



Ремонтные работы на магистральном газопроводе Нижневартровский ГПЗ – Парабель – Кузбасс. Подробнее – стр. 3

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

### ПАТЕНТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как всего за год вывести на новый уровень важное направление

Стр. 4

### КУЗНИЦА КАДРОВ И ГЛАВНАЯ ДОРОГА

В 2022 году УТТИСТ исполнилось 30 лет, а Томскому ЛПУМГ – 35



Стр. 6-7

### ПРОФЕССИОНАЛЫ И ПОБЕДИТЕЛИ

Производственные, спортивные, творческие успехи работников компании в 2022 году



Стр. 10

### СИЛА ГАЗИФИКАЦИИ

«Газпром трансгаз Томск» построил газовую котельную для храма в селе Александровском

Стр. 11

## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

# ВЛАДИСЛАВ БОРОДИН: ВАЖНО, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ РАБОТНИК ВИДЕЛ ЦЕЛИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРЕДПРИЯТИЯ

## ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО «ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ ТОМСК» ОТВЕТИЛ НА ВОПРОСЫ КОЛЛЕКТИВА НА ПРЯМОЙ ЛИНИИ

В 2021 году генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Томск» Владислав Бородин впервые пообщался с работниками в формате «вопрос – ответ». Увидев заинтересованность коллектива, Владислав Иванович сделал подобные встречи одним из обязательных элементов своих поездок по филиалам. А в декабре в рамках конференции, посвященной подведению итогов работы по Коллективному договору, второй год подряд состоялась и прямая линия с руководством общества.

От работников, от служб и отделов или анонимно поступило 75 вопросов. Они касались перспектив компании, поставок оборудования, обеспечения защитными комплектами, социальных льгот и других тем. За два часа генеральный директор, а также его заместители, начальники отделов и служб успели дать развернутые ответы примерно на половину из них. Остальные авторы через некоторое время после завершения прямой линии получили комментарии в письменной форме.

### ЕЩЕ БОЛЕЕ АМБИЦИОЗНЫЕ ЗАДАЧИ

– В каких крупных проектах ПАО «Газпром» компания «Газпром трансгаз Томск» будет принимать участие в ближайшие годы? Каковы сроки их реализации?

Андрей Столяров, руководитель экономической группы УАВР

– Вы знаете, что в декабре введены в эксплуатацию Ковыктинское месторождение и участок Ковыкта – Чайянда магистрального газопровода «Сила Сибири». Для обеспечения роста поставок газа в Китайскую Народную Республику запущены еще четыре компрессорные станции: «Иван Ребров», «Максим Перфильев», «Василий Поляков» и «Василий Колесников». В ближайшей перспективе нас ждут ввод в эксплуатацию вторых цехов КС и строительство лупингов на линейной части. Задачи на 2023 год еще более амбициозные, чем в 2022-м.

Один из ключевых проектов ПАО «Газпром» на сегодня – реализация программы «Восточ-

ная система газоснабжения». И в ней специалисты «Газпром трансгаз Томск» принимают самое непосредственное участие уже сейчас. Наши сотрудники включены в состав интегрированного проектного офиса и среди прочего занимаются разработкой технических требований на участки проектирования в зоне эксплуатационной ответственности.

Реализация программы приведет к значительному увеличению производственных объектов в зоне ответственности нашего предприятия. Мы должны быть готовы к этому, создать все условия как с точки зрения обеспеченности материально-техническими ресурсами, так и с точки зрения подготовки персонала. Это важнейшая для нас программа даже не на годы, а, возможно, на десятилетия.



Вопрос из зала в ходе прямой линии

Кроме того, перед нами стоят важные задачи в рамках программ газификации регионов Сибири и Дальнего Востока. В ближайшие годы существенно вырастет количество газораспределительных станций, которые обслуживает наша компания.

# ВЛАДИСЛАВ БОРОДИН: ВАЖНО, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ РАБОТНИК ЦЕЛИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРЕДПРИЯТИЯ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО «ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ ТОМСК» ОТВЕТИЛ НА ВОПРОСЫ КОЛЛЕКТИВА

1 <<<

## СВОИМ – ПОМОГАЕМ

– *Насколько активно организуется помощь нашим землякам – участникам специальной военной операции? Есть ли необходимость за счет средств профсоюза организовать заказ на пошив балаклав, зимних маскхалатов и других вещей?*

Служба корпоративной защиты

– Сразу после объявления частичной мобилизации были проработаны варианты оперативного приобретения необходимых комплектов обмундирования для сотрудников и членов семей работников, подлежащих призыву. От термобелья до спальных мешков. В том числе благодаря средствам профсоюза было сформировано 50 комплектов – их мы раздали мобилизованному до отправки в учебную воинскую часть.

Затем мы оперативно реагировали на просьбы наших земляков, призванных на службу в пункт сбора около города Елань Свердловской области. Привезли генератор, газовые горелки, бензопилы, спальные мешки, лопаты... Организовали в воинской части концерт государственного ансамбля песни и танца «Алтай».

Сформировали 100 резервных комплектов для обеспечения наших сотрудников и членов их семей всем необходимым в случае призыва.

По просьбе администрации Томской области неоднократно выделяли грузовой транспорт для доставки в пункты сбора оборудования и материалов.

На мероприятия по оказанию помощи мобилизованным выделено уже более 15 миллионов рублей. И эта работа продолжается.

## РАБОЧИЕ МОМЕНТЫ

– *Возможно ли произвести смену трудового графика с 12-часового на 24-часовой с установкой рабочего цикла сутки через трое?*

Служба ГРС Новокузнецкого ЛПУМГ

– По результатам специальной оценки условий труда работников, которые обслуживают газораспределительные станции, мы установили, что класс вредности в соответствии с Трудовым кодексом РФ позволяет установить продолжительность смены 24 часа. Однако, по мнению наших специалистов, невозможно качественно обслуживать опасный производственный объект, который функциониру-

ет непрерывно, в течение суток подряд. Это может привести к инцидентам и аварийным ситуациям.

Кроме того, при 12-часовом режиме чаще выполняется проверка работоспособности, исправности приборов и оборудования – в момент передачи смены.

– *На линейной части магистральных газопроводов часто проводятся работы по техническому обслуживанию, диагностическому обследованию, капитальному ремонту. Для нашего филиала это связано с передвижением по сильно заболоченной местности на вездеходной технике. Механические повреждения и масляные загрязнения приводят к быстрому износу костюмов для защиты от вредных биологических факторов и биологических воздействий. Возможно ли изменить сроки их носки с 36 до 24 месяцев?*

Лидия Акулова, Анастасия Арчибасова, Александровское ЛПУМГ

– Минимальный срок носки костюмов, три года, установлен типовыми нормами и не может быть сокращен. Однако в случае выхода средств защиты из строя по причинам, не зависящим от работника, работодатель обязан их заменить или отремонтировать. Так что если сотрудники предоставят руководителю подразделения письменное объяснение с указанием причин выхода из строя средств индивидуальной защиты, вопрос будет решен.

– *Предлагаю рассмотреть возможность организации технической электронной библиотеки по направлению деятельности газотранспортной компании.*

Людмила Вяткина, руководитель группы договоров ПИР, АН и экспертиз

– В рамках проекта «Цифровой институт 4.0» уже реализован и активно используется сервис «Цифровая библиотека». Это платформа для чтения и прослушивания обучающих материалов в режиме онлайн и офлайн с использованием веб-портала или мобильного приложения.

В первую очередь сервис направлен на развитие личностных и управленческих компетенций работников. Однако мы рассматриваем возможность развития сервиса и наполне-



Ответ на вопрос от представителей УАВР

ния его технической литературой, которая будет привязана к профессиональным, цифровым, научно-исследовательским компетенциям.

В сервисе возможно будет увидеть книги по основной деятельности «Транспортировка газа», профессиональные издания для повышения квалификации, а также по общим дисциплинам технических вузов, вспомогательные пособия по различным направлениям деятельности.

## КЕШБЭК ЗА ОБЕД

– *Повысится ли качество питания в столовой?*

Сковородинское ЛПУМГ

– В разделе «Философия здоровья» Комплексной программы развития ООО «Газпром трансгаз Томск» реализуется программа развития здорового питания. Ее основная цель – создание условий, способствующих регулярному сбалансированному питанию работников.

В Сковородинском ЛПУМГ на данный момент действует одна столовая на компрессор-

ной станции № 6 и две передвижные столовые на компрессорной станции № 7 и промышленной базе. По нашей информации, столовая на КС № 7 работает без замечаний. В столовой КС № 6 в 2022 году зафиксированы перебои в поставке продуктов и сложности с обслуживанием, связанные с болезнью специалистов. Сейчас логистика для своевременной доставки продуктов питания налажена, а штат полностью укомплектован. Кроме того, в январе в Сковородинском ЛПУМГ начинают работу еще одна стационарная столовая и буфет. Так что, отвечая на ваш вопрос одной строкой, – да, качество организации питания повысится.

– *Расскажите, пожалуйста, почему не развивается программа «Карта «Газпром Профсоюз» привилегия»? Можно было бы предусмотреть кешбэк за оплату питания в наших столовых, это бы оценили сотрудники, работающие вахтовым методом.*

Антон Дзэх, инженер-энергетик участка ЭВС Сахалинского ЛПУМГ



Общение с руководством в формате «вопрос-ответ» стало привычным для работников компании



Онлайн-трансляция в Инженерно-техническом центре

# ВИДЕЛ

## НА ПРЯМОЙ ЛИНИИ

– Программа лояльности для членов профсоюза развивается. Возможно, не такими быстрыми темпами, как вам хотелось бы, но движение есть. Наше мобильное приложение «Профсоюз ГТТ» оперативно публикует все новости о проекте.

Для расширения возможностей программы в настоящее время идет согласование с «Газпромбанком» передачи полномочий по подписанию договоров с новыми участниками в профсоюзные организации филиалов. Это даст хороший импульс для привлечения новых партнеров.

По поводу кешбэка от ООО «Газпром питание»: в настоящее время идут переговоры по подписанию трехстороннего договора с участием «Газпром профсоюз» и Газпромбанка – ждем результатов.

