнодорожных путей ст. Сургут. При этом эксплуатационная обстановка зачастую не позволяла принимать поезда, следующие со ст. Промышленная, без остановок на пути приёмо-отправочных парков.

В указанных условиях локомотивы филиала вынужденно простаивали в парке приёма. Рейс в поезде движении при этом считался завершённым, а дальнейшее движение состава производилось маневровым порядком.

Авторы предложили производить отцепку головного локомотива от поезда, в слу-



Дмитрий Ополев и Николай Прохоров

чае отсутствия свободных путей в приёмо-отправочном парке, для его задействования в полезной работе, в зависимости от поезда обстановка.

Каждая отцепка ведущего локомотива от состава поезда позволяет исключить непроизводительный простой локомотива для производства полезной работы.

После отцепки головного локомотива от состава второй локомотив, при освобождении пути в приёмо-отправочном парке, протягивает состав поезда гружёных вагонов в парк «А» для его дальнейшего следования к грузополучателю. В зависимости от поезда второй локомотив производит требуемые работы.

Работа одним локомотивом вместо двух обеспечивает экономию дизельного топлива

так же, как и в предложении «Вожделение поездов повышенной длины на участке станция Сургут – станция Промышленная».

Таким образом, оптимизировав основные процессы производства, удалось достичь значительного экономического эффекта путём уменьшения затрат на потребление дизельного топлива.

Рассмотренные примеры показывают, что рационализаторская деятельность произрастает из основной деятельности и нуждается лишь в определённой доле творчества. Рационализатором может стать каждый.

Татьяна КОМОГОРЦЕВА,
инженер 1 категории
Производственно-технического отдела
Сургутского филиала

ФИЛИАЛЫ

ТОЧКА ОТСЧЕТА НОВОГО ВИТКА РАЗВИТИЯ

В истории каждого предприятия найдутся события, которые служат точкой отсчета нового витка развития. Как раз сейчас Астраханский филиал переживает именно такой момент.

В рамках реализации программы по увеличению добычи на Астраханском ГКМ ведутся работы по обустройству новых скважин и установки комплексной подготовки газа. Будет создана новая промышленная зона, представляющая собой территорию объектов газоперерабатывающего комплекса, энергетики и транспорта. Отгрузка первой продукции с новых мощностей ожидается в 2027 году, выход всего комплекса на проектную мощность – в 2029 году. Дополнительные объемы вывоза продукции требуют соответствующего развития железнодорожной инфраструктуры. Филиал находится в самом начале огромного пути – на стадии разработки основных технических решений. На основании данных о размерах перевозок приняты принципиальные проектные решения по основным разделам, в том числе тип новой сортировочной станции и её схема. Решения рассчитаны на размеры основной работы станции на ближайшие годы и перспективу. Путевое развитие и размещение основных устройств грузовой станции обеспечивает поточность передвижения вагонов и локомотивов по станции, применение комплексной механизации и автоматизации погрузочных работ. Как путевое развитие станций, так и площадь помещений в проектируемых зданиях станций предусматривает резерв для размещения оборудования и персонала на перспективу.

Также приняты решения по современному техническому оснащению, соответствующему заданным объемам работы, включая:

- интегрированный пост автоматизированного приёма и диагностики состава ППСС;
- вагонные замедлители;
- балочные заграждающие устройства с дистанционным управлением.

Для технического обслуживания ТО-2, ТО-3, ТО-4 и текущего ремонта ТР-1, ТР-2 тепловозов предусматривается локомотивное депо.

Каждое принимаемое решение рассматривается со всех сторон с участием всех производственных подразделений филиала – блоков движения, подвижного состава и инфраструктуры. У всех есть понимание, что текущий этап является очень ответственным и принимаемые сейчас решения в итоге и будут определять, насколько функциональным окажется будущий комплекс. Как известно, только на надежном фундаменте можно воздвигнуть прочное здание.

После утверждения основных технических решений будут разработаны проектная и рабочая документация, а далее начнется основной этап – строительство железнодорожной инфраструктуры.

Воплощение в жизнь проекта приведет как к масштабированию филиала, так и к созданию дополнительных рабочих мест.

Фазиль РАСУЛОВ,
начальник Производственно-технического
отдела Астраханского филиала



ДЕЛАТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА

«Газпромтранс» на постоянной основе сотрудничает со многими благотворительными организациями. Ежегодно поддерживает различные благотворительные проекты, оказывает посильную помощь в развитии образования, культуры, науки и продвижении здорового образа жизни. «Газпромтранс» оказывает поддержку в сфере образования. Компания способствует возрождению духовных ценностей, поддерживая социальную деятельность церквей и храмов. «Газпромтранс» ежегодно помогает домам-интернатам, областным детским больницам, домам ребенка. Большое внимание оказывается поддержке коренных малочисленных народов Севера. В этой статье расскажем о некоторых организациях, которым оказывает помощь «Газпромтранс».

«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

«Газпромтранс» оказывает помощь Детской школе искусств Селижаровского района с 2013 года. За это время в школе искусств, помимо проведения многочисленных ремонтных работ, появилась целая коллекция профессиональных инструментов: два пианино, электроакустическая гитара, несколько радиомикрофонов и необходимое музыкальное оборудование, электролобзики и шлифовальная машина для класса художественной обработки древесины.

