

## С 8 МАРТА!



### Милые дамы!

Примите самые искренние поздравления с Международным женским днем! Вы – украшение нашего большого и дружного коллектива. Ваши энергия, ответственность, активная жизненная позиция, творческий подход и трудолюбие всегда служат для нас примером и вдохновляют на большие свершения.

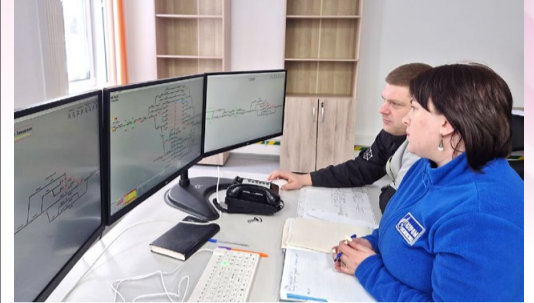
Вам удастся достигать вершин в профессии, творчестве, общественной жизни, создавать счастливую обстановку в семье, заботиться о домашнем очаге, воспитывать детей. Вы приносите в этот мир добро и красоту, свет и надежду.

Ваши мудрость, терпение и умение находить компромиссы помогают нам достигать новых высот и преодолевать любые трудности.

Желаю вам больше счастливых дней, хороших вестей, желанных и радостных событий! Счастья, здоровья, благополучия, взаимопонимания и праздничного настроения! Пусть для каждой из вас эта весна станет особенно яркой и красочной!

**М.В. МИРОНЕНКО, генеральный директор ООО «Газпромтранс»**

### ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



### ГОТОВИМСЯ К ЗАПУСКУ!

Иркутский филиал готовится к запуску устройств электрической централизации.  
стр. 2



### ЯРКИЕ, АКТИВНЫЕ, ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ!

В преддверии 8 Марта рассказываем о женщинах, которые покоряют вершины, занимаются спортом и путешествуют.  
стр. 3-5



### ПРОГУЛКА ПО ЗАЛЕДЕНЕЛЫМ ПРОСТОРАМ БАЙКАЛА

Сердце Сибири – озеро Байкал, окруженное горами, тайгой и бескрайними просторами.  
стр. 7

### ПИСЬМО РЕДАКЦИИ

#### Уважаемые читатели!

На страницах мартовского выпуска мы продолжаем знакомить вас с нашими талантливыми, креативными и удивительными коллегами. Они не только профессионалы своего дела, но и активные, увлекающиеся и жизнерадостные люди.

Также на страницах газеты вы узнаете об удивительном путешествии по просторам Байкала.

«Афиша» этого номера рассказывает о том, как меняется язык, почему слова приобретают новые значения и как избежать речевых ловушек.

А в подкасте «Голоса «Газпромтранса» мы говорим про РРА с Ириной Агафоновой. Спасибо, что создаете каждый выпуск вместе с нами!

Ваша редакция.



# МАРТА



# ЯРКИЕ, АКТИВНЫЕ, ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ!

В преддверии 8 Марта рассказываем о женщинах, которые покоряют вершины, занимаются спортом и путешествуют. Их энергия и целеустремленность вдохновляют коллег и доказывают, что границы возможного существуют только в нашем сознании.

## АСТРАХАНСКИЙ ФИЛИАЛ

Наталья Мишичева – 49-летняя мама двоих детей. Она работает ведущим инженером в Службе вагонного хозяйства Астраханского филиала. Несмотря на свою загруженность, Наталья всегда выделяет время для активного отдыха. Каждые выходные она отправляется с семьей на природу: будь то катание на роликах, велопробулки или просто пикники в парке. Для Натальи активный отдых – это не только способ поддерживать физическую форму, но и возможность укрепить семейные связи и создать незабываемые воспоминания.

С детства Наталья увлекалась спортом. Она занималась плаванием и легкой атлетикой, а после родов открыла для себя фитнес. Эти занятия помогли ей не только восстановиться после беременности, но и научили важности баланса между физической активностью и внутренним спокойствием. С каждым годом Наталья расширяет свои горизонты и открывает для себя новое: она начала кататься на коньках.

Каждое лето по выходным Наталья с друзьями отправляется на пикники на берег реки Волги. Эти выезды стали для нее настоящей традицией. Она обожает ощущение свободы и находит вдохновение в природной красоте. Каждый выезд на природу – это не только физическая нагрузка, но и возможность отключиться от повседневных забот и насладиться моментом.

Активный отдых приносит Натальи не только радость, но и множество преимуществ для здоровья. Регулярные фи-



зические нагрузки помогают укреплять сердечно-сосудистую систему и улучшать настроение. Кроме того, активные занятия на свежем воздухе способствуют выработке эндорфинов, которые отвечают за чувство счастья и удовлетворения.

Наталья также замечает, что активный отдых помогает ей справляться со стрессом. После напряженного рабочего дня ей достаточно пройтись несколько километров пешком, чтобы избавиться от накопившегося напряжения. Это позволяет ей быть более сосредоточенной и продуктивной на работе, а также более терпеливой и внимательной к своим детям.

Наталья верит, что активный отдых доступен каждому. Самое главное – это желание и стремление к переменам.

История Натальи – это пример того, как активный отдых может изменить жизнь. Он не только помогает поддерживать физическую форму, но и наполняет жизнь яркими моментами и положительными эмоциями. Каждая женщина может найти свой путь к активному отдыху, и, возможно, именно это станет началом нового, более здорового и гармоничного этапа в жизни.



## СУРГУТСКИЙ ФИЛИАЛ

Екатерина Дубская, старший диспетчер Диспетчерского отдела работает в Службе организации перевозок с 2012 года, почти уже 13 лет. Ее знакомство с новым коллективом и спецификой работы Диспетчерского отдела началось с дневной смены. Приняли ее очень тепло, что было очень важно для адаптации и изучения материала в дружественной обстановке.

Рабочий день в дневную смену начинается с 8:00 и заканчивается в 20:00, а в ночную смену проходит с 20:00 до 8:00. В обязанности Екатерины входит планирование работы на 12-часовой рабочий день и частично на предстоящую смену, постоянное взаимодействие с работниками, выполнение поставленных задач и планов от руководства, подготовка документации на отправку груза как по территориям России, так и зарубеж, контроль за выполненной работой подчиненных.