**– Возможно ли добавить в зарплатный проект Сбербанк?**

*Лаборатория контроля качества сварных соединений УАВР-2*

– «Газпром трансгаз Томск» как дочернее общество ПАО «Газпром» обеспечивает соблюдение финансовой политики головной организации. Газпромбанк входит в Группу Газпром и является основным банком, обслуживающим компании Группы Газпром. Это дает возможность сотрудникам быстро оформлять кредиты в Газпромбанке, в том числе со льготной ставкой по ипотеке, централизованно получать пластиковые карты, пользоваться другими продуктами, созданными специально для участников зарплатного проекта Группы Газпром. Заключение договора зарплатного проекта с другими банками наша компания не планирует.

**ЛИДЕРСТВО ПО ВСЕМ БИЗНЕС-ПРОЦЕССАМ**  
– Владислав Иванович, как вам удается переключиться с ежедневного решения большого количества задач на отдых?

*Антон Семёнов, заместитель начальника отдела организации труда и заработной платы, ведущий прямой линии*

– Когда интересные проекты реализует большая и дружная команда, то ты получаешь удовольствие от самого процесса и в какой-то мере отдыхаешь. Эту энергетику ничем не заменишь. Потом, когда оглядываешься назад, появляется чувство гордости, которое тоже придает сил.

Для меня важно, чтобы каждый работник понимал, к чему стремится компания, какие цели перед собой ставит, какие перспективы у нее есть. И проблемы не должны замалчиваться, они должны озвучиваться и решаться. Поэтому мы сегодня ответили и на те вопросы, которые, на первый взгляд, кажутся несерьезными. Но это ежедневная жизнь большого коллектива.

Я призываю всех с любовью относиться к своей работе – тогда она будет даваться намного проще. Посмотрите на итоги года, на количество наших побед в различных конкурсах. Лучшая компания по работе с персоналом, лучшая профсоюзная организация, первенство в области охраны труда... Мы лидеры по всем бизнес-процессам. И уверенно движемся к поставленной цели – стать ведущим высокотехнологичным газотранспортным предприятием ПАО «Газпром».

Подготовил Тимур СУХОВЕЙКО

# МОРОЗЫ В ПОМОЩЬ

## НА МАГИСТРАЛЬНОМ ГАЗОПРОВОДЕ НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГПЗ – ПАРАБЕЛЬ ОГНЕВЫЕ РАБОТЫ ПРОХОДЯТ В ДВА ЭТАПА



*Масштабный комплекс огневых работ проходит на первой нитке магистрального газопровода Нижневартовский ГПЗ – Парабель*

Специалисты Парабельской промплощадки Томского линейного производственного управления магистральных газопроводов ООО «Газпром трансгаз Томск» совместно с коллегами из УАВР начали комплекс огневых работ на 40-километровом участке первой нитки магистрального газопровода НППЗ – Парабель. По результатам проведенной в 2021 году внутритрубной дефектоскопии было принято решение о дополнительной диагностике.

– Капитальный ремонт на участке проводился в 2011 году, – рассказывает начальник Парабельской промплощадки Денис Лехтин. – Конечно, за десять лет появились дефекты. К огненным мы начали готовиться в конце прошлого года, организовали трассовый проезд

для перебазировки тяжелой техники. В этом нам здорово помогли ударившие в регионе 30-градусные морозы.

Основной этап работ начался в январе, ремонт проводится последовательно на двух участках. На первом обследованы три дефекта, два из которых не подтвердились. Один устранен методом вырезки катушки за три дня.

Второй этап начался 30 января и продлится до конца марта. Специалистам предстоит устранить дефекты на 25-километровом участке. После этого газопровод продолжит работать на максимальном давлении без снижения пропускной способности.

Андрей СИНЬКОВ



*Руководители Парабельской промплощадки контролируют ход работ*



*Работникам Томского ЛПУМГ помогают коллеги из УАВР*



*Один из дефектов специалисты устранили методом вырезки катушки за три дня*

# ПРИКЛАДНОЕ ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ

**24 января в Особой экономической зоне технико-внедренческого типа «Томск» состоялась рабочая встреча, где обсуждались форматы взаимодействия ОЭЗ и ее резидентов с ООО «Газпром трансгаз Томск».**

В совещании приняли участие специалисты производственных отделов ООО «Газпром трансгаз Томск», руководители ОЭЗ «Томск», Департамента инвестиций и Департамента промышленности и энергетики Томской области. Участники встречи обсудили возможность применения разработок резидентов ОЭЗ «Томск» в газотранспортной компании.

– Мы подготовили перечень импортного оборудования и запасных частей, а также программного обеспечения, которые компания «Газпром трансгаз Томск» рассчитывает заместить с привлечением резидентов ОЭЗ – промышленных и научных организаций Томской области. С ними уже установлены рабочие контакты. При поддержке адми-



*Специалисты производственных отделов ООО «Газпром трансгаз Томск»*

нистрации региона мы готовы к взаимодействию с организациями и резидентами ОЭЗ в вопросах импортозамещения и цифровой трансформации газотранспортного предприятия, – отметил начальник технического отдела ООО «Газпром трансгаз Томск» Алексей Маслов.

Также в ходе встречи обсуждался вопрос о возможности поставок уникальной инновационной продукции предприятий-резидентов АО «ОЭЗ ТВТ «Томск» в компании с государственным участием.

Галина ШУБИНА, Сергей ТИМОФЕЕВ

# ПАТЕНТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

## КАК ВСЕГО ЗА ГОД ВЫВЕСТИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ВАЖНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

В течение 2022 года ООО «Газпром трансгаз Томск» получило 22 патента на изобретения и полезные модели. До этого за всю 44-летнюю историю предприятия патентов у предприятия было 32. О том, как удалось добиться такого впечатляющего прогресса, рассказывает заместитель директора Инженерно-технического центра **Никита КОНЬКОВ**.

### С ЧИСТОГО ЛИСТА

Эксперты называют инновационное развитие одним из определяющих факторов долгосрочного успеха любой крупной компании. Потому что решение новых задач, возникающих из-за постоянно меняющихся внешних факторов и опережающего технологического развития, невозможно без новых знаний и новых подходов. Причем инновационное мышление не может быть только «сверху»: необходимо участие в деле инноваций и изобретений всего персонала. В таком случае задача руководства – грамотное управление результатами интеллектуальной деятельности.

Какими бы ни были первыми достижениями, их дальнейшая эффективность зависит от обеспечения правовой защиты – патентования.

Рационализаторская деятельность в компании «Газпром трансгаз Томск» организована на высоком уровне. Ежегодно работники каждого филиала подают десятки рацпредложений, лучшие из них поощряются. Но в том, что касается управления результатами интеллектуальной деятельности, долгое время не хватало системы. Именно ее поручил разработать генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Томск» Владислав Бородин.

Мы решили начать с чистого листа – выстроить систему управления результатами интеллектуальной деятельности с нуля. Несмотря на то, что у предприятия уже были некоторые (и успешные!) наработки в этом направлении. Считаю, что в течение 2022 года сотрудники различных подразделений предприятия проделали титаническую работу в направлении управления интеллектуальной собственностью.

В рамках реструктуризации ИТЦ были созданы отдел инженерного сопровождения и группа внедрения инноваций и изобретательской деятельности. Совместно с коллегами из технического отдела мы сформировали команду профессионалов (в нее вошел в том числе и патентный поверенный, в обязанности которого входит оказание юридической помощи в области патентного права). Разработали ключевые целевые показатели на 2022 год и последующие периоды. Перевели в электронный вид работу по подаче заявок на регистрацию патентов, что позволило исключить большой цикл бумажного документооборота, снизить нагрузку на подразделения и добиться экономии в 30% при оплате пошлин за регистрацию патентов.

Результат не заставил себя ждать. В течение 2022 года от ООО «Газпром трансгаз Томск» подано 42 заявки через электронный кабинет Федерального института промышленной собственности. Получено 22 патента на изобретения и полезные модели. Количество поданных заявок и полученных патентов – примерно такое же, как за предыдущие десять лет.

### ОТ ЗАСТАВОК К «ЧАСУ ИННОВАТОРА»

Сегодня коллектив уже привык к ежедневным заставкам на рабочих компьютерах об очередных патентах на изобретения и полезные модели. Но первым шагом на пути к активизации инновационной активности сотрудников стало тестирование, организованное 26 апреля – в Международный день интеллектуальной собственности.

Через вопросы мы донесли до сотрудников информацию о том, что рационализаторское предложение можно преобразовать в техниче-



В 2022 году даже елка в ИТЦ была особенная – из патентов



ское решение, охраняемое патентом. А также о суммах выплат за создание и использование полезной модели и изобретения. После этого представители сразу нескольких филиалов направили на рассмотрение рацпредложения, пригодные (по их мнению) для патентования.

Комплексный подход к решению задачи позволил выявить потребность в обучении сотрудников изобретательству и патентованию: в ходе тестирования узнать что-то новое об этом направлении изъявили желание 558 человек.

Еще больший эффект мы получили от проведения «Часа инноватора» в филиалах – семинаров, которые проходили как в очном формате, так и при помощи видеоконференц-связи. Специалисты не только рассказали о самой системе патентования, но и привели примеры рационализаторских предложений, преобразованных в объекты патентных прав.

### ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ

И все-таки самым эффективным средством повышения инновационной активности стали всплывающие уведомления на рабочие компьютеры. Ведь это не просто информирование коллег и нематериальное стимулирование авторов патентов (публичное признание их достижений). Это еще и элемент соревнования между филиалами. Руководители некоторых подразделений увидели заставку и, зная, что и у их сотрудников есть новые приспособления, призывали подчиненных попасть на эту виртуальную доску почета.

Всплывающие уведомления создают у потенциальных рационализаторов представление о том, какие объекты, разработки можно запатентовать. В качестве полезной модели охраняются технические решения, относящиеся к устройствам, а в качестве изобретения

охраняются устройства и способы (процессы осуществления действий над материальным объектом с помощью материальных средств).

Еще один практический эффект – специалисты получают прямой доступ к информации о новых разработках по своим направлениям деятельности. Соответственно, могут связаться с коллегами, установить новое оборудование или усовершенствовать существующие объекты. Тиражирование, кстати, ведет к росту экономической эффективности и увеличению полезного эффекта.

