

ПРИВАРОК ДЛЯ МОНТЕРА

Известно, что обеспечить долготлетие газопровода способны новые типы изоляции и надежная работа средств электрохимзащиты (ЭХЗ). Но эффективность современных технологий напрямую зависит от квалификации тех, кто с ними работает. Конкурс на звание лучшего монтера по защите трубопроводов от коррозии ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» в очередной раз показал, насколько высок уровень требований к представителям этой профессии.



Обязательный этап конкурса — работа на контрольно-измерительном пункте

НАКАНУНЕ БОЛЬШИХ ЗАМЕРОВ

Лето — самая напряженная пора у защитников трубы, каждый человек на счету. Вот-вот начнется вторая часть ежегодных сезонных замеров, кабинеты служб ЗК окончательно опустеют, а найти монтеров на трассе можно будет только с вертолета. Но конкурс — дело важное и престижное, поэтому все 13 линейно-производственных управлений Общества пригласили на смотр по одному представителю. И победить в нем непросто. Уже на теоретическом этапе — 100 вопросов в тесте. Кажется, такого количества нет ни у кого.

— Много, конечно, да у нас и работы немало, — философски заметил Игорь Черкашин из Бузулукского ЛПУМГ, давший самое большое количество правильных ответов.

Всего на один балл отстал от него Александр Изгагин (Малоистокское ЛПУМГ). А больше половины тестовых задач решили практически все участники, показав высокий уровень готовности.

Следующий этап — проверка навыков оказания первой помощи. Он тоже проходит по расширенной программе. Участники не только делают искусственное дыхание «Анне», но и «спасают» пострадавшего от удара током под линией электропередачи. Это задание включают в конкурс по «производственной необходимости»: мон-

теры часто работают с вдольтрассовыми ЛЭП и должны четко знать, как поступать, если произойдет несчастный случай. Главное — не забыть обуть резиновые «чуни» и двигаться в них, не отрывая ноги от земли. Ну и провод, конечно, руками не хватать.

«Спасательную операцию» практически идеально провел челябинец Файль Каримов. Совсем немного уступил ему коллега из Красногорки Евгений Шалабанов. Однако в сравнении с практической частью конкурса по основной специальности эти этапы показали коррозионщикам легкой разминкой.

ГОРЯЧИЙ ЭТАП

Список операций, которые монтеры ЭХЗ выполняют на трассе, огромный. При подготовке к каждому конкурсу специалисты из Производственного отдела защиты от коррозии и Учебно-производственного центра предприятия совместно решают, что включить в программу. В этом году после большого перерыва в нее вернулась термитная сварка — способ крепления к газопроводу выводов станций катодной и дренажной защиты.

Крепить к трубе многожильный медный кабель обычной сваркой нельзя, для этого используется специальная термитная смесь, содержащая медь. Она легко воспламеняется, плавится и прочно приплавляет жилы к стальной стенке. В работе с ней применя-

ются специальные тигель-формы. Сегодня чаще используют одноразовые, уже заправленные смесью в заводских условиях. Но ситуации бывают разные, монтеры должны уметь засыпать смесь самостоятельно. И на конкурсе участникам предложили разборную многоцветную форму.

На выполнение 13 приварок потребовалось около 700 граммов термитной смеси

Этот этап получился самым зрелищным. Раз за разом под внимательным взглядом членов жюри разыгрывался своеобразный ритуал. Монтер зачищает участок трубы «болгаркой», потом напильником, обезжиривает бензином. Затем снимает изоляцию с кабеля. Прочищает тигель-форму и набивает термитной смесью. Наконец, выравнивает кабель на трубе и сверху ставит форму. Чирканье спички, и кульминация всего действия — огненный фейерверк...

Через 3–5 минут можно снять форму и оценить качество приварки. В идеале кончик кабеля должен быть замурован в продолговатый блестящий кокон, но добиться этого непросто, расплав часто вытекает. С заданием справились все — технология знакома с незапамятных времен, но самая чистая приварка получилась у Владимира Корноухова (Карталинское ЛПУМГ).