Екатерина считает, что диспетчер должен быть ответственным, стрессоустойчивым, внимательным, дисциплинированным, обладать хорошей памятью, быть

решительным, знать правила по основной специфике работы и требования значительного перечня НТД на рабочем месте старшего диспетчера. Работа диспетчера сложна и интересна, каждую смену новые задачи, и все они решаются благодаря слаженному коллективу, готовому прийти на помощь.

Восстановить силы после дежурных суток Екатерине помогает хороший сон, здоровая еда, посещение бассейна и любимое дело – благотворительная помощь. Началось все с малой части ее вклада – помощи животным и окружающей среде. Екатерина вступила в группы добровольцев, что привело ее к знакомству с новыми людьми, разделяющими те же интересы.

«Мое решение заниматься волонтерством было осознанным. На сегодняшний день я возглавляю группу помощи фронту «Быть Добру». Все свободное время я посвящаю этой деятельности. Конечно, как и в любой другой работе, бывают моменты усталости и эмоционального выгорания, но, несмотря на все, это остается моим любимым делом».

## ОРЕНБУРГСКИЙ ФИЛИАЛ

Вся жизнь Ирины Станиславовны Чучуковой связана со вторым по величине городом Башкортостана – Стерлитамаком. Здесь она родилась, здесь же в 2007 году она училась в Стерлитамакской государственной педагогической академии по специальности «Прикладная математика и информатика». В 2024 году получила второе высшее образование в Самарском государственном университете путей сообщения по специальности «Эксплуатация железных дорог».

В Салаватском участке Оренбургского филиала Ирина работает со дня его основания в июле 2006 года. Начинала она свой трудовой путь приёмосдатчиком груза и багажа, в 2011 году стала техником по учёту 1 категории.

Ирина замужем, у них с супругом Александром двое детей: дочка Виктория (9 лет) и сын Артём (4 года). Несмотря на то, что непростая работа и большая семья требуют много сил и внимания, она умудряется выкраивать время для своего хобби – шоколадного декора.

Необычное увлечение появилось десять лет назад, когда возникла идея самостоятельно украшать домашние торты. А четыре года назад сестра Анастасия, узнав об увлечении Ирины, показала ей фотографии своих шоколадных шедевров – и хобби вышло на новый уровень!



Ирина стала брать уроки мастерства. Она обращалась к сестре за любым советом – так Анастасия стала её учителем и наставником.

Мастерство постепенно совершенствовалось, декор становился сложнее и оригиналь-



нее. Теперь работы Ирины – это настоящие произведения искусства!

«Шокофлористика – это моя отдушина, – рассказывает Ирина. – Шокоцветы нравятся всем – женщинам, мужчинам и, конечно же, детям. Это отличный подарок на любой праздник, будь то день рождения, свадьба, юбилей, 8 марта и т.д. Но я их делаю не только на заказ. Не забываю радовать своими шоколадными букетами родных и друзей!»

Цветы и фигурки из шоколада отлично держатся на любом покрытии торта, а шоколадные букеты не только удивительно красивы, но ещё и вкусны.

Процесс изготовления букета, несмотря на длительность и трудоёмкость, очень увлекательный. Для шоколадных букетов используется бельгийский белый кондитерский шоколад, который темперруется и разливается в формы. Далее шоколад охлаждается в холодильнике, вынимается из формы, после чего собирается в букеты и оформляется в подарочные упаковки.

Главная помощь и мотивация для Ирины – это поддержка близких.

«Искренне благодарю своих родителей и супруга за их помощь и поддержку, которая для меня бесценна! Только благодаря им я нахожу свободное время для своего любимого дела. Помощь мужа вообще трудно переоценить! Детям же пока что больше нравится декорировать результаты маминих трудов!»





стр. 2 <<<

**УХТИНСКИЙ ФИЛИАЛ**

Инженер по организации перевозок 1 категории Службы организации перевозок Таисия Малышева – нястоящий энтузиаст, чья любовь к танцам и детям воплотилась в хобби, которое стало важной частью её жизни.

Пять лет назад Таисия решила создать собственный танцевальный коллектив для детей – хореографическую студию «Аксиома» в Ухте. Это решение не было случайным: долгие годы она сопровождала своих детей на занятия танцами, активно участвовала в жизни коллектива и, наблюдая за закулисной жизнью, решила, что может предложить что-то новое и уникальное.

С самого детства Таисия занималась хореографией, пройдя школу фигурного катания. Это дало ей не только любовь к танцам, но и понимание их структуры и выразительности. Получив диплом



педагога дополнительного образования по хореографии и пройдя множество мастер-классов, она собрала команду единомышленников и начала своё увлекательное путешествие в мир детского танца.

В «Аксиоме» Таисия и её команда создают удивительные танцевальные номера, которые превращаются в настоящие истории. Каждый номер – это игра, полная понятных детям героев и образов, которые раскрываются за несколько минут на сцене. С самыми маленькими воспитанниками сегодня они работают над номером «Вам лимонад со льдом?», где дети становятся кубиками льда, наполняющими стакан; а со старшими детьми ставят номер «Не пей, козлёночком станешь», который предлагает зрителям весёлую интерпретацию известной сказки.

Студия «Аксиома» стала местом, где царит атмосфера добра, теплоты и взаимопонимания. Родители активно участвуют в творческом процессе, помогая на занятиях и конкурсах. Старшие дети заботятся о младших, становясь для них наставниками и примером для подражания. В студии



работают педагоги по актёрскому мастерству, дизайнеры по костюмам и, конечно, сама Таисия, которая занимается постановочной работой и планированием.

Таисия с гордостью отмечает, что её дети также активно помогают в студии: от нанесения макияжа до помощи со сценариями концертов. Вместе с коллективом они много путешествуют, участвуя в танцевальных конкурсах по всей России, и их номера всегда отмечаются жюри за креативность и юмор.