В этом году «Детская школа искусств» в Селижарово отпраздновала свой 55-летний юбилей. Сегодня здесь реализуются программы дополнительного образования художественной направленности по трем отделениям: музыкальному, изобразительному искусству, общему эстетическому образованию. На музыкальном отделении дети обучаются игре на фортепиано, баяне, аккордеоне, домре, балалайке, гитаре. На отделении изобразительного искусства – рисунок, живопись, композиция, декоративно-прикладное искусство, беседы об искусстве. На отделении общего эстетического образования дети изучают хор, краеведение, народно-прикладное творчество, театральное искусство, беседы об искусстве, вокал.

Самое важное в деятельности школы – развитие в детях чувства прекрасного, формирование художественного вкуса, умения понимать и ценить произведения искусства, красоту и богатство окружающего нас мира.

Многие выпускники Детской школы искусств продолжают свой путь по творческой и педагогической стезе: из двенадцати преподавателей пятеро бывших выпускников работают по специальности в стенах родной школы. Одна из выпускниц, Любовь Иванова, является руководителем хора Тверского музыкального колледжа, руководит сводным хором колледжа, который побеждает на конкурсах самого различного уровня.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЕ КНИЖКИ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ СЛЕПЫХ ДЕТЕЙ»

«Газпромтранс» оказывает помощь фонду с 2003 года. Благотворительный фонд «Иллюстрированные книжки для маленьких слепых детей» на протяжении 28 лет издает и распространяет на безвозмездной основе уникальные тактильные книжки для детей дошкольного и младшего школьного возраста с особыми образовательными потребностями.

Страницы в книгах имеют тактильные элементы, подвижные и объемные конструкции, конгрев (выпуклое тиснение) по контуру изображений. Такое сочетание осязательной, зрительной и слуховой информации делает книги максимально доступными слабовидящим детям и способствует развитию речи, внимания, мышления, памяти, воображения, пополняет сенсорный опыт.

Все книги фонда – это уникальные издания, которые создают талантливые российские художники, поэты, дизайнеры, редакторы. Помимо книг, в каждый комплект входят: карточки с занимательными заданиями на развитие логического мышления, игровой набор, электронное устройство «Читающий карандаш», который рассказывает сказку, озвучивает героев и

острого лимфобластного лейкоза. В этом году «Газпромтранс» осуществил пожертвование на приобретение реактивов (магнитные частицы для выделения клеток человека) для лаборатории молекулярной биологии НМИЦ ДГОИ для проведения HLA-типирования высокого разрешения.

HLA-типирование – анализ, использу-

емый после трансплантации костного мозга. Дело в том, что после трансплантации, особенно в первые месяцы, всегда есть риск отторжения – того, что донорские клетки перестанут работать и будут вытеснены собственными, «больными» клетками пациента. Анализ на химеризм позволяют быстро обнаружить этот опасный процесс: если среди каких-то определенных клеток доля донорских падает, а доля собственных клеток растет, значит, есть признаки отторжения и нужно немедленно принимать меры.

Таким образом, благодаря помощи «Газпромтранса» обеспечена возможность проведения необходимых контрольных исследований, а значит, трансплантация становится более безопасной процедурой. У врачей появляется возможность контролировать состояние пациентов и корректировать терапию для достижения наилучших результатов.

Фонд «Подари жизнь» создавался по инициативе врачей будущего Центра имени Дмитрия Рогачева. 16 лет назад именно врачи обратились за помощью: они знали, как лечить детей. Все 16 лет фонд следует за врачами – помогает в тех областях и случаях, необходимость которых подтверждена медицинскими экспертами. Фонд поддерживает и развивает несколько проектов: покупает лекарства, расходные материалы, реактивы или медицинское оборудование для столичных и региональных клиник, с которыми налажено сотрудничество.

«ЦЕНТР ПОИСКА ПРОПАВШИХ ЛЮДЕЙ»

Автономная некоммерческая организация «Центр Поиска Пропавших Людей» (АНО «ЦППЛ») была основана в 2014 году для организации ресурсной поддержки поисковому добровольчеству в Российской Федерации. «Газпромтранс» оказывает помощь организации уже 4 года. На полученные средства ЦППЛ приобрел различное оборудование для осуществления поиска на автомобиле, а также партию средств личной защиты, что позволило фонду продолжать свою работу даже во время сложной эпидемиологической обстановки.

Самое важное в деятельности организации – реализация проектов направленных на профилактику пропаж, информирование людей о существовании такой проблемы, что позволит поисковикам меньше времени тратить на поиск. Лучший поиск человека – тот, которого не было.

ЦППЛ – платформа для реализации перспективных проектов, среди которых: ■ «островок безопасности» – место на территории товарной точки, обозначенное специальным знаком. Важную роль в спасении играет умение распознавать дезориентированных. Вы могли видеть подобные точки в «Пятерочке», «Вкусвилле» или «Перекрестке».

■ программа «Поделись литром», реализованная на заправках «Газпром нефть» и ЕКА. Направлена на обеспечение добровольцев, поисковиков топливом, по принципу «подвешенный кофе», только конечный пользователь в «поделись литром» заранее известен.

■ при участии АНО «ЦППЛ» создан документальный сериал «Неспокойные ночи. ЛизаАлерт», набравший 5 миллионов просмотров.

«ВОЗРОЖДЕНИЕ»

«Возрождение» – общественное движение, занимающиеся поддержкой коренных малочисленных народов Севера (КМНС) с 2012 года. Движение защищает права ненцев, хантов и исконную среду их обитания, сохраняет и развивает традиционный образ жизни, хозяйствования, промыслов



Детская школа искусств Селижаровского района

музыкальные фрагменты иллюстраций. Для детей это и игрушка, и тренажер для глаз, пальцев, а еще – это мостик в общении со здоровыми сверстниками.