>>> стр. 2

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

НОВОСТИ ГАЗПРОМА
стр. 2

РЕКОРДЫ АВГУСТА.
ПОДГОТОВКА К РЕМОНТАМ И РАБОТЫ
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВНУТРИТРУБНОЙ
ДЕФЕКТОСКОПИИ
стр. 3

ОХРАНА ПО СИСТЕМЕ ГАЗПРОМА.
В ОБЩЕСТВЕ ЗАВЕРШАЕТСЯ РЕКОНСТРУКЦИЯ
ОХРАННЫХ СИСТЕМ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ
ОБЪЕКТОВ В РАМКАХ ИНВЕСТИЦИОННОГО
ПРОЕКТА ПАО «ГАЗПРОМ»
стр. 4

ВОШЛИ В РЕЖИМ ИМИТАЦИИ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.
В ЧЕЛЯБИНСКОМ ОТДЕЛЕНИИ УПЦ ПОЯВИЛСЯ
НОВЫЙ ТРЕНИРОВОЧНО-ОБУЧАЮЩИЙ
ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС
стр. 4

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЭКВАТОР.
АКЦИИ И МЕРОПРИЯТИЯ УРАЛЬСКИХ
ГАЗОВИКОВ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ГОДУ ЭКОЛОГИИ



стр. 5

КРУПНЫМ ПЛАНOM:
Н. Г. ЛУЧКО. ВСЕГДА НА СВЯЗИ
стр. 5

НАШИ ДЕТИ:
НАГРАДЫ ЗА УСПЕХИ И ДЕНЬ НЕПТУНА



стр. 6

ДОСКА ПОЧЕТА:
АЛЕКСАНДР ВИТАЛЬЕВИЧ МЯСНИКОВ
стр. 6

ОТ ПРИСТАНИ ДО ЖУРАВЛЕЙ.
МАРШРУТ СЕМЕЙНОГО СПЛАВА-2017
стр. 7

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ:
ПИТАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ
стр. 7

ХОББИ-КЛУБ:
ОХОТА НА КАРПА
стр. 8

ЦИФРА НОМЕРА

46

ниток подводных переходов «Газпром трансгаз Екатеринбург» в 2016 г. прошли приборно-водолазное обследование



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!



Поздравляю вас с Днем работников нефтяной и газовой промышленности!

«Газпром» уверенно укрепляет позиции надежного поставщика газа российским и зарубежным потребителям. Это результат масштабной работы компании по развитию ресурсной базы, созданию новых центров газодобычи и маршрутов транспортировки газа. Так, в европейской части страны мы последовательно наращиваем добычу газа на полуострове Ямал. Он становится флагманом отечественной газовой промышленности. Одновременно идет расширение северного газотранспортного коридора — главного, самого эффективного маршрута поставок ямальского газа в центральные регионы России и на экспорт в Северо-Западную Европу.

В Восточной Сибири и на Дальнем Востоке «Газпром» формирует мощный производственный комплекс. Идет обустройство месторождений Сахалина, Якутии и Иркутской области, строительство газопровода «Сила Сибири» и Амурского газоперерабатывающего завода.

Продолжается реализация крупнейшего социально значимого проекта «Газпрома» — газификация российских регионов. Возможность использования природного газа принципиальным образом улучшает качество жизни людей, особенно на селе. Поэтому мы уделяем особое внимание газификации сельской местности.

Идет работа по развитию рынка газомоторного топлива. Мы строим новые газовые заправочные станции, чтобы как можно больше автолюбителей смогли оценить преимущества газа в моторах — самого экономически и экологически эффективного топлива.

Уважаемые коллеги!

Коллектив «Газпрома» — это более 467 тысяч человек, искренне преданных своему делу. Ваш профессионализм и целеустремленность — главная движущая сила «Газпрома», основа настоящих и будущих достижений компании.