Неординарное хобби Таисии Малышевой – это не только способ провести время с пользой, но и источник вдохновения и энергии. Она учит детей креативно мыслить, заряжает их позитивом и показывает, как можно с любовью и увлечением творить прекрасное.

Коллектив Ухтинского филиала гордится, что есть такие талантливые и яркие личности, как Таисия. В преддверии 8 марта мы поздравляем всех наших коллег-женщин с этим замечательным праздником! Пусть каждый из вас найдет свое вдохновение в жизни, как это делает Таисия.



**ИРКУТСКИЙ ФИЛИАЛ**

Как говорят, талантливый человек талантлив во всем. С этим можно поспорить, ведь талант всегда требует подпитки, развития и жизненной энергии.

Жизнь Анастасии Добрыниной можно описать как сложный механизм часов, каждая деталь которого в сложном процессе взаимодействия дает единый результат. Поиски своего хобби уходят корнями в ее далекое детство.



Характер Анастасии начал проявляться в первые школьные годы. Когда она очень хотела петь, но по результатам прослушивания получила вердикт: «Медведь на ухо наступил».

Ребенку это было больно осознавать. Отец привел на ее дзюдо.

Так в возрасте шести лет начался процесс поиска своего хобби.

После школы главным увлечением студенчества у Анастасии был военно-патриотический клуб «Десант» в Новосибирске. Четыре года своей учебы она посвятила поискам солдат, погибших в Великой Отечественной войне. Она жила в полевых условиях, носила воду за 10 км от лагеря, обучалась прыжкам с парашютом, участвовала в марш-бросках.

Это увлечение переросло в первую про-

фессию. Проводя ежедневные тренировки с караулами своего подразделения, она принимала активное участие в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту. Ее команда была лидирующей в Иркутской области.

Также она вела команду «Дружина юных пожарных» совместно с представителем ВДПО.

С появлением семьи, в надежде развить у своих детей талант, Анастасия сама принялась за учебу.

Сначала с дочкой она варила мыло для игрушек, потом это переросло в увлекательное хобби. Сейчас Анастасия активно принимает участие в выставках, посвященных творчеству своими руками. В ее коллекции находятся свечи из различных видов воска, мыло натуральное ручной

работы. Дополнением к ее коллекции служат работы из эпоксидной смолы и гипса. В результате дочь-художница принимает участие во многих конкурсах как областного, так и регионального масштаба.

В жизни Анастасии остался и спорт. Она является капитаном команды трудовых коллективов.

После рождения сына старается снова вернуться к соревнованиям по спортивному метанию ножа, развивает навыки по стрельбе, а также любит разные обучающие курсы. В планах отучиться на мастера массажа.

Ее девиз в жизни знаменитые строки:

«Не позволяй душе лениться, чтоб воду в ступе не толочь. Душа обязана трудиться и день и ночь. И день и ночь».





# ЯРКИЕ, АКТИВНЫЕ, ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ!

стр. 3 <<<

В феврале прошлого года оператор по обработке перевозочных документов Диспетчерской группы Иркутского филиала Анна Ильинична Крылач начала посещать тренажерный зал и стала заниматься с персональным тренером разными видами нагрузок. После нескольких месяцев тренировок Анна поняла, что силовые ей нравятся больше, и увлеклась пауэрлифтингом. Более того, Анна решила поставить себе цель – получить КМС по классическому троеборью. Для этого нужно в трех движениях поднять 260 кг. Для достижения цели Анна проводит в зале по два часа четыре раза в неделю!

На данный момент Анна поднимает в трех движениях уже 220 кг, и готовится к городским соревнованиям по пауэрлифтингу, которые состоятся в апреле этого года. Она нацелена получить первый разряд по классическому троеборью.

А вот пением Анна занимается уже четыре года с профессиональным педагогом по вокалу. В конкурсах не участвует, но исполняет песни на мероприятиях Иркутского филиала. И даже участвовала в исполнении гимна Иркутского филиала в студии звукозаписи.

При внешней хрупкости и красивом голосе Анна может проявить недюжинную силу, что, безусловно, является поводом для гордости коллектива Иркутского филиала.

Мы желаем личных побед во всех начинаниях. Так держать, Анна!



## ЯМАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

Олеся Геннадьевна Москаленко – ведущий инженер Производственно-технического отдела. В Ямальском филиале работает с августа 2012 года. Основная ее задача – обеспечение закупочной деятельности. Она неоднократно принимала участие в конференциях молодых специалистов и занимала призовые места. В копилке ее достижений множество благодарственных писем и почетных грамот от руководства предприятия. Но это далеко не все личные награды, которыми Олеся может гордиться.

Например, призовое место в соревнованиях «Северный характер». Достоинно пройдя полосу препятствий, Олеся доказала, что у нее сильный характер северянки и она может преодолевать любые трудности. Одно из ее основных кредо: «Самый лучший день – сегодня» – и это действительно так. Ведь Олеся не упускает возможности наполнить свободный день новыми впечатлениями и незабываемыми воспоминаниями.

Любимое хобби – покорение горных вершин, причем не только Полярного Урала. В последние годы в качестве напарницы она берет с собой бордер-колли по кличке Онира. Многокилометровые маршруты позволяют ей открыть для себя новые локации и прекрасные виды, зарядиться природной энергией, а так же укрепить дух. В здоровом теле – здоровый дух, поэтому никаких вредных привычек. Систематические тренировки помогают держать тело в тонусе и быть готовой к остальным увлечениям, которых немало. Например, мотокросс. Еще со школьной скамьи Олеся не может без дозы адреналина, которую получает на внедорожной трассе с крутыми поворотами и трамплинами. Сейчас по ее стопам пошла и дочь Софья, которая так же гоняет на кроссовом байке. Она учится в четвертом классе, вместе с мамой они часто проводят время вместе, катаются на горных лыжах, ходят в походы, принимают участие в соревнованиях. Недавно их кулинарные способности по достоинству оценило компетентное жюри. Они вошли в тройку сильнейших кулинаров среди родителей



и учащихся гимназии города Лабитнанги. Прыгнуть с парашютом – да, погрузиться с аквалангом на морскую глубину – конечно, сплав по горным бурлящим рекам на лодке – безусловно. Сказать, что Олеся ведет активный образ жизни – ничего не сказать. У нее в планах еще очень много мест, где бы хотелось побывать, одно из которых – вершина Эльбруса.





