

БУДЬ ЗДОРОВ!

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни каждого человека. Правильное питание, физическая активность, полноценный сон и умение справляться со стрессом – все это формирует наше самочувствие и энергичность. В преддверии Всемирного дня здоровья поговорим о том, какие полезные привычки помогут укрепить организм, повысить уровень жизни и оставаться в форме на долгие годы.



ОРЕНБУРГСКИЙ ФИЛИАЛ

Ни для кого не секрет, что профессия железнодорожника связана с высокими физическими и эмоциональными нагрузками. Ведь что такое железная дорога? Это ненормированный график, длительные смены, работа в сложных погодных условиях и необходимость сохранять высокую концентрацию внимания. В таких условиях поддержание здоровья становится важной задачей как на работе, так и дома.

Забота о здоровье начинается с довольно простых вещей, для которых не требуется ничего сверхъестественного.

Одной из ключевых проблем железнодорожников является ненормированный график работы. Чтобы минимизировать негативное влияние на здоровье, важно строго соблюдать режим труда и отдыха.

«Полноценный сон (7-8 часов в сутки), регулярные перерывы на протяжении рабочего дня и правильное использование выходных и отпусков – вот те простые правила, которые помогают мне снижать негативное воздействие ненормированного графика работы на здоровье», – сообщает Андрей Мачнев, машинист тепловоза.

Работа на железной дороге часто связана с длительным пребыванием в одной позе (например, в кабине машиниста) или, наоборот, с высокой физической нагрузкой (например, у путейцев). Для поддержания здоровья важно в течение дня делать разминку и упражнения для спины, шеи и суставов во время работы. Важно следить за осанкой, особенно при сидячей работе. Ну и, конечно же, важен спортивный образ жизни.

«Работа – не помеха спорту. В свободное время я занимаюсь плаванием, легкой

атлетикой, гиревым спортом, мотоспортом. Спортивный образ жизни не только укрепляет здоровье, но и позволяет снять стресс», – рассказывает Сергей Подлесный, помощник машиниста тепловоза.

Железнодорожники часто вынуждены питаться в условиях, далеких от идеальных: перекусы на ходу, еда всухомятку, нерегулярные приемы пищи. Чтобы поддерживать здоровье, важно:

- Употреблять сбалансированную пищу, богатую витаминами и минералами.

- Избегать фастфуда и избытка сладкого.

- Пить достаточное количество воды, особенно в жаркую погоду или при физических нагрузках.

- По возможности брать с собой домашнюю еду, чтобы избежать перекусов вредными продуктами.

Особое внимание нужно уделять профилактике профессиональных заболеваний – проблем с опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистых заболеваний или нарушений слуха. Важно следить за состоянием здоровья, регулярно проходить медицинские осмотры и использовать средства индивидуальной защиты.

Однако здоровье работников зависит не только от их собственных усилий. В Оренбургском филиале проводятся мероприятия и реализуются различные программы, направленные на поддержку здоровья сотрудников. В частности, по инициативе профсоюзного комитета в 2024 году все подразделения были оснащены тонометрами.

«Самоконтроль артериального давления и пульса – важная мера с точки зрения профилактики сердечно-сосудистых забо-

леваний. Теперь каждый работник может самостоятельно измерить давление, а дальше, при необходимости, обратиться в медицинский пункт», – рассказывает Вадим Киченко, председатель профкома Оренбургского филиала.

Не менее важна профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. И здесь профсоюз не остался в стороне – в местах общего доступа были установлены турники.

Турник – один из наиболее эффективных инструментов для поддержания здоровья. Они подходят для людей всех возрастов и уровней физической подготовки, могут быть использованы для выполнения самых различных упражнений.

«Очень обрадовался, когда увидел турники! От всей души благодарю профсоюз за отличную идею. По несколько раз в день подхожу к турнику – и позаниматься, и вытянуть позвоночник, и просто снять напряжение в мышцах», – делится Дмитрий Спасенков, машинист-инструктор.

Огромное значение для укрепления здоровья имеет спортивный образ жизни, и руководство филиала уделяет большое значение популяризации спорта среди сотрудников.

Важнейшую роль в этом играют проводимые ежегодно Спартакиады. Последние соревнования, прошедшие в Оренбургском филиале, состояли из 10 дисциплин и привлекли под свои знамена более 100 участников.

Кроме того, работники филиала активно участвуют в общегородских спортивно-массовых мероприятиях, таких как Лыжня России, Всероссийский полумарафон «Забег», День велосипедиста и т.д.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



ИИ: ТРОПИНКА В БУДУЩЕЕ ИЛИ БИТВА С ВЕТРЯНЫМИ МЕЛЬНИЦАМИ?

Рассказываем, как ГРТ стал полем боя между осторожными скептиками и смелыми новаторами в нашей компании.

стр. 2



СТАРТ КАРЬЕРЫ С «ГАЗПРОМТРАНС»!

«Газпромтранс» завершил свое участие в серии «Ярмарок вакансий».

стр. 3



ПРЕДАННОСТЬ, ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

В жизни каждого предприятия есть люди, чей труд становится не просто частью рабочего процесса, а настоящим примером верности, мастерства и надежности.

стр. 7

ПИСЬМО РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели!

В апрельском выпуске газеты «Вести Газпромтранса» наши сотрудники поделились своими секретами поддержания здорового образа жизни. В интервью они рассказали о полезных привычках, мотивации к занятиям спортом и балансе между работой и личным временем.

Кроме того, советник генерального директора по цифровой трансформации рассказал о применении нейросетей, развеяв популярные мифы и показав, как современные технологии могут облегчить работу и повысить её эффективность.

А наши коллеги из Управления по работе с персоналом, участвовавшие в «Ярмарках вакансий» в ведущих ВУЗах Санкт-Петербурга, поделились впечатлениями о встречах со студентами, рассказали о востребованных компетенциях и о том, как молодые специалисты видят своё будущее в нашей компании.

В подкасте «Голоса «Газпромтранса» принял участие Вадим Киченко, председатель профкома Оренбургского филиала. Не пропустите!

Спасибо, что создаете каждый выпуск вместе с нами!

Ваша редакция.

ИИ: ТРОПИНКА В БУДУЩЕЕ ИЛИ БИТВА С ВЕТРЯНЫМИ МЕЛЬНИЦАМИ?

В этой статье расскажу, как GPT стал полем боя между осторожными скептиками и смелыми новаторами в нашей компании. В корпоративном чате Общества разгорелась жаркая дискуссия на тему: добро или зло GPT (имеются ввиду все его аналоги – и Яндекс.Нейро, и Сбер.Гигачат, и ChatGPT, и Claude, и китайский DeepSeek R1).



ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ: КАК ИИ СПАС ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР

В 17:30 воскресенья мой сын Миша, шестиклассник, бросил вызов: «Пап, поможешь с сочинением по «Отрочеству» Толстого? Завтра сдавать».

Паника. Я разве филолог? А вообще у Толстого есть такое произведение?

Спросил только у сына: «Ты читал? Напиши анализ отношений со своим старшим братом, и как они переключаются с произведением».