Сегодня в России около 35 тысяч детей дошкольного и младшего школьного возраста с различными нарушениями зрения. Основная задача Фонда – помочь детям в социальной и культурной адаптации, через чтение подарить им возможность познания мира, радость общения со сверстниками, привить не только любовь к чтению, но и веру в доброту людей.

«ПОДАРИ ЖИЗНЬ»

Фонд «Подари жизнь» уже 16 лет работает для того, чтобы дети с онкологическими и тяжелыми гематологическими заболеваниями вовремя получали самую современную и эффективную медицинскую помощь. С 2017 года «Газпромтранс» оказывает помощь фонду. На эти пожертвования фонд приобрел медицинское оборудование, лекарства для детей, реактивы и расходники для диагностики

для подбора донора костного мозга. При трансплантации костного мозга важно не совпадение по группе крови или по резус-фактору (как при переливании крови), а иммунная совместимость: организм должен воспринять чужие клетки если не совсем как свои, то как достаточно иммунологически близкие. Это иммунное узнавание определяется особыми белками, а анализ, позволяющий их идентифицировать, как раз и называется HLA-типированием. Чем больше набор этих белков у донора похож на их набор у пациента, тем лучше. Для некоторых целей можно проводить не слишком углубленное исследование этих белков. Но сейчас уже ясно, что для успешной трансплантации костного мозга нужно именно HLA-типирование высокого разрешения, то есть максимально подробный и точный анализ.

Магнитные частицы DynaBeads, с приобретением которых помог «Газпромтранс», использованы для проведения так называемых анализов на химеризм. Это одни из самых сложных и самых важных исследо-



Фонд Иллюстрированные книжки для маленьких слепых детей

стр. 4 <<<

и культуры, а также создает необходимые условия для физического, духовного и нравственного развития молодежи. Самое важное в деятельности движения – внимательно относиться к нуждам людей.

«Газпромтранс» оказывает помощь «Возрождению» с 2017 года. В основном средства направляются на предоставление бесплатного проезда по путям общего пользования ж/д «Обская – Карская» коренных малых народов Севера.

«ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ КЛУБНАЯ СИСТЕМА»

«Газпромтранс» на протяжении долгих лет сотрудничает с МАУК «ЦКС». Основная цель клубной системы – создать доступное культурное пространство для жителей города любого возраста. Организаторы стремятся не только разнообразить досуг посетителей, но и сохранить традиции национальной культуры народов Севера.

В «ЦКС» активно развиваются 29 тематических клубов, позволяющих желающим попробовать себя почти по всем видам искусства. Главная гордость системы – три ярких коллектива: Губернаторский образцовый танцевальный коллектив «Палитра», Народный вокальный ансамбль «Сударушка», Народный вокальный коллектив «Чаривныщи». В 2016 году «ЦКС» победила в конкурсе Фонда кино с проектом по открытию кинотеатра, который по сей день радует лабытнангцев.

С 2011 по 2019 годы на базе ГДК «30 лет Победы» проходили разнообразные мероприятия для сотрудников «Газпромтранс» и их детей среди которых концерты ко Дню работников нефтяной и газовой промышленности, праздничный концерт, посвященный 10-летию со дня основания «Газпромтранс», торжественные собрания, новогодние спектакли-сказки.

В 2022 году «Газпромтранс» помог «ЦКС» приобрести современный усилитель мощности для улучшения качества звучания акустической системы, благодаря чему музыкальное оформление мероприятий вышло на новый уровень.

«СПОРТ-ТЭК»

НП «Спорт-ТЭК» было учреждено в 2005 году при участии «Газпромтранс» для организации и проведения спортивных мероприятий среди предприятий отрасли ТЭК. Одним из главных направлений деятельности партнерства является содействие развитию детско-юношеского спорта.

В течение 15 лет «Газпромтранс» оказывает ежегодную материальную помощь, которая направляется на организацию детских соревнований. Последние годы «Спорт-ТЭК» проводит Первенство по футболу города Санкт-Петербурга среди

команд детских домов и детей, оставшихся без попечения родителей. Организуя подобные мероприятия, очень важно поддерживать регулярность соревнований.

По словам директора «Спорт-ТЭК» Владимира Кулика, самое сложное – смотреть в глаза детям, которые весь год готовились к проведению соревнования, но в последний момент турнир отменяется из-за проблем с партнерами. Стабильное финансирование со стороны «Газпромтранс» позволяет быть уверенными, что новый футбольный сезон у команд детских домов состоится.

расстояниями между населенными пунктами и особенно в период распутицы, помощь от «Газпромтранс» в доставке населения и грузов очень важна и нужная.

Кроме того, общественное движение КМНС «Ямал» оказывает благотворительную помощь многодетным семьям, проживающим в тундре, малоимущим гражданам в трудной жизненной ситуации. Помогает людям, нуждающимся в лечении в специализированных клиниках, оказывает финансовую помощь студентам из многодетных и малоимущих семей по оплате обучения в средних и высших учебных заведениях.

Перевощикова (Национального РДКМ) – уникальная инициатива Русфонда, являющегося самым большим регистром на текущий момент. Вася Перевощиков – обыкновенный мальчик из российской глубинки, удмуртского города Глазова, который болел лейкозом и умер, потому что ему не смогли найти донора.

По данным статистики Русфонда, каждые 20 минут один человек в России узнает, что у него лейкоз или рак крови, поэтому потребность в трансплантации костного мозга (далее – ТКМ) очень велика.