# НОВЫЙ САМОСПАСАТЕЛЬ В ОРЕНБУРГСКОМ ФИЛИАЛЕ

**З**а аббревиатурой ОПО (опасный производственный объект) скрывается предприятие, на котором производятся и используются опасные, вредные, токсичные или даже взрывчатые вещества. Недаром для надзора за деятельностью ОПО создан специализированный государственный орган – Ростехнадзор, а их работа регулируется отдельным Федеральным законом. Наибольшую опасность такие объекты представляют даже не при работе, а при возникновении аварийной ситуации. Как правило, разрушение или разгерметизация производственного оборудования сопровождается массовым выбросом загрязняющих веществ в атмосферу, в воздух рабочей зоны. И если для жителей близлежащих населенных пунктов опасность купируется созданием многокилометровой санитарно-защитной зоны, то для работников ОПО шансом на спасение является средство индивидуальной защиты органов дыхания.

Оренбургский филиал «Газпромтранса» напрямую относится к таким объектам. Тысячи кубометров сжиженного газа, до поры до времени скрытые в металлической оболочке вагонов-цистерн, стоящих на путях филиала, при неправильном обращении могут вызвать отравление работников, пожары и взрывы на объектах филиала. И это без учета сложнейшего химического производства, расположенного поблизости. Учитывая номенклатуру и количество химических веществ, обращающихся на данном объекте гипотетическая аварийная ситуация может быть охарактеризована как ЧС регионального или даже федерального масштаба.

Анализируя все риски, руководство филиала всегда подходило с полной ответственностью к обеспечению безопасности своих работников. На случай эвакуации с производственных объектов филиала в случае аварии все работники оснащены фильтрующими противогазами ПФП-95, которые состоят из маски и фильтра. Маска (как правило, современные противогазы комплектуются панорамной маской типа «МАГ») служит для защиты лица и органов дыхания от воздействия вредных веществ, а фильтр, которым комплектуется противогаз, обеспечивает очистку поступающего в подмасочное пространство воздуха.

Однако, противогаз нельзя использовать при содержании в воздухе кислорода менее 17%. А как гарантировать наличие кислорода в зоне аварии? Ведь это абсолютно неконтролируемый процесс! Решение было найдено.



В сентябре 2023 года на Всероссийской неделе охраны труда в Сочи начальник Отдела охраны труда Оренбургского филиала Дмитрий Чиж посетил специализированную выставку, на которой были представлены современные решения по защите работников от всех производственных рисков. В числе прочих на экспозиции были размещены образцы изделий для защиты работников от воздействия вредных и отравляющих веществ. Особое внимание специалиста привлекли современные изолирующие аппараты для защиты органов дыхания. Имея небольшой размер и вес, они отличаются простотой использования и абсолютным защитным действием. Так как принцип действия изолирующего ап-

парата в корне отличается от фильтрующего (в данном случае вместо того, чтобы очищать наружный воздух, аппарат сам вырабатывает кислород, необходимый для дыхания, путем химической реакции), то количество кислорода в окружающем воздухе, равно как и концентрация вредных веществ, не имеет никакого значения.

После переговоров с представителями производителя и обсуждения вопроса с руководством филиала и администрацией Общества было принято решение о замене фильтрующих средств защиты на изолирующие.

Ежегодно планируется приобретение изолирующих аппаратов PROX S25 в количестве 100 штук. Расчет – заменить в

течение 5 лет все противогазы на изолирующие аппараты. Поэтапное приобретение изолирующих аппаратов позволит снизить нагрузку на бюджет и вывести из эксплуатации противогазы постепенно, в соответствии с истечением их срока годности. Для реализации решения в 2024 году в бюджет на поставку спецодежды и средств индивидуальной защиты для Оренбургского филиала было запланировано приобретение первых ста единиц изолирующих аппаратов PROX.

В феврале в Оренбургский филиал уже поступила первая партия современных спасательных средств. Аппарат PROX S25 предназначен для экстренной защиты органов дыхания, зрения, кожи лица и головы человека от воздействия вредных газообразных, парообразных веществ и аэрозолей (в том числе – от сероводорода и аммиака) при проведении аварийных и регламентных работ в непригодной для дыхания атмосфере, в том числе при пониженном содержании кислорода или при его отсутствии. Аппарат также можно применять для эвакуации персонала при аварийных ситуациях в случае загазованности атмосферы окружающей среды до состояния непригодной для дыхания.

Эксклюзивной особенностью изделия, которая повлияла на выбор именно этого аппарата, является возможность использовать PROX S25 не только для самоспасения, но и для спасения пострадавших в результате аварий, а также осуществлять первичные действия по локализации последствий аварий. Для этого PROX S25 имеет сертификат соответствия как по ГОСТ 12.4.292-2015 (как самоспасатель для эвакуации людей во время пожара), так и по ГОСТ 12.4.272-2014 для проведения аварийных и регламентных работ.

Для обеспечения правильности применения изолирующих аппаратов производитель предоставил обучающий видеофильм. Также запланировано предоставление тренажеров для проведения обучения работников.

Оренбургский филиал является первым филиалом Общества, который эксплуатирует эти аппараты. Оснащение объектов филиала изолирующими портативными аппаратами PROX S25 позволит поднять безопасность сотрудников на качественно новый, более высокий уровень.

**Дмитрий ЧИЖ,**  
начальник Отдела охраны труда  
и производственной безопасности  
Оренбургского филиала

## ГОТОВИМСЯ К ЗАПУСКУ!

**Иркутский филиал готовится к запуску устройств электрической централизации!**

**В**ажным этапом перед вводом объектов в эксплуатацию являются пусконаладочные работы, которые представляют собой комплекс мероприятий, направленных на проверку и настройку оборудования систем автоматики и телемеханики.