Ежегодно работники ООО «Газпром трансгаз Томск» подают более 2000 рационализаторских предложений. Эти новые результаты интеллектуальной деятельности (РИД) появляются не в ходе выполнения договорных работ, а в процессе повседневной эксплуатации объектов техники, а также при совершенствовании технологических процессов.

Раньше работники, сталкивающиеся в своей работе с созданием новой техники или модернизацией имеющихся объектов, зачастую не представляли, что можно не только оформить и подать рационализаторское предложение, но и подготовить пакет документов (описание технического решения, чертежи), с помощью уполномоченных сотрудников ИТЦ отправить заявку в Роспатент. Теперь об этом знает всё большее количество газозаводчиков.

### ПОТЕНЦИАЛ СОТРУДНИЧЕСТВА

Среди примеров запатентованных в прошлом году решений работников ООО «Газпром трансгаз Томск» можно отметить «Устройство для выставления зазора между кромками свариваемых труб» Хабаровского ЛПУМГ, «Герметизирующее устройство трубопровода» Сахалинского ЛПУМГ, «Устройство для сборки и разборки резьбовых соединений» Новокузнецкого ЛПУМГ, «Устройство для резки торца катушки трубы под сварку» УАВР, «Стенд для проверки срабатывания датчика ограничения раскрутки турбины газоперекачивающего агрегата» Барбинского ЛПУМГ.

Именно в 2022 году мы впервые подали заявку на изобретение с целью совместного правообладания объектом патентного права. Речь идет об Инверторе сварочного тока – 201 (ИСТ-201). Установка позволяет проводить ручную дуговую сварку без размагничивания газопровода.

На пути инновационного развития необходимо использовать потенциал ведущих научных и научно-образовательных центров.

«Газпром трансгаз Томск» реализует совместные проекты с Сибирским отделением Российской академии наук, Национальным исследовательским Томским политехническим университетом, Российским государственным университетом нефти и газа им. И.М. Губкина, Университетом «Империал», дочерними обществами ПАО «Газпром», в частности, ООО «Газпром ЦПС» и ООО «Газпром недра». Такое взаимодействие позволяет формировать единые подходы к инновационному развитию, тиражировать положительные результаты на всю газовую промышленность и добиваться синергетического эффекта.

Учитывая темп развития науки и технологий, без внедрения инноваций и развития инновационной культуры поддерживать статус ведущего газотранспортного предприятия ПАО «Газпром» невозможно. 2022 год показал, что «Газпром трансгаз Томск» находится на правильном пути. И впереди нас ждет много интересных открытий и изобретений.

# АЛЕКСЕЙ МИЛЛЕР: В 2022 ГОДУ ГАЗПРОМ РАБОТАЛ СТАБИЛЬНО, РЕЗУЛЬТАТИВНО В ИНТЕРЕСАХ РОССИИ, ГРАЖДАН НАШЕЙ СТРАНЫ

Задача №1 для нас – надежное обеспечение газом российских потребителей. Мы ее, как и всегда, уверенно выполнили. Поставили из газотранспортной системы, по оперативным данным, 243 млрд м<sup>3</sup> газа.

Мы активно занимаемся газификацией российских регионов. Второй год идем с перевыполнением плана. Результат – природным газом пользуются всё больше жителей нашей страны. В 2022 году мы построили газопроводы более чем к 450 населенным пунктам. В основном это деревни и сёла.

Что особенно важно, мы бесплатно доводим газ до границ домовладений. Благодаря этому к концу 2022 года более полумиллиона российских семей в ранее газифицированных населенных пунктах получили возможность подключиться к газу – чистому, удобному, доступному источнику энергии.

И конечно же мы основательно подготовились к зиме, к сезону пиковых нагрузок. Заполнили российские хранилища до очередного рекордного уровня – 72,662 млрд м<sup>3</sup>. Чтобы наши потребители были уверены – у них дома будет тепло. В этом нет никаких сомнений.

Еще один важный для страны рекорд. В 2022 году Группа Газпром выплатила в бюджеты всех уровней более 5 трлн руб.



Председатель Правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер

Что касается добычи газа, в 2022 году она составила 412,6 млрд м<sup>3</sup>. В страны дальнего зарубежья Газпром поставил 100,9 млрд м<sup>3</sup> газа.

Как известно, перспективы роста потребления газа в мире связаны главным образом с Азией. В первую очередь – с Китаем. Мы усиливаем позиции на этом направлении.

Газпром наращивает экспорт газа в Китай по газопроводу «Сила Сибири». В 2022 году по просьбе китайской стороны поставки регулярно шли сверх суточных контрактных коли-

честв и в итоге мы превысили годовые обязательства. Более того, также по просьбе китайских коллег, мы 31 декабря, то есть на несколько дней раньше срока, вышли на поставку суточных объемов, предусмотренных контрактом для следующего года. Таким образом, с 1 января 2023 года Газпром вышел на принципиально новый уровень поставок газа в Китай. Это, безусловно, говорит о Газпроме как об ответственном поставщике и надежном партнере. А также о заинтересованности Китая, самого перспективного газового рынка, в поставках российского трубопроводного газа.

Развитие нашего китайского вектора связано также с двумя перспективными маршрутами: с Дальнего Востока и через Монголию. По первому подписан контракт, второй маршрут прорабатывается. Суммарный объем ежегодных поставок по трем маршрутам – около 100 млрд м<sup>3</sup> газа.

Газпром уверенно вошел в 2023 год. Мы продолжим выполнение намеченных планов и социальных обязательств. Работаем на благо России.

## ГЕНЕРАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ ООО «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА НАДЫМ» НАЗНАЧЕН ДМИТРИЙ ЩЁГОЛЕВ

Дмитрий Щёголев родился в 1975 году. Окончил Самарский государственный аэрокосмический университет им. С.П. Королева и Тюменский государственный нефтегазовый университет.

В структуре Газпрома работает около 25 лет. В 1998–2002 годах – машинист технологических компрессоров 5-го разряда, инженер смены, инженер по эксплуатации оборудования газовых объектов газоконденсаторной службы Ставропольского газопромышленного управления ООО «Газпром трансгаз Ставрополь».

В 2002–2008 годах – начальник компрессорной станции «Сальская» Привольненского ЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Ставрополь».

В 2008–2021 годах прошел путь от заместителя начальника производственно-технического отдела Ямалского газопромышленного управления до глав-



ного инженера – первого заместителя генерального директора ООО «Газпром добыча Надым».

**СПРАВКА**  
ООО «Газпром добыча Надым» – 100-процентное дочернее предприятие ПАО «Газпром». Основные направления деятельности: добыча, подготовка газа и газового конденсата.  
Первое газодобывающее предприятие на севере Западной Сибири. Создано для разработки и эксплуатации Медвежьего нефтегазоконденсатного месторождения. Сегодня также ведет добычу на Юбилейном, Ямсовейском и Бованенковском месторождениях. Компания владеет лицензией на разработку Харасавэйского газоконденсатного месторождения, где идут работы по обустройству, и Крузенштернского газоконденсатного месторождения.

## ВОСТОЧНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПОДПИСАНЫ ДОРОЖНЫЕ КАРТЫ ПО СОТРУДНИЧЕСТВУ В ГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ С МИНИСТЕРСТВОМ ЭНЕРГЕТИКИ УЗБЕКИСТАНА И ПРАВИТЕЛЬСТВОМ КАЗАХСТАНА

В январе состоялись рабочие встречи Председателя Правления ПАО «Газпром» Алексея Миллера с министром энергетики Республики Узбекистан Журабеком Мирзамахмудовым и с первым заместителем премьер-министра Республики Казахстан Романом Склярком.

Стороны рассмотрели актуальные и перспективные вопросы взаимодействия, а также подписали Дорожные карты по сотрудничеству в газовой отрасли.

**СПРАВКА**

С 2008 года в Казахстане работает Представительство ПАО «Газпром».



Алексей Миллер и первый заместитель премьер-министра Республики Казахстан Роман Скляр

## ВНИМАНИЕ К «СИЛЕ СИБИРИ» ГАЗПРОМ И CNPC ОБСУДИЛИ ПЛАНЫ ПО КЛЮЧЕВЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ СОТРУДНИЧЕСТВА НА 2023 ГОД

11 января состоялось заседание Совместного координационного комитета (СКК) между ПАО «Газпром» и китайской компанией CNPC под руководством заместителя Председателя Правления ПАО «Газпром» Виталия Маркелова, заместителя Председателя Правления ПАО «Газпром» Елены Бурмистровой и вице-президента CNPC Хуан Юнчжана.

Участники заседания рассмотрели итоги совместной деятельности в 2022 году и обсудили планы по ключевым направлениям сотрудничества на 2023 год.

Отмечено, что Газпром надежно поставляет газ в Китай по «восточному» маршруту – газопроводу «Сила Сибири».

В ходе заседания Газпром и CNPC согласовали даты проведения плановых профилактических работ на газопроводу «Сила Сибири» весной и осенью текущего года.

Отдельное внимание было уделено ходу реализации договоренностей в соответствии с подписанным компаниями в феврале 2022 года договором купли-продажи газа по «дальневосточному» маршруту. Это второй долгосрочный договор Газпрома и CNPC на поставку российского трубопроводного газа. Отмечено, что работа в рамках проекта ведется в соответствии с намеченным сторонами графиком.

В ходе заседания СКК также рассмотрены вопросы сотрудничества компаний в области подземного хранения газа, обучения персонала и в научно-технической сфере.

Представители Газпрома проинформировали китайских коллег о ходе проектирования газопровода «Союз Восток» для поставок российского газа в Китай через территорию Монголии.

**Управление информации  
ПАО «Газпром»**

**СПРАВКА**

Государственная нефтегазовая компания CNPC – основной партнер Газпрома в Китае.

В 2014 году Газпром и CNPC подписали 30-летний Договор купли-продажи газа по «восточному» маршруту (по газопроводу «Сила Сибири») в объеме 38 млрд м<sup>3</sup> газа в год. Торжественная церемония, посвященная началу первых в истории трубопроводных поставок российского газа в Китай, состоялась 2 декабря 2019 года.