А себе сказал: «Ты же инженер – справишься!». Открыл три вкладки в браузере с тремя инструментами:

Yandex.Нейро – собрал и проверил факты.

Claude – создал структуру и ответил на творческие вопросы.

ChatGPT – уложил текст в 200 слов и стилизовал текст под подростка.

Через 40 минут сочинение было готово. Правда, нейросеть придумала «цитаты», которых в произведении Толстого нет – пришлось Мише вручную искать реальные. Миша также вписал мысли о схожести отношений с братом с линией отношений из произведения. Вывод: ИИ – как умная ручка. Без вашего контроля – просто чернила на бумаге. А под вашим управлением – креативный инструмент.

10 КЕЙСОВ, ГДЕ ИИ СТАЛ «ВТОРЫМ ПИЛОТОМ»

1. Выбор техники за 2 минуты

Промпт: «Сравни Apple MacBook Pro 16” 2024 (M4 Max) и MacBook Pro 13” M1. Таблица: характеристики, цена, плюсы/минусы».

Результат: Готовая таблица с анализом. Решение принято за время чашки кофе.

2. Проверка результатов чтения ребенком без стресса

Промпт: «Создай 7 вопросов по главе [текст главы из нон-фикшн книги об истории человечества] + резюме главы в 3 предложениях, укажи в чем интрига главы». Итог: осмысленные дискуссии с сыном вместо формального «ты прочитал?». Идею кейса предложила недавно Елена

Боровлева.

3. Редактура учебника 4СДО в 8 раз быстрее

Раньше: 16 часов на главу. С DeepSeek и Яндекс.Нейро: 2 часа. ИИ ищет противоречия, проверяет факты, а я фокусируюсь на смысле.

4. Презентация за 6 часов вместо 30

Для выступления в РАНХиГС выполнил, используя DeepSeek R1, морфологический анализ, сравнил развитие GPS, Интернета 20 лет назад с LLM сегодня, вручную оформил слайды, добавил инфографику. Вышло креативно и динамично.

5. Поздравления с изюминкой

Промпт: «Напиши акrostих-танку (японское пятистишие) для поздравления с днем рождения. Сделай три варианта с разным настроением».

Результат: После трех правок и комбинирования лучших идей из предложенных вариантов получилось стихотворение, которое было интересно читать и слушать, которое запомнилось.

6. Стенограммы за секунды

Как: Использую свои заметки в Evernote для аудиозаписи и расшифровки → голос переводится в текст → отправляю текст в DeepSeek → протокол встречи. Экономия: 1,5 часа ручной работы.

7. Контент для Telegram-канала

Фишка: Год пишу посты в телеграм-канал DigitalEDU с помощью Claude и DeepSeek R1. GPT подбирает и генерирует структуру контента под мою идею, я добавляю экспертизу. Скорость увеличилась в два раза, охват вырос на 40%.

8. Анализ на лету

Пример: На лекции по менеджменту задал GPT запрос дополнить характеристиками, указанные стили менеджмента, попросил выделить морфологические признаки. Результат получил за три шага и 10 минут прямо во время лекции. В итоге – морфологический анализ методов управления.

Вывод: GPT – как живая энциклопедия в кармане.

9. Переговорное оружие

Пример: Подготовил аргументы обеих сторон для дебатов через GPT, отобрал самые сильные, выстроил линию аргументации за 15 минут. Образец Результат: живая и интересная встреча клуба Переговоры.

10. Мозговой штурм 24/7

Фишка: DeepSeek – идеальный партнер для мозгового штурма во время генерации идей. Превосходен в задаче анализа рисков. Применим везде: от планирования отпуска до стратегии проекта.

Главное в каждом кейсе:

■ ИИ экономит больше 70-95% времени на рутине.

■ Ваша роль – осмысленный запрос, промпт, критическое мышление в применении результатов, экспертиза, «финальный штрих».

■ Прогресс: то, что раньше казалось фантастикой (стенограммы, стихи, анализ книг), теперь – ежедневная реальность.

Теперь вопрос: Что вы готовы делегировать ИИ уже сейчас?

РАЗРУШАЕМ МИФЫ – ПОЧЕМУ СТРАХИ ПРО ИИ НАПРАСНЫ

«Принципиально не использую нейросети! Думать надо своей головой» – знакомо?

Контраргументы:

■ Миф 1: «ИИ часто ошибается»

Да, но его ошибки исправляются за минуты. Пример: нейросеть придумала в сочинении несуществующие цитаты, или приписала Ленину – изобретение компьютера. Решение: фактчекинг через Яндекс – 2 клика.

■ Миф 2: «Это слишком сложно для нетехнарей»

Интерфейсы ИИ проще, чем заказ такси через приложение. Запросы вида: «Напиши сценарий детского праздника на даче» работают без кода.

■ Миф 3: «ИИ сделает нас зависимыми»

Разве лыжи отучили нас ходить? Нет, просто мы стали передвигаться быстрее. LLM модели и GPT-интерфейсы – это усилитель наших когнитивных способностей в мире, заполненном информацией – как снегом в горах. Теперь вместо часов на топтание в трех

соснах – минуты на стремительный креатив в смыслах.

■ Миф 4: «Лучше спросить у человека»

ИИ не заменяет людей. Он даст 10 идей, пока вы ждете ответа от коллеги. Ваш вопрос ему будет более осмысленным!

■ Миф 5: «Разучусь думать»

ИИ – хоть и называется «искусственным интеллектом» – реально это «говорилка», когнитивный агент, инструмент для быстрого ориентирования и извлечения смыслов из огромных объемов информации, которые сотворило человечество. Ваша роль – для понимания контекста при оформлении запросов или анализа результатов, принятия окончательных решений, для творчества.

Если говорить языком метафор, то отказ от ИИ – как есть руками вместо вилки. Или спускаться с горы кубарем, когда есть лыжи. Рискните – и вы полюбите скорость, и широты информационных пространств, которые сможете покорять.

Кто вы через два года – капитан или пассажир?

История повторяется:

■ 2000-е: «Интернет – игрушка».

■ 2010-е: «Облака» ненадежны».

■ 2025: Те, кто игнорирует ИИ, тратят дни на то, что другие делают за чашкой кофе.

По моему мнению, через два года те, кто игнорирует ИИ, будут искать работу у тех, кто его освоил. Время выбирать: быть проводником в будущее или бороться с ветряными мельницами вчерашнего дня.

P.S. Загляните после планерки – покажу, как научить DeepSeek писать идеальные промпты. Или прямо сейчас создайте запрос боту: «Напиши инструкцию по созданию промптов с фактчекингом и критическим анализом».

Ваш кейс может вдохновить коллег! Пришлите истории использования ИИ в телеграм Леониду Головину @LionetG. О лучших из них расскажем в следующих выпусках.

Иллюстрации сгенерированы ИИ.