Успешный ввод объектов в эксплуатацию невозможен без качественного обучения сотрудников на автоматизированном рабочем месте. Данный факт может привести к снижению производительности и ошибкам. В связи с этим дежурные по железнодорожной станции Службы погрузки и маневровых работ совместно с работниками отдела АСУ ТП СЦБ и связи осваивают ключевые элементы работы устройств микропроцессорной централизации стрелок и сигналов (МПЦ-И), разбирают важные вопросы, обмениваются опытом между собой.



**Коллектив Иркутского филиала**



# ШАГ НАВСТРЕЧУ ОСОЗНАННОСТИ

Практики внимательности, такие как медитация и дыхательные упражнения, помогают снизить уровень стресса, улучшить внимание, концентрацию и атмосферу в команде. Чтобы оставаться эффективными и не терять психозмоционального равновесия, многие обращаются к методам осознанности. В той или иной мере, она есть у всех, но её уровень отличается. Как же ее развить?



Источник: unsplash.com

Согласно исследованиям, высокий уровень стресса может вызывать выгорание, снижать продуктивность и даже приводить к физическим заболеваниям. Это связано с тем, что в условиях стресса организм вырабатывает гормоны, такие как кортизол, которые могут негативно сказываться на здоровье.

Кроме того, стресс затрудняет концентрацию, снижает внимание и мешает принятию обоснованных решений. Но существует эффективный способ борьбы с ним – осознанность.

## Что такое осознанность?

Осознанность – это способность быть внимательным и полностью присутствовать

в моменте, не отвлекаясь на переживания о прошлом или будущем. Практики осознанности включают медитацию, дыхательные упражнения, а также другие техники, направленные на концентрацию на настоящем моменте.

Осознанность активно используется в психотерапии. Сегодня методики, которые помогают снизить уровень стресса, научиться контролировать эмоции и улучшить фокусировку, становятся неотъемлемой частью современных рабочих процессов.

## Медитация как способ снятия стресса

Медитация – одна из самых популярных практик осознанности. Она помогает расслабиться, привести в порядок мысли и снизить

напряжение. Она может быть особенно полезной в моменты, когда кажется, что все идет не так, как планировалось, или когда нужно быстро переключиться между задачами.

Как медитация влияет на продуктивность?

## Снижение стресса

Медитация способствует снижению уровня кортизола, гормона стресса, что позволяет расслабиться и снять эмоциональное напряжение.

## Улучшение внимания

Практики осознанности помогают тренировать способность сосредотачиваться на одной задаче, не отвлекаясь на внешние раздражители.

## Четкость мыслей

Медитативные практики способствуют более ясному и структурированному мышлению, что позволяет быстрее и точнее решать рабочие вопросы.

## Техники осознанности на рабочем месте

Существует множество методов осознанности, которые можно легко интегрировать в повседневную рабочую практику.

## Медитация внимательности

Медитация внимательности включает в себя сосредоточение на дыхании и наблюдение за своими мыслями без осуждения. Она помогает снизить уровень стресса, улучшить внимание и повысить уровень осознания происходящего в любой ситуации.

## Как практиковать?

Выделите несколько минут в течение дня для короткой медитации. Сядьте в удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Позвольте мыслям приходить и уходить, не задерживаясь на них. Применяйте этот подход не только в моменты стресса, но и для повышения общей концентрации.

## Дыхательные упражнения

Дыхание — это мощный инструмент для регулирования нервной системы. Глубокие

дыхательные упражнения помогают снять напряжение, вернуть сосредоточенность и восстановить баланс.

## Как дышать?

Попробуйте технику «4–7–8». Для этого вдохните через нос на счет 4, задержите дыхание на 7 секунд, а затем выдохните через рот на счет 8. Повторите 3–5 раз. Это упражнение помогает успокоить нервную систему и сосредоточиться.

## Паузы для осознанности

Один из простых, но эффективных способов внедрить осознанность в рабочий процесс – это регулярные короткие паузы для восстановления. Такие перерывы позволяют избавиться от перегрузки и сохранять высокую продуктивность.

Каждый час или два делайте перерыв на 5–10 минут. Используйте это время для дыхательных упражнений, быстрой прогулки или просто для того, чтобы переключиться и сделать пару осознанных вдохов.

## Осознанное общение

Осознанность помогает не только с личным состоянием, но и с отношениями внутри команды. Практика внимательного общения улучшает качество взаимодействия с коллегами, помогает слушать и понимать друг друга.

## Эмоциональная устойчивость

Осознанность помогает развивать эмоциональный интеллект, который необходим для управления своими эмоциями и понимания чувств других людей.

## Лучшее принятие решений

Практики внимательности помогают повысить способность принимать обоснованные решения, уменьшив влияние эмоций и стресса.

Методы осознанности, такие как медитация и дыхательные упражнения, становятся все более важными инструментами в борьбе с рабочим стрессом и перегрузкой.

# ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА

Эмоциональный интеллект влияет на принятие решений, коммуникацию и на способность адаптироваться к различным ситуациям.

## Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эффективно взаимодействовать с эмоциями других людей.

Эмоциональный интеллект включает в себя несколько ключевых компонентов:

Самоосознание – способность распознавать и понимать свои эмоции, осознавать их влияние на поведение и решения.

Самоконтроль – способность контролировать свои эмоции, управлять импульсами и избегать ситуаций, которые могут привести к необоснованным поступкам.

Мотивация – внутреннее стремление достигать целей, несмотря на сложности, и сохранять высокую личную активность.

Эмпатия – способность понимать эмоции других людей, ставить себя на их место и учитывать их чувства.

Социальные навыки – умение эффективно взаимодействовать с людьми, создавать и поддерживать хорошие отношения, а также вести переговоры и разрешать конфликты.

Как правило, сотрудники, обладающие высоким эмоциональным интеллектом лучше понимают коллег, эффективно работают в команде и могут справляться с трудными ситуациями. Они успешнее принимают решения и влияют на общую атмосферу в организации.

Сотрудники, обладающие высоким эмоциональным интеллектом, легче находят общий язык с коллегами, понимают их мотивацию и эмоции, что способствует снижению напряжения и недоразумений.