В феврале 2022 года подписан долгосрочный Договор купли-продажи природного газа по «дальневосточному» маршруту. После выхода проекта на полную мощность объем поставок российского трубопроводного газа в Китай увеличится на 10 млрд м<sup>3</sup> и в совокупности достигнет 48 млрд м<sup>3</sup> в год.

В 2020 году Газпром приступил к оценке возможности осуществления поставок газа в Китай через территорию Монголии в объеме до 50 млрд м<sup>3</sup> газа в год. В феврале 2022 года начались проектно-изыскательские работы в рамках проекта строительства магистрального газопровода «Союз Восток». Он пройдет по территории Монголии и станет продолжением российского газопровода «Сила Сибири – 2».

# КУЗНИЦА КАДРОВ В РАСЦВЕТЕ СИЛ КАК ЖИВЕТ И РАЗВИВАЕТСЯ КРУПНЕЙШИЙ ФИЛИАЛ КОМПАНИИ

**35 лет надежной и эффективной работы. Кратко описать юбилей, который в 2022 году отметило одно из крупнейших подразделений ООО «Газпром трансгаз Томск» – Томское линейное производственное управление магистральных газопроводов, можно именно такими словами. Все эти годы филиал уверенно обеспечивает безопасность транспортировки природного газа потребителям.**

## РОСТ ПРОМПЛОЩАДКАМИ

– Мы состоялись как коллектив: выросли, набрались опыта и мудрости. При этом полны сил, чтобы двигаться дальше и расти, – такую краткую оценку дает и.о. директора филиала Дмитрий Кадашников.

Юбилей Томское ЛПУМГ встретило в статусе одного из самых крупных подразделений ООО «Газпром трансгаз Томск» как по численности персонала, так и по количеству эксплуатируемых объектов. В современных административных зданиях трудится более 590 сотрудников. Они обеспечивают надежную эксплуатацию почти 1200 км магистральных газопроводов и газопроводов-отводов.

– Томское ЛПУМГ было создано для эксплуатации действующего магистрального газопровода Парабель – Кузбасс на 130-километровом участке, – рассказывает Дмитрий Кадашников. – А также восьми ГРС и газопроводов-отводов к ним. Правда, пришлось провести реорганизацию: было ликвидировано Володинское ЛПУМГ. Вместо этого в состав филиала вошла Володинская промплощадка. Позднее, в 1997 году, присоединились Чажемтовская, Парабельская промплощадки, была образована Томская промплощадка.

Как выглядел филиал в начале своей деятельности, рассказывают те, кто стоял у истоков предприятия. Почти с первого дня здесь связистом трудится Лариса Ишкова. Свою карьеру в «Газпром трансгаз» она начала еще в 1980 году в должности машиниста технологических компрессоров. Тогда ее распределили в далекую Сибирь из солнечной Одессы, где она только окончила техникум газовой и нефтяной промышленности.

– Да, было тяжело уезжать так далеко от дома, – вспоминает Лариса Васильевна. – Но тогда особо никто не спрашивал. Едешь работать, куда сказали. Адаптируешься к новому месту, к новому климату... Инфраструктуры никакой не было. Быт мы с коллегами налаживали с нуля. Сами обустраивали кабинеты, облагораживали территорию, высаживали деревья...

## ПРОЕКТЫ КАК СТИМУЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

Один из важнейших этапов становления Томского ЛПУМГ пришелся на начало 2000-х годов, когда настала пора масштабных реконструкций. В 2004–2005 годах была разработана и запущена программа по капитальному ремонту первой нитки магистрального газопровода НППЗ – Парабель – Кузбасс. Газовики филиала отвечали за переизоляцию трубопровода и замену дефектных участков.

В 2007–2012 годах пришла очередь реконструкции электроприводных компрессорных станций на Володинской, Парабельской и Чажемтовской промплощадках. При этом специалисты демонтировали и меняли оборудование без полного вывода станции из эксплуатации. И, наконец, в 2011–2013 гг. сотрудники филиала обеспечили реконструкцию магистральных газопроводов НППЗ – Парабель и Парабель – Кузбасс с внедрением системы линейной телемеханики и средств электрохимзащиты.

Сейчас Томское ЛПУМГ готовится к участию в еще одном проекте, который, как ожидают руководители, вдохнет новую жизнь в филиал.



Административное здание Томского ЛПУМГ



Дмитрий Кадашников исполняет обязанности директора Томского ЛПУМГ с мая 2022 года

## СПРАВКА

Томское ЛПУМГ обеспечивает надежную эксплуатацию 1161,034 км газопроводов и газопроводов-отводов, 178 крановых узлов, 18 камер приема-запуска; 3 компрессорных, 23 газораспределительных станций, 13 котельных, 118 установок катодной защиты. Общая протяженность линий электропередачи филиала составляет почти 450 км, а кабельных линий связи – почти 270 км.

– Газопровод находится на стадии проектирования, и реализация проекта зависит не от нас, но мы готовы к кратному увеличению объемов эксплуатируемого оборудования и росту численности персонала, – говорит Дмитрий Кадашников.

Пока в зоне ответственности Томского ЛПУМГ нет таких крупных проектов, как «Сила Сибири», однако задач у газовиков хватает. В последние годы филиал приступил к эксплуатации еще трех важных для региона объектов: газопроводов-отводов и ГРС «Победа», «Асино» и «Итатка».

## КАК ВЫРАСТИТЬ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Томское ЛПУМГ иногда называют конвейером для поставки кадров в другие филиалы компании. Пятеро выходцев из Томского филиала являются директорами подразделений, а в администрации практически ни одного отдела, где бы ни работали экс-сотрудники Томского ЛПУМГ. Бывший руководитель филиала Владислав Савельев в прошлом году был назначен заместителем генерального директора по эксплуатации газопроводов.

Продвигаются по карьерной лестнице и молодые специалисты. Начальник участка энергоснабжения Михаил Шенделев всего четыре года назад начинал свою карьеру газовика в должности инженера. И, регулярно участвуя в научных конференциях и конкур-



Михаил Шенделев за четыре года прошел путь от инженера до начальника участка



Лариса Ишкова работает в газовой промышленности с 1980 года

## ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Создание Томского линейного производственного управления магистральных газопроводов стало одной из главных вех в истории нашего предприятия. Газовики Томского ЛПУМГ могут гордиться тем, что они всегда в лидерах, всегда в «авангарде».

На протяжении 35 лет доверенные вам объекты работают надежно и эффективно, обеспечивая безопасность транспортировки природного газа потребителям. Сотрудники филиала вкладывают в свою деятельность профессионализм и преданность, мастерство и любовь к своему делу.

Опираясь на ваш человеческий потенциал, богатый производственный опыт, созидательный труд и творческую молодежь, мы, безусловно, верим в стабильность и процветание компании!

*Отрывок из поздравительного адреса руководителем и работникам Томского ЛПУМГ от генерального директора ООО «Газпром трансгаз Томск» В.И. Бородина*

главная опора. В то же время процесс обновления коллектива неизбежен. Мы никогда не препятствуем сотрудникам, которых зовут на повышение. Благодаря преемственности поколений, наставничеству, стажировкам мы растим новых профессионалов.

Подтверждение заслуг и уровня работы Томского ЛПУМГ – первое место в конкурсе по итогам производственно-хозяйственной деятельности филиалов ООО «Газпром трансгаз Томск» по итогам 2021 года.

## ТЕРРИТОРИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Высокая репутация Томского ЛПУМГ поддерживается и социальными проектами. Именно томичи первыми стали помогать детским домам и другим организациям на территории деятельности – теперь так делают все филиалы компании. С 2011 года коллектив Томской промплощадки оказывает помощь Моряковской школе-интернату «Радуга», Чажемтовской – Тунгусовской школе-интернату, Парабельской – обществу инвалидов «Мы вместе».

Газовики проводят субботники у памятников героям ВОВ и участвуют в акции «Бессмертный полк».

– Мы чтим память нашего земляка, Героя Советского Союза Федора Зинченко, – добавляет Дмитрий Кадашников. – Он был командиром полка, воины которого 30 апреля 1945 года штурмом овладели рейхстагом и водрузили на нем Знамя Победы. Помогаем ухаживать за стелой Федору Матвеевичу. Возле нее родственники участников взятия рейхстага высадили 10 кедров.

\*\*\*

– Желаю коллегам высоких темпов профессионального роста для реализации амбициозных проектов, – заключает Дмитрий Кадашников. – Постоянного движения и долгих лет успешной работы!

Как долго и успешно трудиться в компании, точно знает Лариса Ишкова. Вот несколько советов молодым специалистам от ветерана газовой промышленности со стажем более 40 лет:

– Работа всегда должна быть если не на первом месте, то точно в первых рядах. По возможности ездите на обучение, на курсы повышения квалификации, активно участвуйте в жизни коллектива и во всех акциях.

Андрей СИНЬКОВ, Андрей БОТОВ

# ДОРОГА УТТИСТ

## ГЕОГРАФИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЛИАЛА – ОТ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ДО ПЕТРОПАВЛОВСКА-КАМЧАТСКОГО И ЮЖНО-САХАЛИНСКА

По земле, воде и воздуху сотрудники Управления технологического транспорта и специальной техники ООО «Газпром трансгаз Томск» уже 30 лет доставляют работников компании, перевозят ресурсы, оборудование и технику. О том, как транспортникам удается обеспечивать надежную перевозку и доставку, работая в шести часовых поясах и 14 регионах страны, рассказал директор УТТИСТ Дмитрий Пеньков.



Директор Управления технологического транспорта и специальной техники ООО «Газпром трансгаз Томск» Дмитрий Пеньков

– Дмитрий Петрович, расскажите, пожалуйста о направлениях деятельности управления?

– Наши основные задачи – это организация перевозки грузов, проведение текущего и капитального ремонта, технического обслуживания, подготовка техники к зимнему периоду, обеспечение перевозки персонала. Огромный объем работы прорабатывается в административной плоскости. Все согласования с профильным департаментом ПАО «Газпром», в том числе и лимитов на эксплуатацию, ремонт транспорта, обновление парка техники, – это работа коллектива УТТИСТ.



На строительстве МГ «Сила Сибири»

– Как распределяются функции внутри филиала?

– Мы используем все виды транспорта, включая водный и авиационный. На балансе предприятия находится около двух с половиной тысяч единиц техники. Наше управление – это механизм, который обеспечивает бесперебойную перевозку сотрудников и грузов всеми видами транспорта.