От всей души желаю вам и вашим близким крепкого здоровья, счастья и благополучия. С праздником!

Председатель Правления ПАО «Газпром»

А. Б. Миллер

ЛУЧШИЙ ПО ПРОФЕССИИ

ПРИВАРОК ДЛЯ МОНТЕРА

стр. 1 <<<
СПРИНТ

Было в программе еще одно новшество — блиц-этап. Его опробовали в прошлом году на первом конкурсе ПАО «Газпром», состоявшемся на базе нашего предприятия. За 30 минут нужно выполнить шесть заданий. Среди них — настройка блока совместной защиты (БСЗ), выявление брака лакокрасочного покрытия трубы и определение, пригоден ли к использованию ручной и электроинструмент.

Для «блиц» нужны твердые знания, хорошие навыки и крепкие нервы. Темп выполнения этого задания сразу показывает, кто и как привык работать на трассе. И, по мнению организаторов, периодически такая встряска просто необходима.

Безусловным лидером блиц-этапа стал победитель газпромского конкурса невянец Дмитрий Кирилов. А ближе всех к лидеру подошли Владимир Корноухов и Виктор Ростов из Медногорска.

СТАНЦИЯ №1

На завершающем этапе конкурса монтеров ждала станция катодной защиты (СКЗ). Без нее программа была бы неполной. СКЗ — основа системы электрохимзащиты. Тут уже не отговоришься, что, мол, редко приходится сталкиваться с такой работой, а умение обращаться с устройством жюри всегда судит особенно строго.



Дмитрий Кирилов устанавливает тигель-форму

На этом этапе участники оценивали исправность установки, снимали показания приборов и перепроверяли их на контрольно-измерительном пункте. Не у всех в филиалах стоят точно такие же станции, как на Смоленском полигоне УПЦ, но для выполнения задания достаточно понимать принцип работы СКЗ. И наши монтеры показали, на что способны: сразу четыре участника конкурса получили одинаково высокие баллы.

По итогам всех испытаний свое высочайшее мастерство подтвердил невянец Дмитрий Кирилов. На втором месте — Фаиль Каримов, «бронза» — у Владимира Корноухова.

Михаил ЧЕРЕПАНОВ
Фото автора

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!



От имени руководства Общества поздравляю вас с профессиональным праздником — Днем работников нефтяной и газовой промышленности!

Сегодня мы по традиции подводим промежуточные итоги нашей с вами работы в этом году и, конечно, смотрим в будущее, строим планы на перспективу. В этой связи могу сказать, что коллектив ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» в целом справляется со всеми задачами, которые поставлены перед нами руководством компании «Газпром».

Все плановые показатели выполняются нами на 100%. Это касается как производственной и экономической, так и социальной политики. Был реализован комплекс мероприятий по обеспечению надежной и безаварийной работы вверенной нам части магистральных газопроводов. Как следствие, нашим предприятием исполнены все обязательства по поставке газа потребителю и транспортировке голубого топлива по Единой системе газоснабжения. В строгом соответствии с действующим Коллективным договором соблюдаются обязательства Общества перед трудовым коллективом, перед нашими ветеранами.

Стоит отметить, что в части производственной деятельности 2017-й год ознаменовался для нас еще одним важным проектом. В январе ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» начало отгрузку сжиженного природного газа в Казахстан. Это новая и очень важная страничка в истории нашего предприятия, открывающая большие перспективы для такого направления деятельности, как малотоннажное производство СПГ — темы, которой мы занимаемся давно и серьезно.

Уважаемые коллеги! В этот праздничный день хочу высказать каждому члену нашей дружной команды огромное спасибо! Спасибо за качественно и добросовестно выполняемую работу, за ответственное отношение к делу, за исполнительность и профессионализм, за то, что вы своим каждодневным и кропотливым трудом несете тепло и свет людям.

Еще раз от всей души поздравляю весь коллектив и ветеранов нашего предприятия с профессиональным праздником. Счастья, крепкого здоровья вам и вашим близким!