«Спорт-ТЭК»

КМНС «ЯМАЛ»

«Газпромтранс» оказывает помощь КМНС «Ямал» с 2012 года. Целями и задачами общественного движения КМНС «Ямал» является защита прав и законных интересов коренных жителей Ямальского района, а также содействие решению вопросов охраны здоровья, проблем социально-экономического характера, развитие национальной культуры, традиций и развитие национальных видов спорта.

Денежные средства, ежегодно поступающие от «Газпромтранс», целевые и расходуются на проезд представителей коренного населения и провоз груза пассажиров по путям общего пользования железнодорожной линии «Обская-Бованенково».

В связи с отсутствием других видов транспортной инфраструктуры на межселенной территории Ямальского района, большими

«РУСФОНД»

«Русфонд» – один из крупнейших благотворительных фондов страны, за 26 лет помог более 29 тысячам детей. Специализация Русфонда – помощь детям с онкологическими заболеваниями, пороками сердца, деформациями черепа, хрупкими костями, тяжелыми формами сколиоза.

С 2019 года «Газпромтранс» участвует в развитии Национального регистра доноров костного мозга имени Васи Перевощикова (Национального РДКМ). Средства направляются на оплату реагентов и расходных материалов для типирования добровольцев, и включения их данных в Информационную систему Национального РДКМ, а также на оплату работы лаборатории.

Строительство Национального регистра доноров костного мозга имени Васи

По данным Минздрава РФ, в ТКМ ежегодно нуждается свыше 5 тыс. россиян. На родственного донора могут рассчитывать менее четверти больных. Если у больного нет родственного донора, то поиск совместного донора – человека с тем же HLA-генотипом (цифровым показателем генов, отвечающих за тканевую совместимость) – ведется в регистрах доноров костного мозга. Рекрутинг добровольцев, их типирование (определение HLA-генотипа) и работа с добровольцами при подборе совместимого донора для больного человека – это задачи регистров. Шанс найти генетического близнеца – один на 10 тыс. Чем больше база доноров, тем выше шанс на спасение. На сегодняшний день добровольцев во всех российских регистрах меньше 200 тыс.



«Спорт-ТЭК»

ДОРОГ НА СВЕТЕ МНОГО, ЖЕЛЕЗНАЯ – ОДНА!

Вы когда-нибудь задумывались о том, как в любую погоду – и в дождь, и в снегопад, и в жару, и в холод железнодорожные пути остаются в таком состоянии, что по ним спокойно могут курсировать поезда? Ведь за каждым километром пройденного пути стоит не всегда заметный, но очень важный труд простого работника – путейца.



Главная обязанность путейцев – содержать железнодорожный путь в состоянии, которое обеспечит безопасный пропуск подвижного состава с установленными скоростями. Казалось бы, короткое определение – но в него входит множество работ по выявлению, устранению и предупреждению неисправностей, а также по проведению осмотров и контролю геометрических размеров.

Чтобы качественно выполнять свои функции, необходимо знать устройство желез-

нодорожного пути, которое состоит из нескольких элементов – земляного полотна, верхнего строения пути, стрелочных переводов. Во всей сети железных дорог не сыщется двух одинаковых стрелочных переводов. Каждый имеет свои особенности: переводы кривых, остряки, крестовины, тяги.

Каждый элемент стрелочного перевода имеет свои размеры и допуски, которые работник путевого хозяйства должен знать. Если своевременно не устранить неисправности железнодорожного пути, которые измеряются в милли-

«Только непосвященные думают, что железнодорожный путь неподвижен, статичен. Я же привык в нем видеть живой организм, который требует к себе постоянного внимания».

метрах, то движение поездов остановится. То же самое произойдет, если не почистить стрелочный перевод от снега, или, к примеру, своевременно не отрегулировать стыковые зазоры.

Ответственность за организацию работ по содержанию железнодорожного пути и искусственных сооружений в исправном состоянии, за проведение осмотров, направленных на выявление дефектов, за проведение работ по продлению сроков службы верхнего строения пути, ложится на плечи бригадира пути. Он же руководит людьми, выполняющими эти работы. Эта должность является ключевой в путевом комплексе железнодорожного транспорта.

Со всем вышеперечисленным и не только успешно справляется бригадир Службы пути Оренбургского филиала «Газпромтранс» Раис Газизович Мухтарулин.

Свою трудовую деятельность он начал в должности монтажника пути в 1991 году в Оренбургской дистанции пути. В «Газпромтранс» начал работать в той же должности с момента образования Оренбургского филиала.

Благодаря знаниям различных эксплуатационных условий и особенностей работы конструкций железнодорожного пути, технических требований к его устройству, систем надзора и контроля за его состоянием в процессе эксплуатации, а также технологий при организации путевых работ, Раис Газизович

был назначен на должность бригадира пути.

За добросовестный труд и успешное выполнение возложенных обязанностей он неоднократно поощрялся руководством компании. В 2005 году участвовал в конкурсе профессионального мастерства на звание «Лучший по профессии ООО «Газпромтранс»», по итогам которого был объявлен победителем. В 2022 году был отмечен почетной грамотой ПАО «Газпром».

«Только непосвященные думают, что железнодорожный путь неподвижен, статичен. Я же привык в нем видеть живой организм, который требует к себе постоянного внимания. Все сооружения находятся под открытым небом. Соответственно, и расстройство пути зачастую зависит от погодных условий. Чтобы отремонтировать железнодорожный путь, надо хорошо знать свойства грунта и балластных матери-

алов, разбираться в способах укладки шпал и рельсов, уметь закреплять их, выполнять множество других операций. Делать работу качественно – для меня это вопрос совести», – говорит Раис Газизович.