Эмоциональный интеллект помогает решать конфликты мирным путем, находить

компромиссы и избегать агрессии. Люди с хорошими навыками эмпатии могут адекватно реагировать на чужие чувства и предложить решения, которые учитывают интересы обеих сторон.

Эмоциональный интеллект помогает лучше понять и уважать различия, что способствует созданию инклюзивной и гармоничной атмосферы.

Люди с развитым эмоциональным интеллектом способны чувствовать эмоциональный климат в коллективе и предсказывать, как тот или иной шаг повлияет на отношения в команде.

Они лучше понимают свои собственные цели и стремления, что помогает им принимать решения, соответствующие их внутренним ценностям, меньше поддаются внешним влияниям и избегают импульсивных решений.

## КАК РАЗВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

### Развитие самоосознания

Самоосознание – это основа эмоционального интеллекта. Чтобы понять свои эмоции, нужно научиться осознавать их в момент возникновения и анализировать их причины.

Проводите регулярные «эмоциональные инвентаризации». В конце рабочего дня задавайте себе вопросы: «Какие эмоции я испытывал сегодня?» «Как эти эмоции повлияли на мои действия и решения?» Это поможет вам лучше понять свои чувства и научиться с ними справляться.

## САМОКОНТРОЛЬ: КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ

Самоконтроль позволяет не только избегать негативных эмоций, но и направлять их в конструктивное русло. Важно научиться не допускать, чтобы эмоции брали верх, а также

вовремя делать паузу, чтобы не принимать решений в состоянии стресса.

Используйте техники релаксации, такие как глубокое дыхание или медитация, чтобы успокоиться в стрессовых ситуациях. Это поможет вам сохранять ясность мышления и принимать взвешенные решения.

## РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

Эмпатия – ключевая составляющая успешного взаимодействия в коллективе. Чтобы развить эмпатию, важно не только «слушать» собеседника, но и постараться понять, что он чувствует.

Практикуйте активное слушание: не просто слушайте, что говорит человек, но и внимательно следите за его невербальными сигналами, такими как интонация, выражение лица и жесты. Попробуйте поставить себя на его место и оценить ситуацию с его точки зрения.

## УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ

Социальные навыки включают в себя умение вести переговоры, разрешать конфликты, мотивировать коллег и создавать позитивную атмосферу в команде.

Научитесь давать конструктивную обратную связь. Будьте конкретными и объективными, избегайте оценочных суждений. Поддерживайте коллег в их успехах и старайтесь мотивировать их на достижение общих целей.

Эмоциональный интеллект становится важнейшей составляющей успешной карьеры в современном мире. Он позволяет лучше понимать себя и других, эффективно решать конфликты и принимать сбалансированные решения, что является залогом успеха.

КФК «Персонал»



Источник: unsplash.com



# ПРОГУЛКА ПО ЗАЛЕДЕНЕЛЫМ ПРОСТОРАМ БАЙКАЛА

Ровно год назад, в марте, мы семьей посетили сердце Сибири – озеро Байкал. Это самое глубокое озеро на планете, окруженное горами, тайгой и бескрайними просторами.



Увидеть Байкал стоит хотя бы раз в жизни! Удивительное озеро по-своему прекрасно как летом, так и зимой. Байкал в разные времена года для туриста – это как отдельные Вселенные.

Я очень хотела увидеть озеро именно зимой, когда озеро сковывает прозрачный и очень крепкий лед толщиной около метра, а пейзажи становятся поистине фантастическими, полными загадок. Прогулка по заледенелым просторам Байкала – это уникальный опыт, который оставляет незабываемые впечатления!

Лед сверкает на солнце, создавая волшебные узоры и отражая яркие цвета неба. Прогулка по этому ледяному царству – возможность увидеть природу в её первозданной красоте. Местные жители и туристы с удовольствием выходят на лед, чтобы насладиться тишиной и спокойствием, которые царят в этом месте.

Интересный факт: при сильном морозе трещины, которые называют «становыми щелями», разрывают лед на отдельные поля. Длина таких трещин – 10-30 км, а ширина – 2-3 м. Огромный по площади пласт льда то сжимается, то расширяется, создавая большое давление внутри себя. Это сопровождается громким треском, напоминающим раскаты грома. Благодаря трещинам во льду рыба на озере не гибнет от недостатка кислорода.

Учитывая, что протяженность озера с севера на юг превышает 600 км и в самой широкой части – 81 км, за одну поездку увидеть все красоты и достопримечательности невозможно.

Мы выбрали направление: остров Ольхон. Местные жители называют его обителью духов Байкала. Добраться туда можно на хивусе (судно на воздушной подушке), либо на автомобиле. Мы выбрали второй вариант. Перемещение на УАЗе по льду протяженно-

стью более 200 км, от одного полуострова до другого (туда и обратно) вызвало у нас различные эмоции от восторга до захватывания духа. Местами очень страшно: мы встречали широкие трещины, приходилось выходить из машины и прочищать дорогу. В этой поездке мы испытали многогранный спектр эмоций – и это непередаваемо!



Мы посетили главную природную и религиозную достопримечательность не только Ольхона, но и самого Байкала – скалу Шаманка, или мыс Бурхан. Издавна здесь жили люди, исконной религией которых является шаманизм.

У шаманистов нет храмов, есть только святые места. Скала Шаманка – одна из девяти крупнейших святынь в Азии. По древней легенде скала – окаменевшая злая шаманка, которая приносила людям одни несчастья.

Находясь на льду, мы почувствовали на себе «дыхание Байкала», озеро дышит, оно живое. Удалось нам также увидеть нерп.

Нам сказали, что они в это время не выбираются наружу, но, видимо, нам повезло. Далее была остановка, во время которой нам приготовили вкуснейшую и потрясающую уху из омуля на воде из Байкала. Я счастлива, что моя очередная мечта сбылась!

Разнообразие туристических маршрутов позволяет насладиться красотами озера Байкал с различных ракурсов. На выбор: пешие путешествия, на вертолёте, снегоходе, хивусе, коньках, автомобиле, лошадях и даже на поезде!

Например, существует маршрут увлекательного путешествия на пассажирском поезде по Кругобайкальской железной дороге (КБЖД).