Леонид ГОЛОВИН,
советник генерального директора
по цифровой трансформации



ЗАКУПКИ БЕЗ ОШИБОК

Закупки, вопреки распространенным стереотипам, – это не просто приобретение товаров и услуг, а целый комплекс мероприятий, основанных на тесном деловом сотрудничестве коллег, где каждое действие регламентируется сроками, установленными законодательством, нормативными актами ПАО «Газпром», и очень важно их не нарушать.



Оглядываясь на этапы развития системы закупок в Обществе, стоит отметить, что именно эта сфера одной из первых взяла курс на определение и внедрение единых подходов к их организации.

В рамках совершенствования порядка планирования и проведения закупок с целью недопущения нарушений критериев в филиале выстроен четкий порядок работы с закупками. Ведется разработка инструментов для ускорения обучения навыкам планирования и проведения закупок.

Сотрудники, ответственные за их проведение, контролируют соблюдение требований и успешно внедряют общий подход на уровне филиала. Ведь крайне важно наладить конструктивный диалог со всеми участниками процесса и обеспечить его прозрачность.

Перед подразделениями ежедневно стоит важная задача: оперативно решать вопросы – от планирования закупок до выгрузки договоров в ПУР АСБУ (Подсистема управления расчетами Автоматизированной системы бюджетного управления). В филиале регулярно проводятся технические совещания, на которых совместно обсуждают актуальные вопросы и принимают решения. Такие встречи оказывают существенное влияние на качество планирования, поскольку позволяют проработать не только нюансы самой закупочной процедуры, но и техническую сторону исполнения заключаемых договоров.

В настоящее время в Обществе активно ведется работа по автоматизации и оптимизации процессов закупок и заключения договоров. Сургутский филиал не отстает от старших коллег и активно откликается на

все нововведения, участвуя в совместных проектах.

Отдельно хочется отметить существенную поддержку и активное участие старшего коллеги и наставника – руководителя Отдела подготовки и проведения закупок Ольги Колобановой.

Многое уже достигнуто, и ещё предстоит освоить немало в этой динамично развивающейся сфере закупок и совершенствующегося законодательства. Мы определённо добились успехов, но нам всегда есть к чему стремиться!

Галина ЗУДОВА,
ведущий инженер
Отдела материально-технического снабжения и комплектации
Сургутского филиала

ОБЪЕДИНЯЯ УСИЛИЯ

20 февраля на площадке Балаковского филиала АО «Апатит» состоялась производственная встреча руководства с представителями Оренбургского филиала ООО «Газпромтранс».

Балаковский филиал АО «Апатит» (Балаковский химический кластер Группы «ФосАгро») специализируется на производстве важнейших сельскохозяйственных фосфорсодержащих удобрений (один из лидеров по объемам выпуска в Европе), кормовых фосфатов (один из лидеров по объемам выпуска в России, единственный в стране производитель кормового монокальцийфосфата), а также сульфата аммония.

Предприятие расположено в Саратовской области, на юге России, вблизи от основных регионов-потребителей минеральных удобрений. Это первое предприятие в стране, сертифицированное по европейскому стандарту контроля качества кормовых материалов GMP+. На сегодняшний день предприятие производит более 2 млн 300 тысяч тонн товарной продукции в год.

Налаживание партнерского взаимодействия с таким крупным предприятием открывает большие перспективы в развитии компании.

Заседание прошло под председательством директора Балаковского филиала Сергея Лобанова.

Также со стороны Балаковского филиала АО «Апатит» приняли участие:

- начальник транспортного управления Василий Вихарев;
 - главный инженер по железнодорожному транспорту транспортного управления Сергей Марченков;
 - начальник производственной службы Александр Красильников;
 - начальник службы организации перевозок Вадим Уральский;
 - начальник сернокислотного производства Александр Костаков.
- От Оренбургского филиала ООО «Газпромтранс»:
- начальник филиала Игорь Беленковский;
 - заместитель начальника филиала по перевозкам Станислав Толстых;



■ начальник диспетчерского отдела службы организации перевозок Антонина Драгунова.

В ходе встречи обсуждались вопросы, связанные с объемами продукции, которые планируются к перевозке в этом году, с организацией перевозок жидкой серы с применением прямой отправительской маршрутизации, с организацией выгрузки жидкой серы на эстакадах слива БФ АО «Апатит», с обменом опытом по вопросу применения

вагонных вкладышей при погрузке/выгрузке грузов в полувагонах.

Проведенная встреча стала стартовым мероприятием перед совместной поездкой на Приволжскую железную дорогу.

Михаил ЧАЛКИН,
специалист 2 категории
Отдела документационного обеспечения
управления Оренбургского филиала

ПЕРСОНАЛ

СТАРТ КАРЬЕРЫ С «ГАЗПРОМТРАНС»!

«Газпромтранс» завершил свое участие в серии «Ярмарок вакансий». Они прошли 27 и 28 февраля в Санкт-Петербургском горном университете императрицы Екатерины II и в Санкт-Петербургском государственном электротехническом университете «ЛЭТИ» имени В.И. Ульянова (Ленина), 4 марта в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого и 6 марта в Государственном университете морского и речного флота им. Адмирала С.О. Макарова.



Сотрудники Управления по работе с персоналом Матвей Шляхтуров, Сабина Зарипова, и Ольга Каминская рассказали студентам и выпускникам Санкт-петербургских вузов о нашей компании, релокации, прохождении практики, об актуальных вакансиях, а также о перспективах дальнейшего трудоустройства в «Газпромтранс».

Пройдя по специальному QR-коду, указанному в брошюре, студенты изучили профиль деятельности нашей компании, ее историю, структуру и прошли неболь-

шой опрос, по результатам которого получили памятные сувениры с логотипом Общества.

«Ярмарка вакансий» – это карьерный старт и возможность для студентов и выпускников познакомиться с потенциальными работодателями. В этом году в мероприятиях приняли участие более 90 дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром».

Сотрудники Управления по работе с персоналом рассказали студентам, как попасть на практику в «Газпромтранс», о процедурах трудоустройства и профиле деятельности компании, а также поделились своими впечатлениями от общения со студентами.

Сабина Зарипова, главный специалист Отдела кадров и трудовых отношений Управления по работе с персоналом «Участие в «Ярмарках вакансий» было интересным и запоминающимся. Например, в Санкт-Петербургском горном университете нам провели обзорную экскурсию по ВУЗу и по музею. Мы увидели коллекцию минералов со всех регио-

нов страны, нам показали окаменелости первых водорослей, моллюсков и других предшественников современных флоры и фауны. Кроме того, было интересно посмотреть на реконструкцию скелетов вымерших млекопитающих (саблезубого тигра, пещерного медведя и др.).

В этом году на «Ярмарках вакансий» было много студентов. Они задавали различные вопросы, рассказывали нам о своих направлениях и специализациях. Некоторым студентам мы предлагали пройти у нас практику, другим направить свое резюме, кого-то из них перенаправляли к коллегам из других дочерних обществ.

Участие в «Ярмарках вакансий» очень полезно для обеих сторон: для нас, как для работодателей, привлечь на работу лучших и мотивированных молодых работников с

профильным образованием, а также для повышения бренда работодателя на рынке труда; для студентов и выпускников участие в «Ярмарках вакансий» позволяет самостоятельно сориентироваться на рынке труда, задать интересующие вопросы потенциальным работодателям и выбрать себе работу по душе».