Раис Мухтарулин пользуется заслуженным авторитетом среди коллег, является наставником и учителем для молодых работников, щедро делясь с каждым своим профессиональным опытом. Раис Газизович уверен, что в его профессии важны не только знания, но и дисциплинированность, ответственность, самоотдача и физическая выносливость.

В 2022 году Раису Газизовичу исполнилось 60 лет, треть из которых он посвятил Обществу.

«Он один из немногих, кто работает в Оренбургском филиале с первых дней его основания. Своим добросовестным и ответственным трудом участвует в преобразовании, улучшении и процветании родного для него предприятия», – подчеркивает начальник Службы пути Денис Бельчиков.

Раис Газизович отмечает, что за годы его работы в филиале произошли значительные изменения в обеспечении условий труда и отдыха работников, налажено снабжение качественной спецодеждой и средствами индивидуальной защиты. На смену старому ручному инструменту в Службу пути сегодня пришли современный механизированный инструмент и путевая техника.

За долгую и плодотворную работу в путевом хозяйстве, за мастерство и постоянное стремление к самосовершенствованию Раиса Газизовича по праву можно назвать почетным путейцем!

**Коллектив Службы пути
Оренбургского филиала**

ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ ПРОЙДЕНА

В конце октября проведена проверка знаний работников локомотивных бригад

Оренбургского филиала «Газпромтранс» по теме: «Устройство и эксплуатация газомоторного локомотива ТЭМГ1» в Свердловском учебном центре профессиональных квалификаций филиала ОАО «РЖД».

Наши сотрудники показали высокие знания устройства и обслуживания нового локомотива, грамотно и четко отвечали на все вопросы членов квалификационной комиссии. По окончании квалификационного экзамена им вручили свидетельства о профессиональ-

ной подготовке «Обслуживание газомоторного локомотива ТЭМГ1».

После успешной сдачи квалификационного экзамена машинисты прошли проверку знаний в комиссии Управления государственного железнодорожного надзора Федеральной службы по надзору в сфере транспорта. По завершении проверки работники получили свидетельства на право управления газомоторным локомотивом ТЭМГ1.

**Александр КИРЮХИН,
начальник Службы локомотивного
хозяйства и путевой техники
Оренбургского филиала**



НОВОСТИ КОМПАНИИ

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ГАЗОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

С 15 по 17 ноября молодые специалисты «Газпромтранс» Артем Войтенков и Владимир Шпаков приняли участие в XIV Всероссийской конференции молодых ученых, специалистов и студентов «Новые технологии в газовой промышленности», проводимой на базе университета РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина и ПАО «Газпром».

В этом году «Газпромтранс» был представлен в секции «Моделирование, автоматизация и управление в нефтегазовой промышленности». В рамках этой секции выступало более 50 докладчиков со всех уголков страны.

Артем Войтенков выступил с докладом на тему «Цифровая трансформация строительного контроля. Внедрение высокоточных технологий пространственного анализа и моделирования строительства площадных и линейных объектов». Научный руководитель работы – начальник УОРРиСОФ Александр Одринский.

Выступление прошло на отлично, было видно, что тема очень заинтересовала как



членов комиссии, так и самих участников. Отдельный интерес вызвал подготовленный специально для конференции видеоролик, демонстрирующий работу системы интерактивного сопровождения строительного контроля.

Владимир Шпаков представил доклад по теме: «Организация цифрового участка обработки входящей корреспонденции с применением технологии RPA». Научный руководитель

работы – начальник ООДиА Алексей Сысоев.

Члены комиссии отметили высокую экономическую эффективность представленного решения. А демонстрация работы созданного RPA-робота вызвала неподдельный интерес и поток вопросов от аудитории.

Участие в конференции позволило представить студентам РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина и молодым специалистам до-

черных обществ ПАО «Газпром» достижения «Газпромтранс» в области цифровизации производственных процессов, а также ознакомиться с передовыми решениями развития нефтегазовой отрасли.

**Владимир ШПАКОВ,
главный специалист Отдела
организации делопроизводства и архива**

КОНТРОЛИРУЕМ ТРЕВОГУ

У всех нас бывают времена, когда мы чувствуем себя тревожно и беспокоено. Вне зависимости от того, имеете ли вы дело с редкими приступами тревоги или боретесь с большим количеством переживаний, сомнений и страхов, наличие в своем арсенале инструментов для успокоения разума и тела может уменьшить интенсивность и продолжительность таких эмоций. Предлагаем несколько стратегий, которые помогут расслабить свой разум, снизить тревожность и помочь восстановить контроль над мыслями, чтобы чувствовать себя лучше.

ОСОЗНАЙ СВОЮ ТРЕВОГУ

Осознание наличия тревоги позволит предпринять шаги для того, чтобы облегчить ее симптомы. Во-первых, необходимо принять тот факт, что вы не можете все контролировать. Для этого необходимо посмотреть на то, что вызывает стресс или тревогу со стороны.

Когда вы в состоянии тревоги и тревожность не проходит, спросите себя: «Действительно ли все так плохо, как я думаю?». Дайте себе время оценить ситуацию, прежде чем воображать самое худшее. Если все действительно плохо, спросите себя: «Как я понимаю, что это действительно так?» (какие есть аргументы?). Как оценить эту ситуацию реалистично? Каковы шансы, что то, о чем я переживаю действительно случится? Какой самый худший вариант развития событий? Насколько он для меня плох и что я могу сделать, чтобы с этим разобраться?».