Пассажиры этих туристических поездов могут ознакомиться с историей Транссибирской магистрали и КБЖД, увидеть многочисленные тоннели каменной кладки и галереи (39 тоннелей, 16 отдельно стоящих галерей, более 300 мостов и виадуков, более 200 подпорных стенок), выполненные по оригинальным проектам и расположенные на узкой полосе побережья Байкала, насладиться красивыми пейзажами в пути следования как из окон поезда, так и во время стоянок. Маршрут начинается и завершается на станции Иркутск-Пассажирский в двух вариантах отправления.

Мы искренне рады, что у наших коллег из Иркутского филиала совсем рядом находится такое удивительное место, и им доступна великолепная возможность любоваться красотами великой природы.

Посетив это место, понимаешь, как важна и велика природа, и как важно оберегать её. Необходимо помнить, что Байкал – это хрупкая экосистема, и каждый из нас должен заботиться о её сохранении. Прогулки по льду следует совершать только в безопасных местах, а также соблюдать правила поведения на природе.

Уважение к природе – залог того, что будущие поколения тоже смогут насладиться красотой Байкала.

**Елизавета СТУДИНСКАЯ,**  
ведущий специалист  
Отдела кадров и трудовых отношений  
Сургутского филиала



**Коллектив Администрации поздравляет с 70-летием**

**Зубакова Василия Петровича**, советника генерального директора с 75-летием

**Федоренко Владимира Федоровича**, ведущего ревизора по безопасности движения поездов Отдела безопасности движения поездов

**Коллектив Астраханского филиала поздравляет с 50-летием**

**Покусаева Дмитрия Викторовича**, машиниста тепловоза 6 разряда Участка по эксплуатации локомотивного хозяйства, Службы локомотивного хозяйства и путевой техники

**Сердюкова Юрия Александровича**, монтера пути 5 разряда Службы пути  
**Халилова Руслана Сайфелевича**, слесаря по ремонту подвижного состава 6 разряда Участка по эксплуатации вагонного хозяйства, Службы вагонного хозяйства с 55-летием

**Джуманову Эльвиру Эдисоновну**, уборщика служебных помещений 1 разряда Хозяйственного участка

**Мусаева Шандибек Айтжановича**, слесаря по ремонту подвижного состава 6 разряда Участка по эксплуатации вагонного хозяйства, Службы вагонного хозяйства

**Коллектив Иркутского филиала поздравляет с 50-летием**

**Гунина Евгения Владимировича**, начальника Службы локомотивного хозяйства и путевой техники

**Коллектив Оренбургского филиала поздравляет с 50-летием**

**Мичурин Андрея Александровича**, начальника Отдела кадров и трудовых отношений  
**Чернова Вячеслава Вячеславовича**, машиниста тепловоза Участка по эксплуатации локомотивного хозяйства

**с 55-летием**

**Вейделя Якова Егоровича**, монтера пути 6 разряда Службы пути

**Лапина Павла Сергеевича**, машиниста тепловоза Участка по эксплуатации локомотивного хозяйства

**Перевощикова Андрея Владимировича**, монтера пути 4 разряда Службы пути

**Спасенкова Николая Владимировича**, слесаря по ремонту подвижного состава 4 разряда Участка подготовки и ремонта вагонов для перевозки комовой, гранулированной и жидкой серы

**Шиналеева Сергея Хамзаевича**, водителя автомобиля Автотранспортного участка

**Коллектив Сургутского филиала поздравляет с 50-летием**

**Селиверстова Евгения Викторовича**, оператора товарного 5 разряда Участка энергоснабжения с 60-летием

**Хамидуллину Назифу Миннисламовну**, аппаратчика химводоочистки 4 разряда Участка энергоснабжения

**Коллектив Ямальского филиала поздравляет с 50-летием**

**Ахметова Рустема Фархатовича**, составителя поездов 5 разряда Диспетчерского отдела с 55-летием

**Дубровина Сергея Александровича**, дежурного по разъезду Диспетчерского отдела  
**Кожухарь Галину Леонидовну**, ведущего инженера Отдела грузовой и коммерческой работы с 60-летием

**Савенкова Василия Анатольевича**, электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования 5 разряда Участка аварийно-восстановительных средств

**ЯСНО И ПОНЯТНО**

**Чтобы писать и говорить красиво, важно не только знать правила, но и понимать, как язык меняется, почему слова приобретают новые значения и как избегать речевых ловушек. В «Афише» несколько полезных книг, которые стоит прочитать каждому.**

**«Пиши, сокращай», Максим Ильяхов, Людмила Сарычева**

Эта книга научит писать просто, понятно и убедительно, избегать канцелярита и лишних слов. Она показывает, как ясно структурировать мысль и изъясняться без лишних слов на наглядных примерах.

**«Ясно, понятно: Как доносить мысли и убеждать людей с помощью слов», Максим Ильяхов**

Продолжение книги «Пиши, сокращай». Здесь больше практических советов о том, как сделать тексты структурированными, логичными и запоминающимися. Более 50 инструментов улучшения текста, подкрепленные примерами из практики.

**«Слово живое и мертвое», Нора Галь**

Настольная книга для тех, кто хочет писать лучше. Она учит избавляться от громоздких фраз, делать язык выразительным, подбирать точные слова.

**«Главные правила русского языка», Татьяна Комарова**

Полезное руководство, которое поможет освежить знания по грамматике, пунктуации и стилистике.

**«Новые правила деловой переписки», Максим Ильяхов**

Как писать письма так, чтобы их читали и на них отвечали? Эта книга помогает освоить эффективную деловую коммуникацию и избавиться от клише. Книга построена на принципах уважения к адресату и заботы о его интересах. Такая деловая коммуникация располагает людей и помогает находить общий язык.