Генеральный директор

ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург»

Д. Д. Гайдт

НОВОСТИ ГАЗПРОМА

СОТРУДНИЧЕСТВУ — ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА

8 августа в Санкт-Петербурге состоялись торжественные мероприятия по случаю 25-летия научно-технического сотрудничества ПАО «Газпром» и Uniper SE.

Программы научно-технического сотрудничества компаний охватывают практически все этапы производственного цикла: от добычи и транспортировки до переработки углеводородов, а также их маркетинга. Сотрудничество развивается, в том числе, по таким направлениям, как производство СПГ и газомоторного топлива.

Uniper SE — дочерняя компания E.ON SE по производству электроэнергии, а также глобальной энергетической торговли

На базе научно-технических разработок компаний успешно реализован проект по освоению трудноизвлекаемых запасов газа Южно-Русского месторождения, построены и эксплуатируются газопроводы «Ямал — Европа» и «Северный поток».

Для продвижения природного газа в качестве моторного топлива на зарубежных рынках Газпром и Uniper ежегодно проводят пробеги автомобилей на газе — «Голубой коридор».



Заместитель председателя Правления ПАО «Газпром» Сергей Хомяков

Сегодня Газпром и Uniper ведут работу по 24 направлениям в рамках Программы НТС и Перечня приоритетных научно-технических проблем

«В современном мире научные исследования и разработки являются одним из важнейших факторов повышения эффективности производственных процессов. 25-летний диалог «Газпрома» и Uniper по техническим аспектам всей цепочки создания стоимости внес весомый вклад в успешную реализацию совместных крупномасштабных проектов, создал задел для будущего партнерства на основании технологического лидерства», — сказал заместитель Председателя Правления ПАО «Газпром» Сергей Хомяков.

Управление информации ПАО «Газпром»

РЕКОРДЫ АВГУСТА

В августе в зоне ответственности сразу двух линейно-производственных управлений предприятия — Красногорского и Малоистокского ЛПУМГ — прошла серия ремонтов по результатам внутритрубной дефектоскопии (ВТД).

ТРОЙНАЯ ВРЕЗКА

Все работы проводились на газопроводах-отводах. За исключением единственного раза, когда работники Малоистокского филиала высадились на 2160-м километре магистрали «Бухара — Урал». На этом участке трассы (до 2184-го км) был поставлен своеобразный рекорд месяца — по числу одновременно вырезанных технологических отверстий.

На почти 25-километровой трубе предстояло заменить три катушки. На отключение дали всего сутки, времени на продувку трубопровода не оставалось. К тому же на период ремонта ГРС «Кольцово» была переведена на питание от цистерны со сжиженным газом. В этой ситуации в управлении выбрали единственно возможное решение — провести огневые по врезке всех трех катушек одновременно. В комплексе были задействованы службы ЛЭС и ГРС филиала, а также три сварочно-монтажные бригады УАВР-3.

НАПОСЛЕДОК — МУФТЫ

Свои рекорды ставили газовики и на отводах. На газопроводе к ГРС-1 Первоуральска (Ду 500) в зоне ответственности МИЛПУ работники управления и ремонтники УАВР-3 в ходе 30-часового комплекса заменили плетень-двухтрубку и два отрезка длиной 200 и 1280 м, что составляет примерно четвертую часть от всей длины этой нитки. Варить плети для комплекса начали с весны, а общая протяженность отремонтированных участков является наибольшей по итогам августа.

На другом «пятисоточном» отводе, к городкам Сим, Миньяр, Аша в зоне ответственности Красногорского ЛПУМГ, для ликвидации самого протяженного дефектного места понадобилось заменить всего четыре трубы. Но общее количество вырезанных участков



Справиться с большими объемами работ помогают мощная техника и высококлассные машинисты

дошло до дюжины. Красногорцам, как уже не раз бывало этим летом, помогали сразу несколько филиалов: сварочно-монтажные бригады УАВР-1, линтубы и сварщик Магнитогорского ЛПУМГ, дефектоскописты УАВР-2, изолировщики УАВР-4, повара магнитогорского участка Управления организации общественного питания.