Ольга Каминская, специалист 1 категории Отдела кадров и трудовых отношений Управления по работе с персоналом

«Очень запомнилась «Ярмарка вакансий», организованная Санкт-Петербургским горным университетом императрицы Екатерины II. Понравилось все: от экскурсии по классам, где проходили занятия студентов, до организации самой «Ярмарки». Остались очень яркие впечатления от студентов. За три часа к нашему стенду подошло более ста человек! Ребятам было интересно, чем занимается компания, какое образование нужно получить, чтобы попасть к нам, уточняли, как пройти у нас практику. Студентка из Иркутска узнавала подробности про наш Иркутский филиал, так как планирует вернуться домой после окончания ВУЗа. Во время «Ярмарок вакансий» мы провели несколько викторин с вопросами, связанными с деятельностью «Газпромтранс», студенты охотно приняли в них участие».



БУДЬ ЗДОРОВ!

стр. 1 <<<

В Оренбургском филиале есть своя волейбольная команда, которая активно участвует в городских соревнованиях, регулярно занимая призовые места.

Это далеко не полный перечень усилий профкома и руководства филиала, связанных с заботой о здоровье сотрудников и направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Несмотря на важность усилий работодателя, нельзя забывать о роли семьи – ведь от ее поддержки во многом зависит здоровье сотрудников. Создать комфортные условия для отдыха после работы, поддерживать здоровый образ жизни вместе (совместные прогулки, занятия спортом), напоминать о важности регулярных медицинских осмотров – это по силам только нашим родным и близким.

Конечно же, поддержание здоровья для железнодорожников – это комплексный процесс. Это и забота о физическом и психологическом состоянии, и правильное питание, и отказ от вредных привычек, и поддержка со стороны работодателя и семьи. Соблюдение этих принципов помогает не только сохранить здоровье, но и повысить качество жизни и профессиональной деятельности.



УХТИНСКИЙ ФИЛИАЛ

Всемирный день здоровья – это отличная возможность задуматься о том, как поддерживать свое физическое и психическое благополучие. Один из ярких примеров такого подхода – осмотрщик-ремонтник вагонов 4 разряда Участка вагонного хозяйства Ухтинского филиала Сергей Колупаев. Его история вдохновляет и подчеркивает важность заботы не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих.

Сергей начал сдавать кровь в 2017 году, и этот шаг стал для него не просто благородным поступком, но и важной частью его жизни. Он помнит, как впервые пошел на донорство со своим родным братом.

«Это было очень волнительно, но я знал, что моя кровь спасёт чью-то жизнь», – делится он. С тех пор Сергей регулярно участвует в донорских акциях, осознавая, что его действия могут оказать значительное влияние на здоровье других, особенно детей, которые нуждаются в помощи. В текущем году Сергей Колупаев получил звание Почётный донор России.

На основе личного опыта Сергея можно выделить несколько рекомендаций, которые помогут каждому поддерживать здоровье:



1. Регулярная физическая активность.

Сергей понимает, что работа требует физической нагрузки, но он также уделяет время занятиям спортом. Прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка или занятия в тренажерном зале помогают ему поддерживать физическую форму и улучшать общее самочувствие.

2. **Правильное питание.** Осознанный подход к питанию – еще один важный аспект здоровья. Сергей старается следить за своим рационом, включая в него больше овощей, фруктов и белковых продуктов. Это не только поддерживает его физическую форму, но и дает энергию для работы и жизни.

3. **Донорство как способ помочь.** Сдача крови – это не только способ помочь другим, но и возможность почувствовать себя полезным. Сергей считает, что каждый может сделать что-то хорошее для общества, и донорство – это простой и доступный способ внести свой вклад.

4. **Психологическое здоровье.** Сергей отмечает, что важно заботиться не только о теле, но и о духе. Общение с близкими, поддержка друзей и участие в общественной жизни помогают ему оставаться позитивным и оптимистичным.

ИРКУТСКИЙ ФИЛИАЛ

Меня зовут Татьяна Гришина, и я работаю в компании уже второй год. Как и многие мои коллеги, большую часть дня провожу за компьютером, что неизбежно сказывается на общем состоянии организма. Однажды руководство предложило ввести производственную гимнастику, и сначала это вызвало у многих улыбки и сомнения. Однако, попро-

бовав один раз, мы быстро поняли, насколько это полезная вещь.

Каждый день в 12:30 мы собираемся в холле. Начинаем с простых упражнений: вращение плечами, наклоны головы, растяжка рук и ног. Постепенно добавляются более активные движения, такие как приседания и прыжки. Все делается в умеренном темпе, чтобы никто не переутомился.

После первых недель занятий я заметила, что стала чувствовать себя лучше.

Кроме того, производственная гимнастика сплотила коллектив. Мы поддерживаем тех, кто только начинает, и вместе радуемся успехам. Это стало своеобразной традицией, которую мы все ценим и поддерживаем.

Так что теперь я точно знаю: в здоровом теле, действительно, здоровый дух!



5. **Регулярные медицинские осмотры.** Сергей не забывает о важности профилактики. Регулярные визиты к врачу и сдача анализов помогают ему отслеживать свое здоровье и предотвращать возможные проблемы.

Сергей Колупаев – пример того, как забота о собственном здоровье может сочетаться с благотворительностью. Его история вдохновляет на активные действия в пользу своего здоровья и здоровья окружающих. В этот Всемирный день здоровья давайте вспомним о важности заботы о себе и о том, как мы можем помочь другим. Каждый из нас может внести свой вклад в создание более здорового и благополучного общества.

стр. 4 <<<

АСТРАХАНСКИЙ ФИЛИАЛ

В «Газпромтранс» спорт давно перестал быть просто увлечением. Это часть корпоративной культуры. Ежегодно проводятся тимбилдинги и спортивные мероприятия, которые способствуют поддержанию не только физической формы, но и командного духа.

Многие сотрудники на регулярной основе посещают тренажерные залы, занимаются бегом, плаванием, йогой. Если не хватает свободного времени (а это частая проблема), то многие находят возможность тренироваться дома. Некоторые сотрудники увлекаются, волейболом, футболом, гиревым спортом.

«Хоккей для меня – это релаксация, в первую очередь. Хороший способ снять напряжение и отвлечься от повседневных проблем на тренировке. Этот вид спорта развивает дисциплину, терпение, упорство и самоорганизацию», – делится инженер электросвязи Антон Кириченко.

«Я раньше думала, что у меня нет свободного времени, а потом я стала полчаса вечером заниматься на степере. Легкая боль в мышцах даже бодрит. Энергии прибавилось», – рассказывает секретарь руководителя Юлия Хаюрова.

«Мне нравится заниматься плаванием, это помогает расслабить мышцы. Ещё это хороший способ улучшить настроение и отвлечься от всех проблем. Здоровый образ жизни способствует хорошему самочувствию, отличному настроению, появлению новых светлых мыслей», – так считает Евгения Макаренко, бухгалтер 1 категории.