В состав филиала входят автоколонны №1 и 2, речной флот, подразделение, которое отвечает за организацию авиационного сообщения наших филиалов и приобретение билетов для всех командированных и вахтовых сотрудников. Это же звено управляет воздушными судами и беспилотными

летательными аппаратами при облетах магистральных газопроводов. За организацию ремонта и обслуживание всех транспортных средств отвечает отдел технического обслуживания. Надлежащую эксплуатацию всего транспорта обеспечивает отдел эксплуатации. За выполнением всех требований безопасности дорожного движения следит группа БДД. Экономическая группа УТТИСТ отвечает за экономическую деятельность не только филиала, но и в целом предприятия по направлению транспортного обеспечения.

Первая и вторая колонны обслуживают непосредственно администрацию и обеспечивают грузовые перевозки материально-технических ресурсов, речной флот несет ответственность за перевозку ресурсов по воде в северные районы области. Остальные подразделения выполняют управленческий и организационный функционал.

– В каких перспективных проектах задействовано УТТИСТ?

– Ни одно крупное событие, в котором принимает участие «Газпром трансгаз Томск», не обходится без нашей техники. Работники транспортного филиала участвуют в реализации всех масштабных проектов компании, начиная от строительства объектов газотранспортной системы и заканчивая культурными и спортивными мероприятиями.

В настоящий момент ведется формирование транспортного цеха в новом филиале предприятия – Магистральном ЛПУМГ. В текущем году завершится комплектация новых компрессорных станций «Сила Сибири». Также на ближайшее время запланировано начало работ по транспортному обеспечению в рамках расширения программы газификации регионов РФ и строительства газораспределительных станций, где «Газпром трансгаз Томск» выступает техническим заказчиком.

– Дмитрий Петрович, вы возглавляете УТТИСТ уже более 15 лет. Чем вы гордитесь? Что больше всего запомнилось?

– Как сейчас помню строительство магистрального газопровода «Сила Сибири». От своевременного транспортного обеспечения зависела результативность многих направле-

### ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Уже три десятилетия УТТИСТ успешно отвечает за транспортное обеспечение производственной и хозяйственной деятельности компании. На сотрудников филиала лежит большая ответственность, ведь реализация крупных проектов всегда начинается с грамотного планирования, решения логистических вопросов, доставки специалистов и материально-технических ресурсов.

Главное качество каждого члена коллектива филиала – надежность. Мы всегда знаем, что сотрудники УТТИСТ не подведут. С самого первого дня своего существования филиал работает по высоким стандартам качества, охраны труда и социальной ответственности.

Дорогие коллеги! Спасибо вам за самоотверженный труд и неравнодушие! От всего сердца поздравляю вас с юбилеем! Крепкого здоровья, счастья, благополучия вам и вашим семьям!

Отрывок из поздравительного адреса руководителем и работникам УТТИСТ от генерального директора ООО «Газпром трансгаз Томск» В.И. Бородина

ний, но в первую очередь – работ по вытеснению азота и заполнению газопровода, это требовало большого количества транспорта. Приходилось работать в совершенно новых условиях, начиная с климатических и заканчивая техническими. А конкретнее – при полном отсутствии дорог. Мы столкнулись со смешанным ландшафтом – тундра, вечная мерзлота, скальники. Коллектив транспортных цехов формировали, что называется, с нуля. Водителей, механизаторов, машинистов набирали из местных жителей, знакомых со спецификой местности и особенностями управления транспортом в таких условиях. Весь коллектив компании проделал колоссальную работу. Выражаю коллегам за это огромную благодарность!

Материалы подготовили Ксения ЧЕРНЫХ, Екатерина ИВЧЕНКО

### СЕЗОННЫЙ ПОДХОД

Работа речного флота всегда была окутана романтическим флером: волны, свежий ветер, дух приключений... Но в УТТИСТ всё это отходит на второй план, ведь в первую очередь – производственные задачи. В труднодоступные северные районы Томской области грузы и технику можно доставить только по воде.

Обычно навигационный период стартует в середине апреля и завершается в середине октября.

– Все зависит от того, когда проходит ледоход по реке Томь, – уточняет директор УТТИСТ Дмитрий Пеньков.

Но работа на судах кипит задолго до начала ледохода. Члены экипажей готовят теплоходы и баржи уже с середины марта.

– Перед началом сезона проводится очистка судов от снега, льда, после чего надо успеть подготовить все механизмы – осмотреть их целостность, провести техобслуживание, проверить работу главных двигателей, дизель-генераторов, электрооборудования... Проверить целостность корпусов судов и при необходимости провести ремонт. До спуска на воду теплохода надо успеть подготовить подводную часть – очистить от старой краски, наростов, покрасить ее и надстройку с палубой, – перечисляет руководитель филиала.

Только после этого для получения разрешения на ввод в эксплуатацию можно приглашать представителей надзорных органов, «Российского классификационного общества», Центра гигиены и эпидемиологии, капитана Обского бассейна.

На балансе филиала состоит 15 единиц речного флота. Это пять барж грузоподъемностью 200 и 500 тонн, четыре буксировщика, четыре служебно-разъездных судна и два судна на воздушной подушке. В подразделении работают 22 человека – капитан-наставник, инженер-механик и 20 членов судовых команд. В среднем ежегодный объем речных перевозок составляет порядка 22 тысяч тонн.

Суда ходят по трем рекам: Томь, Обь и Васюган. Речной флот доставляет ресурсы, технику, топливо, жилые вагончики к тем объектам, где ведутся ремонтные или огневые работы. Как правило, это труднодоступные районы на севере Томской области.

– Большой объем тяжеловесных, крупногабаритных и насыпных грузов мы доставляем северным филиалам – на Александровскую, Нижневартовскую, Вертикосскую промплощадки Александровского ЛПУМГ. Часто направляем суда на Чажемтовскую, Парабельскую и Володинскую промплощадки Томского филиала, – говорит Дмитрий Пеньков.

Сейчас, во время межнавигационного периода, суда находятся в зимнем отстое. В ожидании больших дел, перевозок грузов и техники.

### КОММЕНТАРИЙ

Александр Лукьянец, директор УТТИСТ (ранее – УАиСТ) с 1992 до 2007 гг.

– На момент создания управления у нас трудилось около полусотни человек. От профессионализма транспортников, их упорства, а порой и удачи зависела деятельность всей компании. В то время начали открываться линейные производственные управления на севере Томской области, «тянули трубы» до Александровского филиала и в направлении Новосибирска, Омска, Барнаула. Дороги тех лет нередко представляли месиво грязи, прорезанное глубокими колеями. Например, путь от Томска до Чажемто составлял несколько дней. Водители при этом могли, пережидая непогоду, находиться на базе, где были припаркованы машины и стояло несколько вагончиков, чтобы обогреться. Мастерских и гаражей не было, технику ремонтировали под открытым небом, а зимой, в морозы, автомобили заводили при помощи паяльных ламп. Но сотрудники филиала работали самоотверженно. Очень горжусь этими людьми: выносливыми, преданными своему делу, знающими слово «надо».

# МОБИЛИЗАЦИЯ УСИЛИЙ

## ПРИОРИТЕТЫ ПРОФСОЮЗНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В МЕНЯЮЩИХСЯ УСЛОВИЯХ

В предыдущем номере «Газового вектора» мы писали о конференции сотрудников ООО «Газпром трансгаз Томск», посвященной подведению итогов работы по Коллективному договору предприятия в 2022 году. Напомним, в число делегатов конференции вошли более 100 человек, включая руководителей подразделений. Коллективы филиалов следили за ходом мероприятия и задавали вопросы при помощи видеоконференц-связи. По итогам конференции участники признали обязательства работодателя по Коллективному договору выполненными в полном объеме. В этом материале – подробнее о том, что именно было сделано..

### ПРИОРИТЕТ – БЕЗОПАСНОСТЬ

Итоги работы по Коллективному договору представил Председатель объединенной первичной профсоюзной организации (ОППО) «Газпром трансгаз Томск профсоюз» Александр Кравченко в присутствии генерального директора предприятия Владислава Бородина.

По словам Александра Викторовича, в 2022 году коллектив успешно адаптировался к внутренним и внешним изменениям. Высокая степень неопределенности привела к корректировке планов работ профсоюза, отказу от запланированных мероприятий и проведению вместо них других.

– Профсоюз всегда готов подставить плечо в трудной ситуации, но и наши возможности не безграничны. Однако отмечу, что все ключевые социально значимые для нашей компании мероприятия были проведены, – сказал Александр Кравченко. – В условиях высокой степени социальной неопределенности это особенно ценно для коллектива. Работникам важно чувствовать себя защищенными, получать стабильную заработную плату, иметь комфортные и безопасные условия труда.

«Газпром трансгаз Томск» стал одним из пилотных предприятий в рамках мероприятий МПО «Газпром профсоюз» в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В результате совместной работы ОППО и медицинской службы компании приобретено 102 тонометра за счет средств «Газпром профсоюза».

Главным приоритетом для ОППО «Газпром трансгаз Томск профсоюз» остается безопасность персонала. В профкоме функционирует своя техническая инспекция труда, а институт уполномоченных по охране труда насчитывает 243 человека. За 2022 год уполномоченные провели 6290 проверок. Все нарушения и замечания, выявленные в ходе этих проверок, своевременно устранены.

– Руководство филиалов регулярно привлекает профсоюзный актив к совместным мероприятиям в области охраны труда, к обсуждению и принятию управленческих решений, обеспечивая тем самым их максимальную прозрачность, – пояснил Александр Кравченко.

Все председатели первичных и цеховых профорганизаций в 2022 году прошли обучение в лицензированных учебных заведениях и получили соответствующие свидетельства!

### СВОИМ – ПОМОГАЕМ

Осенью прошлого года на первый план для профсоюза вышли мероприятия, связанные с частичной мобилизацией.