**«Русский язык на грани нервного срыва», Максим Кронгауз**

Живая и увлекательная книга о том, как

меняется русский язык, какие слова уместны в деловом общении, а какие лучше избегать. Лингвист Максим Кронгауз рассуждает о языке интернета, злоупотреблении заимствованиями, жаргонизмами и просторечными словами. Книга будет любопытна тем, кого интересует развитие

**#Панталоньфракжилет: Что такое языковые заимствования и как они работают, Мария Елифёрова**

Филолог-англист Мария Елифёрова написала увлекательное исследование, в котором развенчивает мифы, к которым мы так привыкли и считаем их бесспорной истиной. Она рассказывает о процессе заимствования, без которого язык не может обойтись. Как узнать заимствованные слова, как именно они проникают в наш язык, и как порой меняются с течением времени.

**ПОДКАСТ. «ГОЛОСА «ГАЗПРОМТРАНСА»**

В новом выпуске подкаста приняла участие Ирина Агафонова, ведущий специалист Отдела по договорной работе.

Над подкастом работали: Екатерина Исаченкова, Павел Державин. Обложка – Михаил Щербак.

**ОСТОРОЖНО, СКАММЕРЫ!**

**В современном цифровом мире все чаще можно столкнуться с мошенниками, которых называют скаммерами. Они используют различные уловки, чтобы обмануть пользователей, завладеть их личными данными или деньгами.**

Виды скаммеров и их схемы

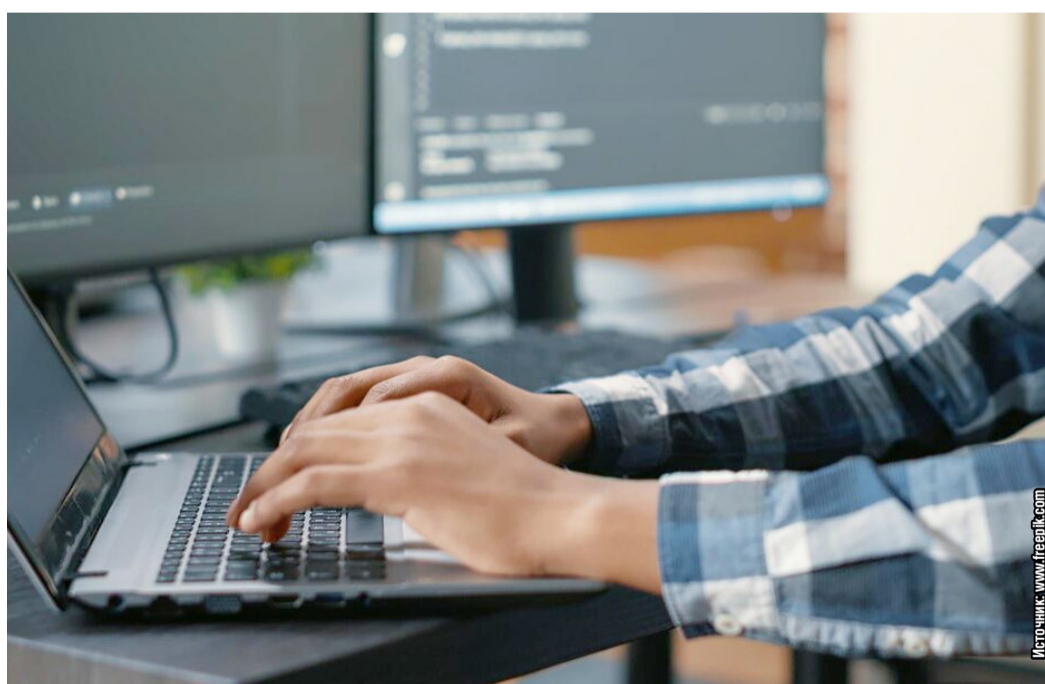
■ Фишеры – создают поддельные сайты и рассылают фальшивые письма от имени банков, почтовых сервисов или социальных сетей, чтобы выманить логины, пароли и платежные данные.

■ Инвестиционные мошенники – предлагают «гарантированный» доход от вложений в криптовалюту, акции или другие активы, но на деле просто исчезают с деньгами доверчивых пользователей.

■ Любовные аферисты – знакомятся с жертвой в социальных сетях или на сайтах знакомств, втираются в доверие и просят деньги под разными предлогами.

■ Лотерейные мошенники – уведомляют жертву о якобы выигранном призе и требуют оплатить «налоги» или «расходы на пересылку».

■ Техническая поддержка – звонят или



пишут от имени службы поддержки популярных сервисов, пугая вирусами или блокировкой аккаунта, и требуют оплату за фиктивную помощь.

Как защититься от скаммеров и обеспечить

личную информационную безопасность?

Наши коллеги из Службы корпоративной защиты подготовили 8 советов, которые помогут защитить себя:

1. Использовать лицензионный софт (про-

граммы, антивирусы) и своевременно его обновлять.

2. Задействовать двухфакторную аутентификацию, если есть такая возможность.

3. Использовать сложные пароли, разные для разных сервисов, и менять их раз в полгода-год.

4. Не открывать вложения из писем от незнакомых адресатов.

5. Воздержаться от перехода по ссылкам, присланным от незнакомых адресатов.

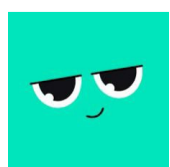
6. Воздержаться от перехода по ссылкам, содержащимся во «всплывающей» рекламе, даже если название рекламируемой фирмы вам знакомо.

7. Воздержаться от скачивания файлов с подозрительных сайтов, в частности, слишком «забытых» рекламой или навязчиво предлагающих посетить другой ресурс.

8. Совершать онлайн-платежи только с проверенных сервисов и, предварительно удостоверившись, что они действительно принадлежат той компании, которой вы собираетесь оплатить за товар или услугу.

**Служба по связям с общественностью и СМИ**

Ищите нас в социальных сетях:



Архив выпусков «ВГ»: <https://trans.gazprom.ru/press/journal/archive/>



Газета трудового коллектива ООО «Газпромтранс». Выходит 1 раз в месяц.  
Выпускающая команда: Екатерина Исаченкова.  
e-mail: [gazeta@gptrans.gazprom.ru](mailto:gazeta@gptrans.gazprom.ru). Компьютерная верстка: Евгений Потешкин.  
Учредитель ООО «Газпромтранс». Адрес редакции: 108814 Москва, поселение Сосенское, п. Газопровод, д. 101. Тел. 8 (499) 580-19-78.