Ажелика Шумило



Ирина Халиуллова



Антон Кириченко



Николай Вихляев

СУРГУТСКИЙ ФИЛИАЛ

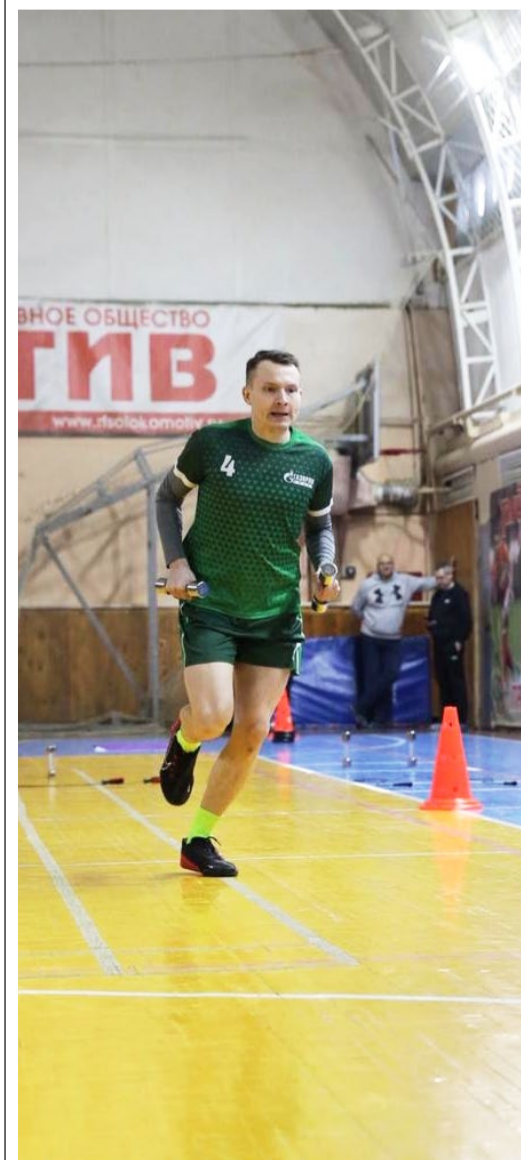
«Каждый человек по-разному ответит, что для него значит вести здоровый образ жизни, лично для меня синонимом этой фразы стал футбол», – рассказывает Николай Овсянников, маневровый диспетчер СПиМР.

«Когда я был маленьким, этот спорт казался мне чем-то магическим. Я помню, как смотрел матчи по телевизору и знал, что однажды сам выйду на поле. С тех пор футбол стал неотъемлемой частью моей жизни. Для меня это не просто игра, а настоящая страсть. Постоянные тренировки, участие в разного рода турнирах и соревнованиях помогают мне поддерживать в здоровом теле здоровый дух на постоянной основе, что, в свою очередь, влияет как на повседневную, так и на рабочую деятельность. Я стал замечать, что чувствую себя энергичнее и бодрее в течение дня. Даже в те моменты, когда я устал после работы, я точно знаю, что мне поможет разгрузиться и отвлечься от насущных проблем».

«Профессиональная деятельность маневрового диспетчера требует постоянной концентрации и умственной активности. И вот тут футбольные навыки помогают мне справляться со всеми задачами. На поле я научился быстро принимать решения, анализировать ситуацию и работать в команде. Эти качества перешли в мою работу, где я стал более эффективным и организованным. Я больше не боюсь брать на себя ответственность и действовать, когда это необходимо».

«Также занятия футболом заставили меня обратить внимание на свое питание и восстановление. Я стал более осознанно подходить к выбору пищи, понимая, что это напрямую влияет на мою физическую форму и работоспособность. Питаюсь правильно и следя за своим здоровьем, я всегда чувствую себя бодрым, активным и всегда готов к любому вызову, который бросит мне жизнь».

Таким образом, футбол стал не только способом поддерживать физическую активность, но и залогом моих успехов в повседневной и профессиональной жизни. Каждый матч и тренировка напоминают мне, что здоровье – это основа всего, и я стремлюсь сохранять его, ведь сила духа и тела тесно связаны».



«Здоровый образ жизни для меня – это энергия, получаемая от физических нагрузок на тренировках, которая позволяет поддерживать оптимальное состояние организма, умственные функции и позитивное настроение», – делится ведущий юрист-консультант Аделя Маркова.

Такие рассказы коллег вдохновляют и показывают, что начать никогда не поздно.

Поддержание здорового образа жизни в нашем понимании заключается не только в спорте. Важен комплексный подход.

Здоровое питание.

Психическое здоровье. Чтобы избежать стресса, необходимы короткие перерывы. Заранее спланированный по задачам рабочий день поможет избежать перегрузки. Комфортной атмосфере на работе также способствует ваш круг общения.

Сон. Этому пункту можно даже выделить первое место.

Важной составляющей здорового образа жизни, по-нашему мнению, является профилактика заболеваний.

Баланс работы и отдыха – часть здорового образа жизни.

Инвестируйте в свое здоровье!

ВНИМАНИЕ К ЛЮДЯМ

Председатель профкома Оренбургского филиала Вадим Киченко рассказал про вызовы, с которыми сталкивается профсоюз сегодня и какие планы намечены на будущее.

– Существует такое мнение, что профсоюз – это что-то из прошлого. Есть такое ощущение, что вы с этим не согласны. Расскажите, почему.

– Я тут сразу готов возразить. Профсоюзы остаются актуальными и важными институтами в современном обществе. И для этого есть целый ряд причин. Кстати, основная – это, прежде всего, то, что профсоюзы играют ключевую роль в защите трудовых прав и улучшении условий труда. И представляют работникам возможность вести переговоры с работодателем, быть с ним на равных.

Многие профсоюзы активно адаптируются к изменениям на рынке труда, продолжают также развиваться и приспосабливаться к современным условиям, оставаясь важным инструментом для защиты прав и интересов работников.

– **Что именно вас мотивирует заниматься профсоюзной деятельностью?**

Примерно одну треть своей жизни мы проводим на работе. Если задуматься, это, действительно, очень много. Так почему же не сделать свою жизнь на работе максимально комфортной, благоприятной и безопасной? Ведь когда мы находимся дома, также стараемся сделать наш дом более уютным, более безопасным.

Мне кажется, что каждый должен задаваться целью – сделать работу максимально комфортной. Поверьте мне, тогда работоспособность увеличится – и работодатель тоже будет доволен. Такая вот взаимовыгода. Я начинаю видеть какие-то моменты и стараюсь их улучшить. А также слушаю наших коллег, которые говорят, где чего-то не хватает. Ну и, конечно же, мотивирует наблюдать, как наша работа реально улучшает жизни людей. Ну а для себя лично такая деятельность – это отличная прокачка и развитие организационных и коммуникационных навыков.