– Нам пришлось менять приоритеты в своей работе, направляя максимум возможностей на обеспечение комплекса мер дополнительной поддержки как для наших мобилизованных работников и членов их семей, так и для



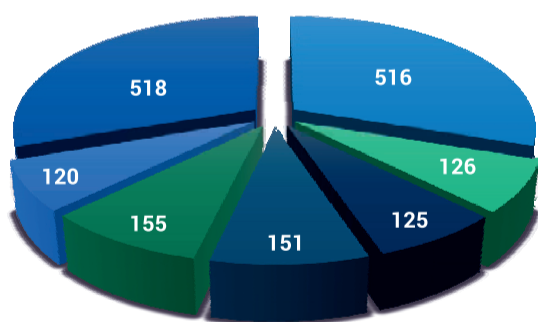
Председатель ОППО «Газпром трансгаз Томск профсоюз» Александр Кравченко представляет итоги работы по коллективному договору в 2022 году



В кулуарах конференции



### Организация внеабочей жизни коллектива



- Культурно-массовые мероприятия
- Работа с молодежью
- Детские мероприятия
- Экологические акции, субботники
- Физкультурно-оздоровительные
- Конкурсы, для пенсионеров
- Благотворительные акции

### Мобилизация

Меры дополнительной поддержки со стороны профсоюза мобилизованных работников предприятия, членов их семей, беженцев с юго-востока Украины

- Акции по сбору продуктов питания, одежды и медикаментов для беженцев **38**
- Акции в рамках волонтерской помощи семьям мобилизованных работников **59**
- Материальная помощь мобилизованным работникам **566 тыс. руб.**
- Оснащение мобилизованных работников **Более 4 млн руб.**
- Материальная помощь семьям мобилизованных работников **270 тыс. руб.**
- Сбор добровольных пожертвований от работников на мобилизационные мероприятия **3,7 млн руб.**

жителей ДНР и ЛНР, – отметил Александр Кравченко.

Профсоюзной организации удалось оказать материальную помощь мобилизованным работникам на сумму более 550 тысяч рублей. Приобрести одежду, обувь, медикаменты, сотовые телефоны и другие предметы первой необходимости на сумму более 4 млн рублей.

В рамках акции «Своим – помогаем» в филиалах было собрано в качестве добровольных пожертвований от работников около 3,7 млн рублей. Эти средства тоже пошли на материальную помощь мобилизованным работникам и членам их семей. Александр Кравченко поблагодарил председателей профсоюзных и молодежных организаций, а также директоров филиалов за совместную работу в этом направлении.

### 1700 МЕРОПРИЯТИЙ

Важным направлением в деятельности профсоюза остаются духовное и эстетическое воспитание, физическое развитие и оздоровление работников и их семей. За год профсоюзные организации филиалов провели более 1700 мероприятий различной социально-культурной направленности. Среди них как привычные спортивные соревнования, корпоративные и профессиональные праздники, поход в музей, театры и зоопарки, так и новые акции. В частности, в Ленском, Алданском и Нерюнгринском ЛПУМГ прошли состязания по национальным видам спорта, Сахалинское ЛПУМТ и Корпоративный институт организовали психологические тренинги, а УМТС и К сделало акцент на внедрение корпоративных ценностей.

Количество пользователей мобильного приложения «Профсоюз ГТТ» выросло с начала года с 286 до 5 тыс. работников.

### КАК СТАТЬ ЛИДЕРОМ

В 2022 году МПО «Газпром профсоюз» наградило лучшие профсоюзные организации дочерних обществ ПАО «Газпром» в формате конкурса «Лидер года». Эксперты оценивали около 90 показателей по направлениям организационно-профсоюзной, финансовой, информационной, правовой работы, охраны труда, патриотической деятельности, молодежной политики, добровольчества и работы с ветеранами. ОППО «Газпром трансгаз Томск профсоюз» заняла первое место среди предприятий с численностью более 8,5 тыс. человек.

– Это говорит о том, что мы движемся в правильном направлении, развиваемся, ставим верные акценты в работе с коллективом. Высокая оценка от вышестоящей организации приятна, почетна и, безусловно, является дополнительным мотиватором двигаться вперед, – сказал Александр Кравченко.

\*\*\*

– В текущих непростых условиях все усилия компании и профсоюза направлены на поддержание уверенности работников компании в завтрашнем дне, – отметил председатель ОППО «Газпром трансгаз Томск профсоюз» Александр Кравченко. – У профсоюза и компании единые цели: безопасность, высокие стандарты качества жизни, надежность системы социальной защиты для наших работников. Коллективный договор является основой достижения этих целей.

Тимур СУХОВЕЙКО



# ЗОЛОТО ЛЕТ КАК НА ПЕНСИИ РЕАЛИЗОВАТЬ СТРЕМЛЕНИЕ К РАЗВИТИЮ

В 2023 году проекту «Золотой век» исполняется 14 лет. Концепт, разработанный в 2009 году сотрудниками Учебного центра ООО «Газпром трансгаз Томск» при организационной поддержке отдела социального развития, объединяет активных пенсионеров, стремящихся узнать новое и реализовать свой творческий потенциал.

## ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Первыми участниками программы стали те, кто стоял у истоков развития компании. Вышедшие на пенсию сотрудники получили возможность посещать компьютерные курсы, литературно-художественные встречи, участвовать в других культурно-массовых, спортивных и познавательно-досуговых мероприятиях. То есть заниматься всем тем, на что раньше не хватало времени.

Пандемия коронавируса поставила проект на паузу в 2020-2021 годах, однако затем Корпоративный институт снова гостеприимно распахнул свои двери пенсионерам ООО «Газпром трансгаз Томск».

Татьяна Тонких стала газовиком в 2010 году, перейдя по приглашению генерального директора Виталия Маркелова из Томского электролампового завода. Работая инженером сектора ИСМ Инженерно-технического центра, она вместе с Владимиром Овчаренко и Еленой Павловой внедрила систему менеджмента качества в ООО «Газпром трансгаз Томск».

– Трудилась по 12 часов, а что такое «свободное время», знали только со слов друзей, – вспоминает Татьяна Дмитриевна. – Зато я побывала и на Сахалине, и на Камчатке, и в Хабаровске. В далеком 1820 году мои предки поднимали Дальний Восток, поэтому я очень благодарна Газпрому за возможность посмотреть весь восточный регион нашей страны. Это действительно край контрастов. Теперь есть время и возможность заниматься тем, что приносит удовольствие, потому что рисовать и создавать что-то своими руками мне нравилось всегда, но работа не позволяла.

Татьяна Тонких посещает занятия «Золотого века» уже шесть лет. На мастер-класс по созданию новогодней композиции она пришла не только научиться чему-нибудь новому, но и показать свои успехи – сделанную в технике мокрого валяния брошь.

– Изделия, созданные руками пенсионеров, не уступают по качеству и красоте вещам, которые продаются в бутиках, – говорит автор тематических мастер-классов Анна Лазарева. – Фотографии этих без преувеличения произведе-



В ходе мастер-класса в Корпоративном институте

ний искусств, которые они показывают с экранов смартфонов, заставляют восхищаться.

## ИСКУССТВО ДЛЯ ВСЕХ

В 2022 году арт-направление стало основным в рамках «Золотого века». Это хорошее средство для гармонизации психического состояния через самовыражение и самопознание. С помощью искусства можно выразить весь спектр чувств и эмоций: грусть, радость, любовь, обиду, злость, страх, счастье...

На теоретических занятиях с преподавателями пенсионеры вспоминают знаменитые произведения искусства российских и мировых художников: Михаила Врубеля, Бориса Кустодиева, Валентина Серова, Ильи Репина, Василия Сурикова, Петра Кончаловского, Константина Коровина, Анри Матисса, Поля Сезанна.

В октябре об азах искусства и тайнах мастерства заслуженного художника России Николая Коробейникова пенсионерам рассказывал Сергей Бражников – почетный работник общего образования РФ, победитель городского и областного этапов конкурса «Учитель года-2009», обладатель диплома «За большой вклад в развитие лицейского образования». После встречи с ним пенсионеры вышли обновленными и даже потрясенными – именно так



Любовь Даняева и ее поделка

действует на слушателей не только повествование о Николае Николаевиче и его собственной картине мира на холсте, но и та отдача, с которой ведет рассказ Сергей Никифорович.

Практические навыки участники «Золотого века» получают на разнообразных творческих мастер-классах – от рисунков акварелью до техники сухого валяния и декупажа.

## ПО СТРАНИЦАМ ИСТОРИИ

С момента перезапуска «Золотого века» в 2022 году на постоянной основе занятия посещают уже почти два десятка пенсионеров. Обязательным мероприятием является экскур-

Работа с пенсионерами – одно из направлений отдела социального развития ООО «Газпром трансгаз Томск», в рамках которого и реализуется проект Корпоративного института. Курс «Золотой век» базируется на нескольких блоках, включающих образовательно-развивающее направление, уроки искусства и психического здоровья, мастер-классы по прикладному творчеству и многое другое.

сия в Музей истории и достижений ООО «Газпром трансгаз Томск», где каждый из почетных посетителей может вспомнить рабочие будни.

Светлана Щербакова до выхода на пенсию занимала должность заместителя начальника отдела социального развития, а после – принимала непосредственное участие в создании корпоративного музея. Ее отец Юрий Григорьевич был первопроходцем – в далеком 1977 году он занял должность заместителя генерального директора по капитальному строительству. Его биографические очерки и редкие архивные материалы хранятся в мультимедийной книге музея «Они были первыми».

Женщина с ослепительной улыбкой – Любовь Даняева – плоды своих творческих трудов дарит родным и близким. Любовь Борисовна в «Золотом веке» с 2011 года, а на предприятии – с 1992-го. Слушая ее интервью, размещенное в одной из инсталляций музея, поражаешься, какими подчас сильными могут быть люди. Коллеги называют ее великим человеком. Это первая женщина-профессор «Томсктрансгаза» – ей приходилось держать в кулаке целую бригаду мужчин, обеспечивая качество ремонтно-восстановительных работ на газопроводе. И сейчас в речи этой «железной леди» проскакивают стальные нотки, а бывшие коллеги говорят о ней с нескрываемым уважением.

\*\*\*

Проект «Золотой век» развивается, привлекает новых участников и открывает для слушателей бескрайние горизонты самопознания.

– Человеку важно ощущать себя значимым – он должен отождествлять себя с обществом, жить полноценной жизнью, иметь возможность общаться с единомышленниками и, главное, постоянно самосовершенствоваться – это своеобразный ключ к счастью, – говорит директор Корпоративного института Ольга Орлова. – Пока мы живем – мы учимся, а пока учимся – живем!