На время ремонта отводов промышленные предприятия сократили потребление, население Первоуральска получало газ через ГРС-2, а горнозаводские городки Челябинской области сидели на «баллоне»

12 дефектных участков, включая несколько гнутых отводов, заменили за 96 часов. После этого газ пустили по трубе потребителям, но ремонтные работы на этом не закончились. На уже действующий газопровод наложив четыре сварных муфты, изолируя повреждения, не попавшие под вырезку.

ПЕРВЫЙ РЕМОНТ

Сезон летних ремонтов по результатам ВТД завершат работы на третьей нитке отвода «Чебаркуль — Катав-Ивановск» (Ду 100) в зоне ответственности Красногорского управления. Эта 23-километровая трасса была впервые обследована только в январе 2017-го. Всего здесь планируется устранить пять дефектных мест и заменить тройник Ду 1000/500.



«РАЗОГНУЛИ» ОТВОД

В начале августа работники сразу четырех филиалов провели подготовку к внутритрубной дефектоскопии отвода Ду 500 к ГРС-3 города Челябинска. В ходе напряженного комплекса огневых заменили три крутоизогнутых отвода, препятствовавших нормальному ходу поршней.



Голубое топливо на ГРС-3 поступает только по одной нитке, поэтому для врезки новых отводов станцию пришлось отключить. Как отметил главный инженер Челябинского ЛПУМГ Александр Черкас, неудобства для потребителей удалось свести к минимуму. Еще в прошлом году все четыре ГРС областного центра были замкнуты в единое кольцо, и потребителей «трешки» взяли на себя ГРС-2 и ГРС-4 (ГРС-1 находится на капитальном ремонте. — Прим. авт.). Население отключения не почувствовало. Некоторые промышленные предприятия, запитанные непосредственно от ГРС-3, сократили потребление. В зону отключения попала также ГРС совхоза «Смолинский», но для сельчан водители УТТСТ доставили из Екатеринбургa две цистерны со сжиженным газом.

Чтобы не тратить время в момент подключения, новые плавно изогнутые участки длиной от 13 до 58 м сварочно-монтажные бригады УАВР-1 собрали и испытали заранее. А их врезку осуществляли «всем миром». В Челябинском филиале особо отмечают помощь опытных монтажников УАВР-3 Щербета Султанова и Андрея Петрова, сварщиков Далматовского ЛПУМГ Валерия Спины и Михаила Осинцева. УАВР-1 тоже направил настоящих профессионалов — подразделения под руководством бригадиров Николая Хрипунова и Константина Чистякова. Благодаря слаженным действиям даже такое непростое дело, как установка гнутых отводов, прошло быстро и четко — газовики справились за полтора дня вместо положенных двух суток.

Уже в следующем году по газопроводу к ГРС-3 впервые пройдут снаряды-дефектоскопы.

МОЖНО ОТДЫХАТЬ



В общежитии №1 Далматовского ЛПУМГ, где останавливаются откомандированные в филиал рабочие и специалисты предприятия, а также приезжающие на практику студенты специализированных средних и высших учебных заведений страны, проведен ремонт.

Общежитие — ровесник компрессорной станции и нуждалось в обновлении. Ремонт начался в прошлом году и проводился преимущественно работниками ремонтной группы филиала. В здании перестелили полы, положили новый линолеум, в комнатах — ковровое покрытие. Деревянные рамы и окна заменили пластиковыми. Практически полностью переделали туалетные комнаты, поставили второй душ.

Для отремонтированных помещений закупили новые кровати, светильники, холодильники. В общежитии стало комфортнее, а в комнатах намного уютнее. Преобразо-



вания успели оценить коллеги из других филиалов, принимавшие участие в ремонте на КС «Далматовская», проходившем в рамках Сургутского комплекса плано-предупредительных работ в начале июля.