ЗАПЛАНИРУЙТЕ «ТРЕВОЖНУЮ МИНУТКУ»

Разрешая себе устроить небольшой перерыв на тревожность каждый день, вы освобождаете энергию для концентрации на текущей задаче. Как вы это организуете – зависит от вашего распорядка. Один из способов – заложить небольшой период времени, например, 15 минут после обеда для того, чтобы пройтись по тому, что вас беспокоит.

До этого перерыва можно записать все, что заставляет вас переживать. Затем дать себе разрешение разобраться с этим позже. Это позволит вам заниматься ежедневными делами, при

этом понимая уровень своей тревоги.

Позднее, когда будете смотреть свой список тревожности, не забудьте поставить таймер. Разберитесь то, что написали, распознайте мысли, которые вызывают тревогу и вычеркните те, которые уже не имеют значения. Разрешите себе посидеть несколько минут без спешки.

ОСТАНАВЛИВАЙТЕ СВОИ МЫСЛИ

Когда негативные мысли или сильные переживания мешают вам мыслить, может показаться, что от них никак не избавиться. Одно из решений – сменить вид деятельности. Подобные остановки помогут ненадолго отдохнуть и в будущем уменьшить количество беспокойных эпизодов. Предлагаем несколько техник:

- практикуйте глубокое дыхание;
- сделайте осознанный перерыв;
- встаньте и подвигайтесь;
- займитесь чем-то, что доставляет вам удовольствие;
- позвоните близкому человеку;
- выйдите на улицу и прогуляйтесь.

ДЫШИТЕ ДИАФРАГМОЙ

Вовлекая диафрагму в процесс дыхания и улавливая знаки, подаваемые телом, вы сможете себе понять, отчего возникает эмоциональная реакция на стресс. Люди, сталкивающиеся с тревожностью, считают полезным медитацию с медленным дыханием для глубокого исследования эмоций, которые вызывают различные ощущения в теле.



КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАЙТЕ ОДНУ ВЕЩЬ, КОТОРАЯ ПРИНОСИТ ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ

Если вы чувствуете тревогу и хотите отвлечься от стресса, попробуйте выделить время на занятия любимым делом, будь то чтение книг, поход в спортзал, рисование или общение с друзьями.

ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННУЮ МЕДИТАЦИЮ И РЕЛАКСАЦИЮ

Осознанная медитация, релаксация и упражнения на дыхание помогут успокоить разум и тело, что позволит снизить тревожность. Для того, чтобы практически сразу заметить разницу, нужно медитировать всего несколько минут в день. Используйте это время, чтобы понять, что происходит внутри вашего «Я». Для начала попробуйте послушать под-

каст про медитацию или заранее записанные упражнения на дыхание. Как только вы привыкнете к этим упражнениям, ваша жизнь станет более осознанной и яркой.

ПОДУМАЙТЕ, ЧТО ВАША ТРЕВОЖНОСТЬ О ВАС ГОВОРИТ

Ощущение тревоги не всегда плохо. На самом деле, тревожные мысли могут быть знаками от вашего тела. Остановитесь и сделайте глубокий вдох. Вместо того, чтобы говорить «опять эти тревожные мысли», поменяйте свой взгляд на ситуацию и спросите себя, не пытается ли мое тело мне что-то сказать. Может быть вам нужно замедлиться? Возможно, вы заболели или это предупреждение о надвигающейся депрессии. Если тревожность становится настолько сильной, что справляться своими силами с ней невозможно, поговорите с психологом. ■

МЕТОДЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ФРУСТРАЦИИ И СТРЕССА

Люди в стрессе часто остро реагируют на события, которые бы не вызвали у них такой реакции, не будь они так напряжены. Уровень стресса увеличивается, если человек чувствует себя в опасности, а в том случае, если у него нет ресурсов, для того, чтобы справиться с нависшей угрозой, ситуация становится действительно серьезной.

В стрессе люди склонны не распознавать имеющиеся физические, социальные и психологические ресурсы. Они также склонны меньше заботиться о себе, что увеличивает стресс из-за последствий бессонницы, плохого питания и социальной изоляции. Более того, фрустрация, раздраженность и чувствительность могут быть знаками выгорания, поэтому эти чувства – сигналы необходимости принятия мер.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ У ДРУГИХ

Часто людям помогает делиться своими проблемами с близкими друзьями, семьей или любимыми. Конечно, постоянные жалобы на бесконечные тяготы жизни – не здоровая привычка, но разговор с понимающим человеком, поможет вам осознать, что действительно происходит в вашей жизни и совместно найти способы решения проблемы.

НАЙДИТЕ БЫСТРЫЕ СПОСОБЫ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Умение останавливать стресс на ранних стадиях его проявления поможет реагировать спокойнее и не испытывать сожаления по поводу неоправданно сильных реакций на события, которые того не стоят.

Такие быстрые способы снятия стресса, как упражнения на дыхание или расслабление мышц помогут успокоиться и ощутить себя менее напряженным. После этого вы сможете действовать с чистой головой. Заранее подготовьте упражнения для борьбы со стрессом в следующий раз, когда почувствуете себя на грани срыва.

ПОМЕНИЙТЕ ОТНОШЕНИЕ

То, как мы реагируем на ситуацию, во многом зависит от сформированных мыслительных паттернов и того, как мы воспринимаем мир вокруг. Например, те, кто чувствует, что большинство вещей в жизни находятся под их контролем испытывают меньше стресса, потому что понимают, как можно изменить ситуацию, которая не устраивает. Исследования

показывают, что оптимистичный взгляд на жизнь полезен и для здоровья в целом.

ПОМЕНИЙТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Если вы чувствуете себя постоянно на грани нервного срыва, то, возможно, стоит поменять что-то в своей жизни. Правильное питание, качественный сон и физические нагрузки творят чудеса в борьбе со стрессом. Выделять время на досуг и креативные занятия тоже очень важно. Отдых – не роскошь, а необходимость, если вы хотите вести сбалансированный образ жизни. Не стоит забывать о том, что креативность играет большую роль в жизни как творческих, так и не творческих типов личностей.

КФК «Персонал» ■

ОБЩЕСТВО

УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЕНИЙ

16-18 ноября главный специалист Информационно-аналитического отдела Сергей Михайленко и сотрудники Оренбургского филиала Евгений Чулков и Алексей Воропаев участвовали в международной научно-практической конференции «30 лет: устойчивое развитие в условиях изменений», проводимой научно-производственным центром «Промэлектроника».

Конференция стала деловой площадкой для диалога руководителей и специалистов магистрального и промышленного железнодорожного транспорта. В мероприятии приняли участие представители органов власти в области железнодорожного транспорта, руководители промышленных предприятий, проектных организаций, ПЖТ, УЖДТ, ЖДЦ, а также начальники служб СЦБ промышленных предприятий России и

стран ближнего и дальнего зарубежья.

Программа конференции была посвящена актуальным вопросам в области железнодорожной автоматики и телемеханики, решению инфраструктурных задач в условиях изменений во внешней среде.

В рамках конференции были рассмотрены следующие темы:

- Развитие отношений между участниками железнодорожного рынка в условиях меняющейся внешней среды;
- Инновационные решения, направленные на повышение эффективности работы железнодорожного транспорта.

Мероприятие прошло в конференц-зале современного стадиона «Екатеринбург Арена» – крупнейшего спортивного сооружения Урала, не так давно принимавшего Чемпионат мира по футболу.



Участники посетили производственную площадку НПЦ «Промэлектроника», где имели возможность видеть весь производственный цикл – от изготовления плат до сборки комплексов автоматики и телемеханики, полностью готовых к установке на объекты железнодорожного транспорта.

После конференции участники посетили музейный комплекс Уральской горно-металлургической компании, известный своей уникальной экспозицией.

Специалисты ООО «Газпромтранс» и НПЦ «Промэлектроника» обсудили перспективы дальнейшего сотрудничества в рамках реализации проекта «Цифровая система управления железнодорожной инфраструктурой» в Оренбургском филиале «Газпромтранс».

Евгений ЧУЛКОВ, начальник Отдела АСУ ТП, СЦБ и связи Оренбургского филиала ■

Коллектив Астраханского филиала поздравляет с 50-летием

Степанчук Нелли Львовну, диспетчера Диспетчерского отдела, Службы организации перевозок с 60-летием

Книжникова Анатолия Николаевича, машиниста тепловоза Участка по эксплуатации локомотивного хозяйства, Службы локомотивного хозяйства и путевой техники

Коллектив Оренбургского филиала поздравляет с 50-летием

Абдуллину Кампит Адильжановну, приемсдатчика груза и багажа 5 разряда Участка погрузки с 55-летием

Гаврилюк Светлану Викторовну, техника по учету 2 категории Отдела организации перевозок Рогожина Василия Александровича, начальника Отдела поездной и маневровой работы

Коллектив Сургутского филиала поздравляет с 50-летием

Зотову Елену Геннадьевну, оператора по обработке перевозочных документов Диспетчерского отдела, Службы организации перевозок

Иванова Сергея Михайловича, электрослесаря по ремонту электрических машин 5 разряда Участка электроснабжения, Службы энергообеспечения

Костебелову Елену Александровну, начальника Отдела кадров и трудовых отношений

Небогу Евгению Николаевичу, старшего диспетчера Диспетчерского отдела, Службы организации перевозок

Султанову Татьяну Ивановну, оператора котельной 5 разряда Участка энергоснабжения, Службы энергообеспечения

Коллектив Ямальского филиала поздравляет с 60-летием

Велешкова Виктора Ивановича, машиниста насосных установок 5 разряда Отдела экипировки локомотивов, эксплуатации и ремонта оборудования

**СОЗДАТЬ НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

Вы когда-нибудь замечали, что само празднование Нового года – лишь часть торжества? Во многом ощущение праздника приносит именно подготовка к нему: украшение ёлки, планирование меню и нарядов, поиск подарков в последних числах декабря. В этом выпуске «Афиши» мы поможем вам своими руками создать новогоднее настроение.

Ёлка «оригами»

Новый год сложно представить без ароматной пушистой ёлки, украшенной мерцающими украшениями. Предлагаем смастерить собственный «хвойный» праздничный символ. Для тех, у кого есть в запасе немного времени и терпения, советуем сделать ёлку «оригами».

Еще один вариант креативной ёлки своими руками: сделайте конус из картонной бумаги, достаньте старую мишуру и дождик, возьмите свои любимые конфеты. С помощью карандаша разметьте линии, по которым будете клеить конфеты, не забыв оставить немного места между конфетными рядами для мишуры. Вуаля – главное украшение вашего офисного стола и неплохой перекус по возвращению с новогодних праздников готов.

Свеча

Огонь – будь это костёр, бенгальские огоньки или салют – неизменный символ Нового года, согревающий и собирающий вокруг себя самых близких. Предлагаем изготовить свечу самостоятельно.