Ульяна ДУДАРЕВА



Экскурсия пенсионеров предприятия в Музей истории и достижений ООО «Газпром трансгаз Томск»



Светлана Щербакова с коллегами, 2003 год

# ПРОФЕССИОНАЛЫ И ПОБЕДИТЕЛИ

## ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ, СПОРТИВНЫЕ, ТВОРЧЕСКИЕ УСПЕХИ РАБОТНИКОВ КОМПАНИИ В 2022 ГОДУ

Высокие результаты компании всегда связаны с профессиональным ростом и личным благополучием ее работников. Победы в производственных конкурсах, на научных конференциях, признание в регионах деятельности, спортивные и творческие успехи – это важный показатель сильного коллектива: команды, которая объединяет преуспевающих и увлеченных людей.



### НАУЧНЫЙ ПОДХОД К РАБОТЕ

Инженер по организации эксплуатации и ремонту газокompрессорной службы Свободненского ЛПУМГ Сергей Сияжков успешно выступил на V Всероссийской научно-практической конференции «Трубопроводный транспорт углеводородов». Он занял третье место с докладом «Внедрение резервной системы обеспечения азотом оборудования компрессорной станции» в секции «Энерго- и ресурсосбережение при транспортировке и хранении углеводородов». В конференции принимали участие более 170 ученых и специалистов из Москвы, Санкт-Петербурга, Красноярска, Уфы, Казани, Тюмени и других городов.

– Мне, как целевому студенту компании «Газпром трансгаз Томск», удалось быстро освоиться на новом месте работы – в Свободненском ЛПУМГ, – вспоминает Сергей Сияжков. – Мы выполняем важные задачи, обеспечивая эксплуатацию экспортного газопровода «Сила Сибири», и в то же время можем реализовать свое стремление совершенствоваться, тягу к научным достижениям, чувствуем значимость для предприятия.

Сергей увлекается сноубордом, фото- и видеосъемкой, любит снимать пейзажи Свободненского района, а в 2023 году рассчитывает пополнить копилку своих побед.



### НА СТЫКЕ НАУКИ И ПРОИЗВОДСТВА

В апреле в Губкинском университете при поддержке Минэнерго России прошла 76-я Международная молодежная конференция «Нефть и газ – 2022». Компанию «Газпром трансгаз Томск» на ней представлял сотрудник Новосибирского ЛПУМГ Александр Юнкер. В секции «Проектирование, сооружение и эксплуатация систем трубопроводного транспорта» молодой газовик выступил с научной работой «Применение детектора прохождения внутритрубных устройств». Из 67 докладов жюри выбрали три лучших. Среди призеров оказался и Александр Юнкер – сотрудник Новосибирского филиала получил диплом второй степени.

Работник Новосибирского филиала Анастасия Трубенкова победила в номинации «Вокал» на фестивале самодельного творчества студентов и молодежи «Молодежный формат – 2022».



### КОГДА СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ

Владимир Глик работает водителем пожарного автомобиля на Парабельской промплощадке филиала Томское ЛПУМГ почти пятнадцать лет.

В 2022 году он в шестой раз стал участником фестиваля профессионального мастерства ООО «Газпром трансгаз Томск» «Лучший по профессии» и... в пятый раз подряд был признан лучшим водителем пожарного автомобиля!

Владимир входит в состав команды предприятия, которая ежегодно выступает в соревнованиях ПАО «Газпром» по пожарно-спасательному спорту. А кроме того – занимается бегом, лыжным спортом, плаванием, триатлоном и другими видами спорта.

– Не считаю 2022 год каким-то особенным, – говорит Владимир Глик. – Работая, выполняю поставленные производственные задачи... Любовь к спорту передалась мне от родителей, стараюсь всегда поддерживать себя в хорошей спортивной форме, а победы и рекорды приходят как-то сами собой.



### ГЕРОИ СРЕДИ НАС

Сотрудник Нижневартовской промплощадки спас двух тонущих человек.

Трагедия чуть не произошла в Нижневартовске 29 мая. Инженер-энергетик Нижневартовской промплощадки Александровского ЛПУМГ Федор Потехин спас двух тонущих людей во время отдыха с семьей.

– Я увидел, как к берегу на машине подъехал мужчина с ребенком лет 10-12, – рассказывает Федор. – Затем они пошли купаться. И, видимо, не рассчитали свои силы. Когда я прибежал на крики, отец уже ушел под воду, а его сын из последних сил держался на поверхности.

Газовик понял, что счет идет на секунды. Рискуя своей жизнью, прыгнул в воду и первым вытащил на сушу ребенка. Затем после четырех попыток нашел в мутной воде и его отца, который уже был без сознания. Федор реанимировал его и передал прибывшим медикам.

\*\*\*

Работники Сахалинского ЛПУМГ летом стали свидетелями столкновения двух микроавтобусов. Водитель Александр Ярошенко и электромонтер промплощадки «Советское» Андрей Каландин оказали пострадавшим первую помощь и вызвали «скорую».

От удара в боковую дверь один из микроавтобусов вылетел в кювет. В нем находились мать и дочь. Девочку зажал между сидениями. Как оказалось позже, у нее был перелом ноги и повреждение таза.

Газовики развернули сидения и освободили ребенка. Они оценили ситуацию и приняли решение не перемещать девочку до приезда врачей.

– Автомобиль был в состоянии большого крена в сторону кювета, голова и плечи ребенка свисали из салона, – рассказал Александр Ярошенко. – После высвобождения Андрей Каландин больше получаса удерживал на руках голову и туловище девочки, чтобы оно приняло горизонтальное положение.



### ЛУЧШИЙ ЭКОЛОГ КАМЧАТКИ

Инженер по охране окружающей среды Камчатского ЛПУМГ Алексей Солошич стал победителем краевого конкурса «Эколог года – 2022».

Итоги ежегодного конкурса профмастерства эксперты Министерства природных ресурсов и экологии Камчатского края подвели в июне.

Конкурс проводился в целях выявления лучших специалистов в сфере экологии, повышения статуса и престижа профессии, стимулирования профессионального роста экологов, работающих в организациях и предприятиях Камчатского края, а также в рамках Дней защиты от экологической опасности в Камчатском крае в 2022 году.

В этом году Алексей планирует покорить новую вершину – войти в число призеров фестиваля профессионального мастерства ООО «Газпром трансгаз Томск» «Лучший по профессии».



### ЛУЧШИЙ СПЕЦИАЛИСТ НЕРАЗРУШАЮЩЕГО КОНТРОЛЯ

Ведущий инженер центра диагностики Инженерного технического центра Дмитрий Саламахин выиграл финальный тур Всероссийского конкурса «Лучший специалист неразрушающего контроля», которых проходил в октябре в Москве. Мероприятие ежегодно проводится в рамках международной выставки NDT Russia с целью повышения профессионального мастерства специалистов неразрушающего контроля, а также обеспечения высокого уровня безопасности в промышленной энергетике.

Дмитрий опередил всех конкурентов в номинации по визуально-измерительному контролю. Он уверен, что победил благодаря опыту участия в предыдущих соревнованиях – газовик неоднократно выигрывал региональные этапы тура. Также он является наставником для молодых специалистов неразрушающего контроля ИТЦ.



### ЛУЧШИЙ МЕТРОЛОГ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Ведущий инженер службы автоматизации и метрологического обеспечения ООО «Газпром трансгаз Томск» Мариана Еленкова выиграла конкурс «Лучший метролог Томской области 2022 года».

Награждение лауреатов состоялось накануне Всемирного дня метрологии, который отмечается 20 мая, на Совете метрологов предприятий Томска и Томской области. Перед награждением Мариана обсудила с коллегами актуальные вопросы обеспечения единства измерений, последние изменения в отраслевом законодательстве, а также познакомилась с работой Метрологического образовательного кластера в регионе.



### УСПЕХ БЕЗ РИСКОВ

Начальник отдела сопровождения эксплуатации объектов и производственно-технической деятельности ООО «Газпром трансгаз Томск» Виктор Зайковский стал победителем конкурса «Лучший риск-менеджмент в России – 2022». Научная работа Виктора заняла первое место в номинации «Лучшая академическая публикация (монография)».

Монография «Методологические и прикладные основы управления рисками предприятия и безопасностью населения и окружающей среды» написана Виктором Зайковским в соавторстве с вице-президентом Российского научного общества анализа риска А.А. Быковым под редакцией члена-корреспондента РАН Н.А. Махутова.



### МЕСТО ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Сотрудник службы технологической связи Алданского филиала «Газпром трансгаз Томск» Андрей Колчанов завоевал первое место во Всероссийском литературном конкурсе «Литкон». Работы принимались в трех номинациях: «Поэзия», «Проза» и «Своих не бросаем». Это масштабное литературное мероприятие объединило свыше 150 человек, в том числе зарубежных поэтов. Финалисты читали свои произведения в прямом эфире в онлайн-формате.

– Я участвовал в двух номинациях: «Поэзия» и «Своих не бросаем». В первой дошел до финала, но призового места не занял. Во второй одержал победу. Помимо жюри произведения этой номинации слушали военные офицеры и солдаты. Очень рад столь высокой оценке моего творчества, – поделился эмоциями поэт.

По итогам конкурса будет издан литературный сборник. Сейчас Андрей Колчанов готовит материал для следующих конкурсов российского уровня. Его работы уже отмечены в номинациях: «Дебют года», «Поэт года», «Русь моя» и «Георгиевская ленточка».

# СИЛА ГАЗИФИКАЦИИ

## «ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ ТОМСК» ПОСТРОИЛ ГАЗОВУЮ КОТЕЛЬНУЮ ДЛЯ ХРАМА В СЕЛЕ АЛЕКСАНДРОВСКОМ

26 января 2022 года настоятель прихода святого благоверного великого князя Александра Невского в селе Александровском Томской области Анатолий Поляков написал обращение в адрес генерального директора ООО «Газпром трансгаз Томск» Владислава Бородина. Он просил оказать содействие в газификации храма. И вот, в канун Нового года состоялось важное для прихожан села событие – церемония открытия газовой котельной.