– **Как помогает креативное мышление в профсоюзной работе?**



– Помогает привлекать больше людей в профсоюз, делать профсоюзную деятельность более доступной и интересной. Ведь особенно молодежь часто воспринимает профсоюз, как что-то устаревшее. А как раз креативные подходы помогают

инновации в профсоюзной деятельности это не просто какой-то там тренд, а я бы сказал необходимость.

Приведу пример. Если раньше Спартакиада была заточена больше на традиционные виды спорта, то теперь к ним

«Даже если мы делаем какие-то небольшие шаги, в будущем они могут привести к большим результатам»

изменить этот стереотип. Поэтому у нас проводятся новые форматы, которые делают профсоюз более современным, доступным, ну и также эффективным. Помогают привлекать наших новых членов профсоюза и улучшать коммуникацию. Так что

добавился киберспорт. Всем очень понравилось. Отзывы хорошие, людям это нравится. Сейчас мы продумываем проводить комбинированные чемпионаты – и на компьютерах, а потом и с применением 3D-технологий.

– **В чем, как вам кажется, главная миссия профсоюза и как ее донести до каждого сотрудника?**

– Хороший вопрос. Не секрет, что главная миссия профсоюза заключается, прежде всего, в защите прав, интересов работников и создании справедливых условий труда, а также для обеспечения достойного уровня жизни всех членов трудового коллектива. И, скажем, если провести какое-то сравнение, то профсоюз – это как зонтик в дождливый день. Мы защищаем наших коллег от несправедливости и помогаем чувствовать себя уверенно и комфортно на рабочем месте. Донести же эту миссию нам помогают регулярные встречи. Мы собираемся с работниками говорим об итогах, что нам удалось достичь, через новостное информирование, спасибо нашему телеграм-каналу В прошлом году было серьезное чрезвычайное происшествие, связанное с паводком. Профсоюз Оренбургского филиала был одним из первых, кто смог оказать помощь. Мы помогли и своим работникам, и жителям города, а также участвовали в программах по получению материальной помощи для наших коллег. Мы на этих этапах везде участвовали и максимально как раз-таки на собраниях пытались донести нашим коллегам, что вот мы есть, мы всегда готовы помочь. Но еще много на самом деле таких случаев, о которых я не могу говорить открыто, но мы всегда в любой момент готовы оказать максимальную помощь.

Иногда изменения не приходят сразу, но важно помнить, что даже если мы делаем небольшие шаги, то в будущем это может привести к большим результатам.

– **А какие инициативы оказались наиболее востребованы среди сотрудников?**

– Пожалуй, наши встречи без галстуков, которые мы начали организовать для отделов. Ведь в работе все заняты: у кого-то телефонные переговоры, встречи, работа на производстве – нет времени, чтобы пообщаться. А это важно, ведь иногда нужно просто сесть и поговорить по душам, узнать друг друга поближе. И как раз-таки это очень сильно влияет на сплоченность команд и последующую командную работу. Поэтому такие встречи стали очень востребованы.

Полную версию подкаста «Голоса «Газпромтранса» с Вадимом Киченко слушайте в телеграм-канале ГПТ_Инфо.



ПРЕДАННОСТЬ, ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

В жизни каждого предприятия есть люди, чей труд становится не просто частью рабочего процесса, а настоящим примером преданности, профессионализма и ответственности. Таким человеком для Астраханского филиала «Газпромтранс» стала ведущий бухгалтер Елена Александровна Старова, которая недавно вышла на заслуженный отдых, завершив трудовую деятельность, длившуюся 38 лет и 7 месяцев. Ее профессиональный путь – это история о верности своему делу, высоком уровне мастерства и безграничной преданности компании.

Елена Александровна родилась и выросла в семье, где труд и образование всегда ценились. После окончания школы она поступила в Волгоградский техникум нефтяной и газовой промышленности (ныне ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград»), где выбрала специальность «Бухгалтерский учет». Уже тогда она проявила себя как ответственный и целеустремленный студент, стремящийся к глубокому пониманию профессии. В 1986 году, после успешного окон-



чания техникума, Елена Александровна как молодой специалист была приглашена в Астрахань, где начался ее профессиональный путь в нефтегазовой отрасли. С апреля 1987 года она связала свою судьбу с Производственным объединением Астраханьгазпром «Управление железнодорожного транспорта» (ныне Астраханский филиал ООО «Газпромтранс»), где проработала почти 38 лет, став неотъемлемой частью коллектива.

На протяжении всей своей карьеры Елена Александровна занимала должность бухгалтера. Ее деятельность была связана с начислением заработной платы и других выплат сотрудникам. Это ответственная и кропотливая работа, требующая не только высокого уровня профессионализма, но и внимательности, аккуратности и умения работать с большими объемами данных. Елена Александровна справлялась с этими задача-

ми безупречно, заслужив уважение коллег и руководства. Особенно стоит отметить, что вся ее трудовая деятельность проходила на территории Астраханского газоконденсатного месторождения (п. Аксарайск). Это уникальный случай, когда человек посвятил всю свою профессиональную жизнь одному месту, став настоящим символом преданности и стабильности. Елена Александровна – настоящий «уникум» в своем деле, оставивший яркий след в истории предприятия.

Помимо профессиональных достижений, Елена Александровна – заботливая мама и бабушка. Она воспитала двоих детей, которые, несомненно, гордятся своей мамой и ее трудовыми успехами. А теперь она также радуется своему внуку, уделяя время семье и передавая свои знания и опыт новому поколению.

Выйдя на пенсию, Елена Александровна оставила после себя не только профессио-

нальные достижения, но и теплые воспоминания у коллег. Ее трудовая биография – это пример того, как можно всю жизнь посвятить любимому делу, оставаясь верным своим принципам и ценностям.

Коллектив Астраханского филиала ООО «Газпромтранс» выражает глубокую благодарность Елене Александровне за ее многолетний труд, преданность компании и высокий профессионализм. Ее вклад в развитие предприятия останется в памяти коллег и будет примером для молодого поколения специалистов.

Мы желаем Елене Александровне крепкого здоровья, благополучия, радости от общения с близкими и новых ярких впечатлений в этот заслуженный период жизни. Пусть пенсия станет временем для отдыха, реализации давних планов и наслаждения каждым днем!

Коллектив Астраханского филиала



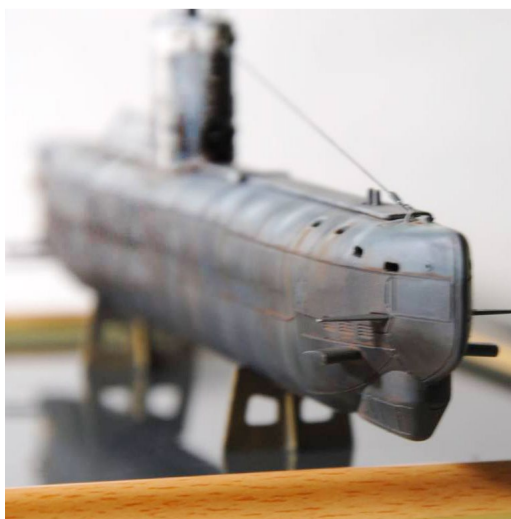
ИСКУССТВО В МИНИАТЮРЕ



Нелегко, но очень важен труд работников Службы пути, и это знают не только коллеги по работе. В любую погоду можно увидеть на железнодорожных путях Астраханского филиала ООО «Газпромтранс» одетых в желтые куртки людей – скромных стражей безопасности движения, обеспечивающих постоянную надежность стальной колеи. Но несмотря на все тяготы рабочих будней, у них находится время и на любимое дело.