ВЫПОЛНИЛИ С ОПЕРЕЖЕНИЕМ



В Алексеевском ЛПУМГ полностью выполнили весь объем работ в рамках намеченного на сентябрь комплекса плано-профилактического ремонта (ППР) №12 ПАО «Газпром». Комплекс должен пройти по всей трассе магистрального газопровода «Оренбург — Новопсков». Но по режиму транспорта газа алексеевцы получили возможность заранее сделать все запланированное.

Еще в конце июля вместе с работниками УАВР-4 методом контролируемой шлифовки устранили очаги электрохимической коррозии на трех трубах магистрали. А на прошлой неделе для проведения ППР на два дня остановили компрессорный цех «Новопсков». Чтобы выполнить ремонтные и регламентные работы, технологический контур КЦ полностью освободили от газа, от входных до выходных кранов. Как отметил главный инженер филиала Кыдыр Дусмухамбетов,

в комплексе в определенной степени были задействованы все сотрудники на основной площадке филиала. Вместе с производственными службами практически в круглосуточном режиме трудились и повара станционной столовой.

Самым ответственным моментом стала замена двух дефектных кранов (Ду 600) на обвязке 1-го и 4-го газоперекачивающих агрегатов. На помощь алексеевским компрессорщикам вновь пришли подразделения УАВР-4 — две сварочно-монтажные бригады и звено дефектоскопистов со старшим мастером Виталием Некрасовым. Кроме того, на одном из постов за проведение работ отвечал коллега из соседнего линейного управления — главный инженер Бузулукского ЛПУМГ Константин Пензин.

Подготовил Михаил ЧЕРЕПАНОВ
Фото автора и из архива «Трассы»

ОХРАНА ПО СИСТЕМЕ ГАЗПРОМА

В ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» завершается большая работа по реконструкции охранных систем производственных объектов. Она выполняется в рамках инвестиционного проекта ПАО «Газпром».

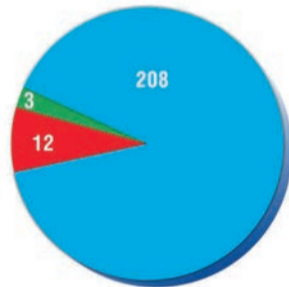


сандр Афанасьев, начальник отдела ИТСО Службы корпоративной защиты (СКЗ) ООО «ГТЕ», — системы видеонаблюдения, новую периметральную сигнализацию, турникеты с электронными пропусками.

Такое оборудование позволяет создать на каждом производственном объекте систему многоступенчатого контроля. Некоторые функции новых устройств вызывают удивление даже у профессионалов. Например, охранный сигнализация на узле подключения КС «Долгодеревенская» Челябинского ЛПУМГ снабжена датчиками сейсмической активности — в любое время года может засечь нарушителя по шагам или уловить давление на грунт от колес автомобиля.

ВСЕГО БУДЕТ РЕКОНСТРУИРОВАНО

■ газораспределительные станции
■ компрессорные станции
■ газоизмерительные станции



Новые средства охраны для объектов газотранспортной системы

При реконструкции используется преимущественно российское оборудование. Даже в таком сложном сегменте, как видеонаблюдение, отечественные производители предлагают

продукцию, не уступающую зарубежным аналогам.

Ведут строительство и устанавливает аппаратуру подрядные организации. Контроль в целом осуществляют специалисты СКЗ и ИТЦ. Во время непосредственного проведения работ в линейно-производственном управлении к ним присоединяются сотрудники практически всех основных служб ЛПУ.

СТАРТ И ФИНИШ

Строительно-монтажные работы проходят поэтапно во всех филиалах. Так, в 2011 году первыми новые системы в действии испытали работники компрессорных и газораспределительных станций Далматовского и Медногорского ЛПУМГ. Сейчас настала очередь Алексеевского, Оренбургского и Невьянского филиалов, в 2018-м «первооружение» планируется в Домбаровском и Бузулукском управлениях.