Для этого понадобится:

- основа свечи: начинающим свечеделам лучше остановиться на парафине;
- аромомасла: для создания новогоднего настроения отлично подойдут хвойные запахи, апельсин или корица;
- фитиль: лучше заказать специальные фитили в интернете, но если хочется смастерить свечу из подручных средств, то подойдут скрученная в несколько раз хлопчатобумажная нить или пряжа мулине;
- красители и украшения: с их помощью свеча будет не только великолепно пахнуть, но и радовать глаз.

Подробнее об изготовлении свечи читайте [по ссылке](#).

Маска

Предлагаем вам создать маску вашего

любимого персонажа из книги, фильма или сериала, собраться вместе с семьей и друзьями и попробовать угадать, кто скрывается за маской. Инструкцию вы найдете [по ссылке](#).

ЗНАЧЕНИЕ ПРАЗДНИКА

Что для вас значит Новый год? А для ваших родственников? Помимо сверкающего шампанского в фужерах и запаха сладких мандаринов, у каждого человека есть «свое» сокровенное воспоминание, связанное с Новым годом. Что может быть лучше для создания новогоднего настроения, чем услышать от самых близких, что для них значит этот праздник? Такой разговор – отличная возможность послушать волшебные истории разных поколений и сблизиться с родственниками.

СВОП-ВЕЧЕРИНКА

Многие устраивают в декабре серию генеральных уборок, стремясь подготовить дом к «приходу» Нового года. А что, если совместить процесс избавления от ненужных вещей и вечеринку? Своп-вечеринка (от англ. swap – обмениваться) – подходящий формат для создания новогоднего настроения и следования законам фэн-шуй, согласно которым перед началом Нового года необходимо расстаться с неиспользуемыми предметами, чтобы освободить место в жизни для чего-то нового. Идеальное совмещение приятного с полезным.

Новогодний плейлист

Наша редакция рекомендует начинать прослушивание «Трёх белых коней» и «Новогодней» Дискотеки Аварии уже с середины декабря. [По ссылке](#) вы найдете новогодние плейлисты на любой вкус.

НОВОГОДНИЕ ОБОИ

Не стоит недооценивать силу заставки на рабочем столе компьютера или телефона. Согласно исследованию, проведенному компанией Deloitte, мы проверяем уведомления на телефоне в среднем 47 раз в день. Мы уверены, что, если вы будете смотреть на пушистого кота в милом костюме оленя каждый день около 50 раз, новогоднее настроение вам обеспечено.

Надеемся, наши советы помогут вам превратить декабрь в месяц, наполненный ощущением праздника.

РАЗВЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ОБУЧЕНИЕ?

VR (Virtual Reality) – «виртуальная реальность» звучит как нечто прямиком из будущего. Как работает VR и какие возможности открывает перед специалистами разных сфер расскажем в рубрике «Цифровой словарь».

Погружение человека в искусственную реальность – непростая задача. Необходимо создать картинку, максимально приближенную к реальности. Важно предоставить системе точные данные о расположении человека в пространстве и требуемые мощности для обработки всех процессов.

Большинство VR-систем состоит из надеваемых и стационарных частей. Шлем VR пользователь фиксирует на голове, а контроллеры берет в руки. Шлем оснащен двумя небольшими экранами с высоким разрешением и минимальной частотой обновления 80 Гц. Специальная система трекинга отслеживает уровень наклона головы, меняя угол обзора при перемещении. Контроллеры же передают положение фаланг пальцев и

рук в целом, что позволяет усилить эффект погружения и разнообразно взаимодействовать с предметами сгенерированного мира.

Вычислительный аспект реализуется при помощи расположения в изначально очерченном пространстве так называемых «маяков» и базовых станций, и их «коммуникации» с шлемом и контроллерами. Базовая станция излучает инфракрасный свет 60 раз в секунду и сразу после испускает лазерный луч. При улавливании первого мигания шлем и контроллеры начинают отсчет, а позже считывают лазерный луч. Благодаря смещению датчиков в пространстве, сигналы считываются в разное время и, основываясь на полученной задержке в отчете от датчиков, система калькулирует положение шлема и контроллеров в пространстве. Многочисленные вычисления становятся возможными при подключении устройства к производительному компьютеру.

Учитывая уникальные возможности VR, сегодня специалисты различных сфер стремятся применить девайс в своей деятельно-

сти. Внедрение VR эффективно и в корпоративные обучения сотрудников. Руководство «Газпром нефть» создало VR-курс «Проведение совещаний», который симулирует различные обстоятельства, возникающие в реальных условиях работы. Опрошенные отметили интерактивность подобной формы обучения и особую вовлеченность в процесс тренировки. Результаты исследования показали, что развитие навыка в VR занимает в 4 раза меньше времени, чем очная форма.

В начале своего существования VR воспринималась как очередная игрушка для детей, но на данный момент нет никаких сомнений в том, что VR – инструмент настоящего, открывающий нам дорогу в будущее. Специалисты разных областей оценили девайс по достоинству и используют VR-системы в своей деятельности. Посмотрим, каким будет наше «виртуальное» будущее.

Служба по связям с общественностью и СМИ

**ПОДКАСТ. «ГОЛОСА «ГАЗПРОМТРАНСА»**

Гостем нового выпуска подкаста стала Анна Рахимова – председатель Совета молодых ученых и специалистов.

Над подкастом работали: Екатерина Исаченкова, Алла Миркина, Игорь Куйдин. Обложка – Михаил Щербак