Об одном таком увлечении я и хочу рассказать. Речь пойдет о стендовом моделизме. Еще в детстве при посещении музеев модели, диорамы, панорамы оставили яркие впечатления в моей памяти. Первую сборную модель мне подарил дедушка – это был грузовой автомобиль АМО-Ф-15, которую я «благополучно» не собрал. Но желание разобраться и собрать модель из заветной коробки меня не отпускало. Позже были модели самолетов, кораблей, тан-

ков, которые я собирал и ставил на полку. В ход шло все: мамины пилочки для ногтей, ножницы, полотно по металлу, проволока, старые газеты, журналы, клеи ПВА и «Момент».



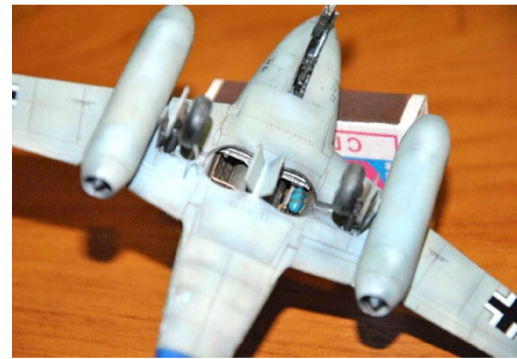
Летели годы. Позади осталась школа, училище, колледж, армия и институт. Начались трудовые будни, но желание сделать модель собственными руками не покидало меня. И вот в один из выходных дней, когда вместе с женой выбирали подарки детям в детском магазине игрушек, я и приобрел сборную модель самолета времен Второй мировой войны: Ju-87 «Stuka». Вооружившись клеем, кисточками, красками принялся собирать – и в этот раз «блин оказался комом». Началась долгая и кропотливая работа над ошибками: выбор темы, сбор информации, изучение технической и исторической литературы, обзоры видеоуроков по стендовому моделизму, архивной военной хроники, покупка инструментов, расходных материалов и оборудования.

Мелкие детали для передачи реалистичности модели, которые в обыденности не интересны не увлеченному человеку: выцветание лакокрасочного покрытия на солнце, вмятины, ржавчина, грязь, снег, масляные и дождевые подтеки, естественный износ механизмов и материалов, следы эксплуатации, нагар, копоть и сколы, – все это можно увидеть во время работы. Чтобы получилось достоверно, приходится затратить много усилий.

Идут годы, растут дети. Однажды мой сын попросил меня помочь в сборке модели советского танка Т-34-85, подаренного друзьями на день рождения. Я был рад с головой уйти в увлечение, любимое с детства.

В качестве прототипа взята очень известная машина Л170а из состава 4-й гвардейской танковой бригады 2-го гвардейского танкового корпуса. Бригады это-

го корпуса имели оригинальные тактические знаки, в которых буква над стрелой соответствовала первой букве в фамилии командира. 4-й бригадой командовал полковник О.А. Лосик, впоследствии маршал бронетанковых войск. Танки этого корпуса первыми ворвались в захваченный немцами Минск, положив начало освобождению столицы Белоруссии.



Сборка, покраска, нанесение погодных и эксплуатационных эффектов – и вот он долгожданный результат! Мы с сыном решили подарить эту модель музею колледжа.

Считаю, что любой желающий может стать стендовым моделистом. Это увлечение не зависит от пола, возраста, телосложения, характера, политических и религиозных взглядов, а также социальных убеждений и суеверий. В этом отношении стендовый моделизм – одно из самых универсальных увлечений, которое погрузит с головой в особенный мир.

Александр МАЛЕЕВ,
старший мастер Службы пути
Астраханского филиала

Коллектив Администрации поздравляет с 50-летием

Сафарян Елену Гургеновну, начальника Отдела по работе с поставщиками транспортных услуг
Резчика Андрея Вячеславовича, водителя автомобиля Транспортного отдела

Коллектив Астраханского филиала поздравляет с 55-летием

Колоколова Евгения Викторовича, заместителя начальника Астраханского филиала по перевозкам

Коллектив Оренбургского филиала поздравляет с 50-летием

Строганова Сергея Владимировича, мастера Участка подготовки и ремонта с 55-летием

Драгуну Антонину Леонидовну, начальника Диспетчерского отдела
Колесникова Николая Валентиновича, заместителя начальника Оренбургского филиала по эксплуатации и ремонту подвижного состава

Колесникову Людмилу Николаевну, ведущего специалиста Отдела кадров и трудовых отношений

Шуршина Андрея Леонидовича, машиниста-инструктора локомотивных бригад Участка по эксплуатации локомотивного хозяйства

с 60-летием

Гайнутдинова Нурсаида Эдуардовича, водителя автомобиля Автотранспортного участка
Даулетьярова Хамидулла Миннатовича, слесаря по ремонту подвижного состава 4 разряда
Участка подготовки и ремонта вагонов-цистерн для перевозки СУГ и прочих грузов

Коллектив Сургутского филиала поздравляет с 50-летием

Иванову Светлану Петровну, оператора котельной 5 разряда Участка энергоснабжения
Коробецкую Оксану Ярославовну, ведущего бухгалтера Учетно-контрольной группы
Федотова Владимира Александровича, слесаря-ремонтника 5 разряда Участка текущего ремонта вагонов

Юдина Александра Витальевича, слесаря ремонтника 5 разряда Участка СНЭ СУГ

Юркина Владимира Юрьевича, начальника станции (сменного) Службы погрузки и маневровых работ

Коллектив Ямальского филиала поздравляет с 55-летием

Ермолову Елену Олеговну, администратора Хозяйственного участка

Ковалева Андрея Геннадьевича, заместителя начальника Ямальского филиала по эксплуатации и ремонту подвижного состава

Меджидова Саида Хажамедовича, дорожного мастера Отдела текущего содержания пути, земляного полотна и искусственных сооружений

Зметьеву Ольгу Николаевну, учетчика Отдела эксплуатации путевых машин и специального подвижного состава

с 60-летием

Куликова Николая Алексеевича, ведущего инженера-технолога Отдела локомотивного хозяйства

ПЕТЕРБУРГ МЕЖДУ СТРОК

Санкт-Петербург – город с богатой историей, загадочной атмосферой и невероятной архитектурой. Чтобы лучше узнать его, стоит обратиться к книгам, раскрывающим его тайны, прошлое и культурное наследие.