Оплата услуг за отопление объектов зимой была практически равна всему бюджету храма. При этом религиозная организация не только собирает прихожан, но и содержит церковно-приходскую школу, воспитанники которой проводят театральные и кукольные представления, занимаются различными видами творчества. Поэтому Владислав Бородин без колебаний принял решение: запрашиваемую помощь – оказать.

Началась непростая, кропотливая, но важная работа. Специалисты Александровского ЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Томск» подготовили два варианта газификации храма: приобретение заводской автономной котельной либо ее строительство своими силами. После обсуждения всех плюсов и минусов был выбран второй вариант, на который было необходимо, по предварительным расчетам, около 800 тысяч рублей. К делу подключились сотрудники Инженерно-технического центра. Совместно с коллегами из Александровского филиала они сформировали заявку на выполнение геодезических работ, прописали технические требования и задание на проектирование. Затем была подготовлена проектная документация. И уже в июле сотрудники Александровского ЛПУМГ и Управления аварийно-восстановительных работ приступили к строительству объекта. Учитывая непростые погодные условия севера Томской области, газовики предусмотрели также систему аварийного обеспечения подогрева электрокотлами и

устройство оповещения об аварийных ситуациях. Его наличие позволит держать под постоянным контролем работу оборудования. В октябре строительство и отделка были завершены: оставалось оформить документацию и заключить договор на подачу газа...

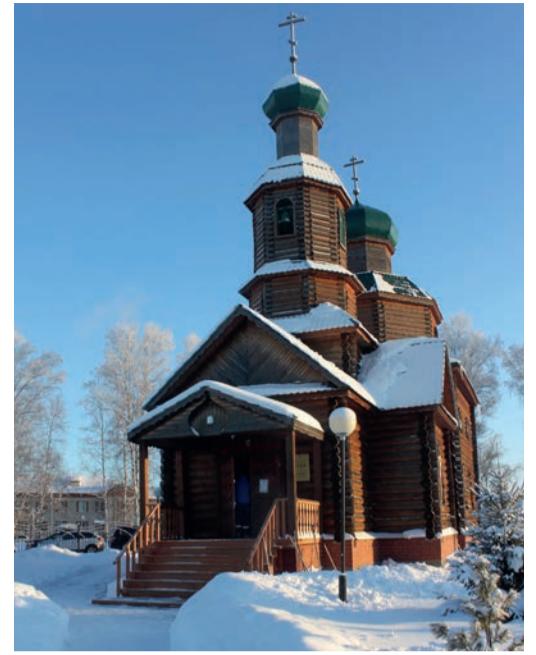
...Церемония открытия газовой котельной при храме Александра Невского, которая состоялась 30 декабря, стала праздником для всего Александровского. Сначала настоятель прихода иерей Анатолий Поляков провел благодарственный молебен, затем он же вместе с директором Александровского ЛПУМГ Константином Перемитиным перерезал красную ленту. О возможностях нового оборудования участникам церемонии рассказал заместитель начальника службы энерговодоснабжения Александровского ЛПУМГ Василий Кононов.

Настоятель прихода Анатолий Поляков поблагодарил компанию «Газпром трансгаз Томск» за необходимую и оперативную помощь. Газификация позволит существенно снизить затраты на содержание объекта и перенаправить средства на развитие храма.

### Сергей ЯЗОВСКИХ



Торжественная церемония стала важным событием для прихожан села



Храм Александра Невского в селе Александровском Томской области



Помещение для газовой котельной

### ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ

## ПОЧЕМУ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ

### КОЛОНКА ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА О ПИТАНИИ И ЗДОРОВОМ ПИЩЕВОМ ПОВЕДЕНИИ

Многие популярные диеты обещают быстрое похудение. Однако когда ограничения в питании заканчиваются, человек не только возвращается к своему весу, но и приобретает больше килограммов, чем потерял. Почему же не существует волшебной диеты, с помощью которой можно снизить вес и надолго сохранить результат?

#### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Примерно каждые три часа мозг посылает нам сигналы о наступлении голода. Важно оперативно реагировать на них. Когда вы начинаете ограничивать организм в пище, уровни гормона сытости (лептина) снижаются, а уровни гормона голода (грелина) повышаются. Люди, «сидящие» на диете, испытывают больший голод по сравнению с полноценно питающимися людьми.

При этом скорость обмена веществ компенсаторно снижается – для сбережения ресурсов. И даже когда пищи становится больше, организм по инерции продолжает экономить и запасать. Если периоды диеты и ограничений следуют один за другим, то режим экономии просто перестанет выключаться.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Основная причина неудачи диеты проста: всё, что мы воспринимаем как ограничение и принуждение, вызывает отторжение.

«Садясь» на диету, люди начинают делить еду на «плохую» и «хорошую», демонизируя определенные продукты. «Плохие» оказываются самыми желанными: запретный плод сладок. Срыв со временем неизбежен. Человек «на диете» будто идет по кругу: «ограничение – срыв – чувство вины». Срыв нужно воспринимать как звонок о том, что применяемая система питания не подходит.

Неумение управлять своей реакцией на стресс, привычка «заедать» эмоции и психологические проблемы (стыд, вина, обиды, одиночество) также могут стать преградой на пути к нормальному здоровому весу. В этом случае ограничительные диеты только ухудшают психологическое состояние. Важно уметь удовлетворять эмоциональный голод «непищевым» путем.

Значительную роль играют семейные привычки: вечерние чаепития, застолья, правило «чистой» тарелки.

Ограничительные диеты могут стать спусковым крючком для развития расстройств пищевого поведения, а это опасные для жизни анорексия и булимия. Также могут развиваться чрезмерная озабоченность едой, компульсивное переедание.

#### КАК ИЗБЕЖАТЬ НАБОРА ВЕСА?

1. Не морите себя голодом и не «копите» голод. Питайтесь регулярно, не допускайте больших перерывов: в течение дня рекомендуется три основных приема пищи и два перекуса при необходимости.



2. Питайтесь сбалансированно и разнообразно по «методу тарелки»: половину заполняем овощами и фруктами, четверть – белком, еще четверть – цельнозерновыми злаками, крупами. Не ешьте меньше, чем требуется, но и наедайтесь впрок не следует.

3. Сократите употребление добавленных сахаров (кондитерские изделия, сладкие напитки).

4. Когда я ем, я только ем. Практикуйте осознанность, не поглощайте пищу автоматически. Очень часто мы переедаем у экрана телевизора и монитора компьютера, общаясь по телефону. Наш мозг не в состоянии адекватно оценить количество съеденного, ведь он занят другим. Поэтому важно выделять для приема пищи отдельное время.

5. Уделяйте физической активности не менее 150 минут в неделю. Похудеть, сидя на диване, – очень сложная задача. Найти полчаса в день на ходьбу в ускоренном темпе может каждый.

Как это ни парадоксально, первый шаг к здоровому весу состоит в том, чтобы отказаться от диеты и диетического мышления. Вместо этого подумайте о плане здорового питания, с которым вы могли бы жить и наслаждаться им всю жизнь.

Маргарита АНТИПОВА, специалист – врач-терапевт медицинской службы

# НОВЫЙ ГОД ПРОДОЛЖАЕТСЯ

## ЗА ПЕРИОД КАНИКУЛ ЗИМНИЙ ГОРОДОК В СОК «КЕДРОВЫЙ» ПОСЕТИЛИ СОТНИ ГАЗОВИКОВ

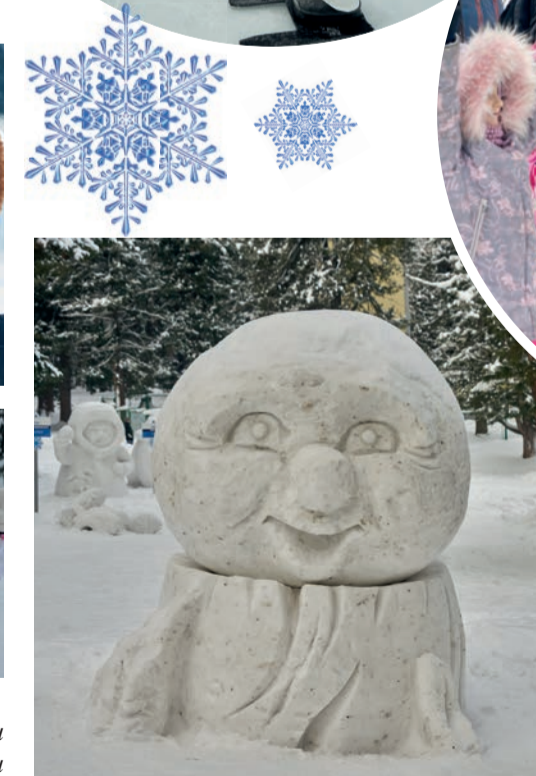
Квесты «Сказочная тропа Деда Мороза», «Щенячий патруль» и «Зимняя карусель чудес», праздник «Новый год с Бубой», Рождественская сказка с Единорожкой и, конечно, катание на собаках, коток и снежные горки – всё это привлекало привлекает не только детей, но и их родителей.

«Зимняя сказка» в спортивно-оздоровительном комплексе «Кедровый» продолжает работать для сотрудников ООО «Газпром трансгаз Томск» и их семей. Каждые выходные – катание на собаках, красивая природа, горячий чай и непередаваемые снежные эмоции.

Финальным аккордом двухмесячного марафона станут проводы зимы – праздник «Яркая Масленица», который состоится 19 февраля. У вас еще есть возможность поймать новогоднее настроение!



«Зимняя сказка» в Кедровом уже третий год подряд – новогодняя столица ООО «Газпром трансгаз Томск»



Второй год подряд в Кедровом проходит конкурс снежных фигур среди филиалов компании. В этом году лучшей скульптурой стал «Шаман» (Администрация), на втором месте – «Богатырь земли русской» от УТТСТ, «бронза» досталась Омскому ЛПУМГ с фигурой «Дух Ворона». Работы «Хоровод» и «Лебединая песня» от Новосибирского и Томского филиалов завоевали призы зрительских симпатий.

Герои любимых мультфильмов, знакомые всем детям и взрослым сказочные персонажи встречают гостей уже на входе, проводят экскурсии, устраивают различные конкурсы и фотографируются с неизменной улыбкой