«Петербург Достоевского» Лев Лурье

Книга посвящена образу города в произведениях Фёдора Михайловича Достоевского. Известный историк и петербургский краевед Лев Лурье исследует, как улицы, дома и дворы Петербурга становятся частью душевных переживаний героев. Отличный выбор для тех, кто хочет взглянуть на город глазами Раскольникова, Мышкина и других персонажей. Путеводитель состоит из пяти маршрутов, каждый из которых рассчитан на 2-3 часовую пешеходную прогулку.

«Санкт-Петербург. Полная история города» Павел Мельников

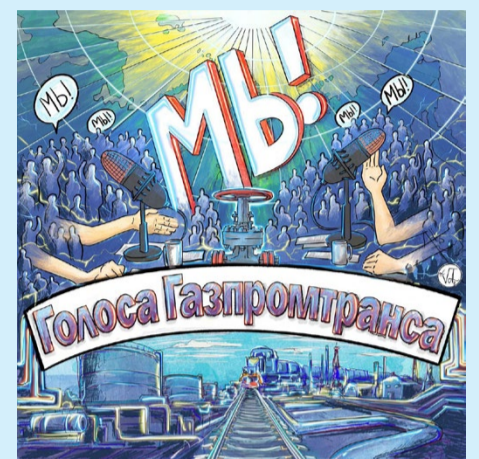
В этом издании вы найдете информацию о городских легендах, необычных традициях, известных жителях, знаменитых зданиях Санкт-Петербурга. Герой этой книги – сам город. Книга охватывает ключевые события в жизни города – от его основания Петром I до наших дней. Автор легко и увлекательно рассказывает о знаменитых личностях, легендах и драматических моментах петербургской истории. Это издание подойдет как для знатоков, так и для тех, кто только начинает знакомство с городом.

«Блокадная книга» Даниил Гранин, Алесь Адамович

Пронзительная хроника жизни осажденного Ленинграда, основанная на дневниках, документах, письмах и воспоминаниях блокадников. Это не просто документ эпохи, но и напоминание о силе человеческого духа, сохранившего город даже в самые страшные времена.

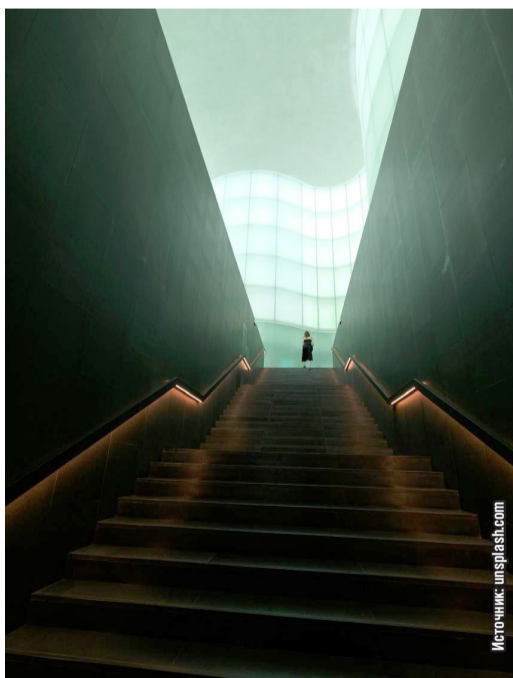
«Прогулки по Петербургу» Наум Синдаловский

Необычный путеводитель, где каждая прогулка – тематическое путешествие: мистический Петербург Достоевского, парадный ансамбль Невского проспекта, тайны дворов-колодезев. Синдаловский дополняет маршруты историями из городского фольклора, делая экскурсию по-настоящему живой. Количество легенд и преданий, сохранившихся в памяти петербуржцев, уже сегодня поражает воображение. Автор подробно рассказывает об этом.

**ПОДКАСТ. «ГОЛОСА «ГАЗПРОМТРАНС»**

В новом выпуске подкаста принял участие Вадим Киченко, председатель профкома Оренбургского филиала и начальник Отдела материально-технического снабжения и комплектации.

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

ШАГ ЗА ШАГОМ**1. Когнитивный этап: Разделите навык на составные части**

Первым шагом к быстрому обучению является дробление навыка на более мелкие элементы. Это позволяет сосредоточиться на ключевых аспектах и упростить освоение.

■ Для начала определите цель. Например, если вы хотите научиться играть на гитаре, решите, что именно вам нужно: научиться аккомпанементу, разучить определённую песню или освоить базовые аккорды.

■ Установите желаемый уровень мастерства. Хотите ли вы стать профессионалом или вам достаточно базовых знаний? Это поможет сузить фокус и не тратить время на лишнее.

■ Разбейте навык на части. Если вы осваиваете иностранный язык, разделите обучение на грамматику, лексику, произношение и аудирование.

■ Определите ключевые 20% навыка, которые дадут 80% результата. Например, в программировании знание основ синтаксиса и логики важнее редких функций языка.

2. Ассоциативный этап: Изучите каждый элемент навыка

После того как вы определили, на чём сосредоточиться, нужно собрать и обработать необходимую информацию.

■ Ищите лучшие источники: книги, ви-

део, подкасты, статьи, форумы. Например, если вы хотите научиться рисовать, начните с видео-уроков от профессиональных художников.

■ Изучите теорию в необходимом объёме. Не перегружайте себя лишними знаниями, но убедитесь, что понимаете базовые принципы.

■ Найдите закономерности. Например, в игре на фортепиано есть определённые паттерны аккордов, которые повторяются в разных произведениях.

■ Определите критерии оценки прогресса. Например, если вы учитесь плавать, можно измерять успех по тому, как долго вы можете проплыть без остановки.

3. Подготовительный этап: Подготовьте всё для практики

Прежде чем начать активно практиковаться, важно создать условия, в которых процесс обучения будет максимально эффективным.

■ Устраните возможные препятствия. Если вы хотите научиться кодить, установите нужные программы заранее. Если осваиваете спорт, подготовьте удобную одежду и место для тренировок.

■ Соберите инструменты и материалы. Например, если ваша цель – научиться рисовать, заранее приобретите холст и краски.

■ Выделите время для регулярной практики. Запланируйте ежедневные занятия на

30-90 минут, чтобы обучение стало привычкой.

4. Автономный этап: Практикуйте ключевые элементы навыка

Теперь пришло время переходить к активной практике. На этом этапе важно не просто повторять действия, а делать это осознанно и с анализом ошибок.

■ Используйте короткие интенсивные интервалы (по 20 минут с перерывами). Например, в изучении языка можно чередовать говорение, аудирование и повторение слов.

■ Фокусируйтесь на процессе, а не только на результате. Например, если вы учитесь танцевать, не пытайтесь сразу станцевать сложную хореографию, а сосредоточьтесь на освоении базовых движений.

■ Разбирайте ошибки и корректируйте подход. Записывайте своё выступление на видео или анализируйте код, который пишете, чтобы видеть слабые места.

■ Будьте терпеливы и последовательны. Первые 10 часов могут быть сложными, но если вы продолжите, то вскоре увидите значительный прогресс.

Главное – не откладывать обучение и сразу переходить к практике. Используя этот подход, можно быстро освоить новые умения и достичь желаемых результатов.

Служба по связям с общественностью и СМИ