На этом работы по инвестпрограмме ПАО «Газпром» будут завершены. Но это не конец. В соответствии с современными требованиями безопасности также приведут объекты предприятия, не связанные



напрямую с транспортом газа. Речь идет о новых ИТСО на промплощадках, где нет компрессорных и газораспределительных станций. Они включены в собственную инвестиционную программу ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург», реализация которой началась в этом году. На первом этапе планируется реконструировать охранные системы на производственных площадках Невьянского, Магнитогорского, Домбаровского и Малоистокского ЛПУМГ. В частности, в Невьянке и Магнитогорске предусмотрено строительство новых КПП.

Михаил ЧЕРЕПАНОВ
Фото предоставлены СКЗ

БЛИЖЕ К ГАЗУ

Реконструкция затрагивает только те объекты, которые являются собственностью ПАО «Газпром» и имеют непосредственное отношение к процессу транспорта газа: компрессорные станции (КС), газораспределительные (ГРС) и газоизмерительные (ГИС) станции. Эти масштабные работы стали частью общегазпромовской программы по развитию инженерно-технических средств охраны (ИТСО) и информационной безопасности. В ГТЕ ее реализация началась в 2004 году.

На всех КС, ГИС и ГРС Общества используются единые проектные решения. Заметно отличаются только виды ограждения на ГРС. Наиболее крупные станции окружены бетонным забором, остальные — сетчатым. Кроме того, есть внешние различия между контрольно-пропускными пунктами (КПП) на площадках филиалов, где расположены КС. В Медногорском, Далматовском, Красногорском, Оренбургском и Алексеевском ЛПУМГ, где старые КПП не соответствовали современным требованиям, новые построили «с нуля». В Карталинском ЛПУМГ, на КС-15 Домбаровского и КС «Бурдыгино» Бузулукского ЛПУМГ провели реконструкцию существующих. На остальных пропускных пунктах удовлетворяют всем нормативам.

ВИДЕТЬ, СЛЫШАТЬ, ОЩУЩАТЬ

Ключевой момент реконструкции — установка современных охранных систем.

— По этой программе мы получаем оборудование, практически не использовавшееся ранее на трассе, — объясняет Алек-

ДОСЛОВНО

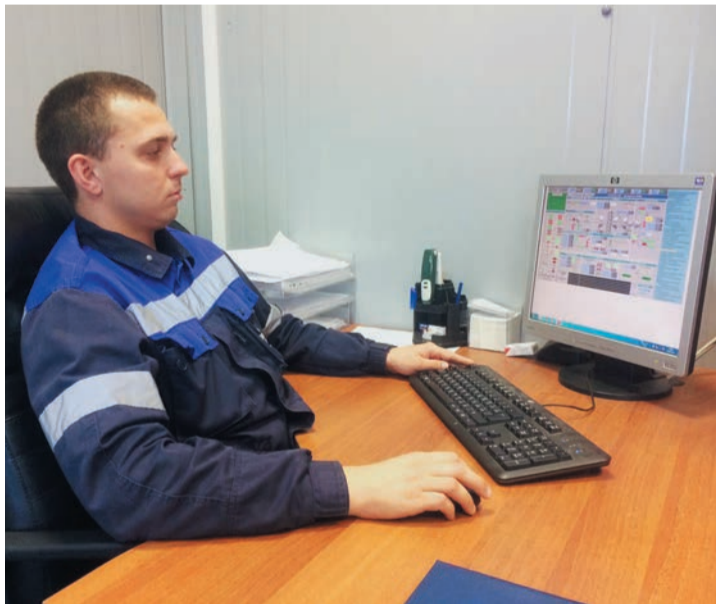
ВОШЛИ В РЕЖИМ ИМИТАЦИИ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

В челябинском отделении Учебно-производственного центра появился новый тренировочно-обучающий программный комплекс. На нем машинисты технологических компрессоров и сменный персонал газоконпрессорных служб (ГКС) смогут осваивать алгоритмы работы газоперекачивающего агрегата (ГПА) и отрабатывать действия на случай внештатных ситуаций при его пуске и остановке.

ПОДСКАЗКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

На должность машинистов ТК сегодня принимают выпускников колледжей и вузов, получивших профильное среднее специальное и высшее образование. Однако в учебных заведениях осуществляется общетеоретическая подготовка. Знаний, что такое турбина и как она в принципе функционирует, для работы на реальном производстве катастрофически мало. Кроме того, современный технологический процесс транспорта газа имеет высокую степень автоматизации, и система автоматического управления агрегатами (САУ ГПА) является одной из ключевых. С ходу сориентироваться во всей выводимой на монитор информации непросто. Чтобы начинающие работники и специалисты могли пошагово изучить алгоритмы работы ГПА, а также быстрее освоиться с системой управления, и была создана программа-имитатор.

— За основу интерфейса взяли визуальную оболочку реальной системы управления агрегатами ГТК-10И «Квант-6М», которые установлены в газотурбинном цехе нашей компрессорной станции, — рассказывает автор, инженер по эксплуатации оборудования газовых объектов Оренбургского ЛПУМГ Илья Елагин. — Новичков



Вместе с Ильей Елагиным в тестировании программного комплекса участвовали все работники газоконпрессорной службы филиала

и студентов-практикантов нельзя допускать на действующее оборудование, и программа-имитатор, абсолютно идентичная реальной, дает им возможность потренироваться.

ВЫБОРОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Обучение состоит из трех основных этапов: демонстрация алгоритмов работы ГПА; отработка навыков в ходе ответов на вопросы; экзамен. На экзамене — те же вопросы, только программа уже не даст подсказку, если вы неправильно ответили. Процент правильных и неправильных ответов она представит по завершении тестирования. Помимо этого в нее включен четвертый этап — режим имитации неисправностей. И в этом ее немаловажное преимущество.

Первые три этапа полностью автоматизированы. На 4-м неисправности задаются выборочно. Это позволяет проводить индивидуальный контроль: у одного машиниста проверить действия в одной ситуации, у второго — в другой. Сейчас в базе данных хранится 15 неисправностей, и она продолжает пополняться. На основе отчетов по аварийным остановкам по Трансгазу, а также, если случится внештатная ситуация, которой раньше не было, их добавляют в базу. Чтобы отработать алгоритм действий всех работников службы ГКС.

Илья Елагин впервые представил учебно-тренировочный комплекс на НТК-2017. Он разработал его под руководством начальника производственного отдела эксплуатации компрессорных станций Общества Петра Куканоса. Затем в течение 1,5 месяца продолжалось тестирование тренажера-имитатора. В нем принял участие весь сменный персонал газоконпрессорной службы Оренбургского ЛПУМГ. На основе собранных замечаний в программу внесли необходимые корректировки. После финальной доводки она полностью готова для использования в учебных целях.

Татьяна ПИСКУНОВА
Фото из архива ЛПУ

«ГАЗПРОМ ПРОФСОЮЗ» НАГРАДИЛ САМЫХ АКТИВНЫХ

Состоялось заседание Президиума «Газпром профсоюз», одно из самых длинных и насыщенных в истории: более десяти вопросов повестки дня и почти три часа дискуссий вместе с представителями четырех департаментов администрации ПАО «Газпром» и приглашенными председателями многих профсоюзных организаций. Собравшиеся обсудили итоги выполнения в 2016 году обязательств Генерального коллективного договора ПАО «Газпром» и его дочерних обществ на 2016–2018 гг. Заслушали результаты анализа производственного травматизма: в минувшем году, который был посвящен охране труда, число несчастных случаев на производстве по сравнению с 2015-м сократилось на четверть. А самым обсуждаемым стал вопрос об обеспеченности в 2017 году работников дочерних обществ ПАО «Газпром» средствами индивидуальной защиты.

В завершение заседания Президиума состоялось вручение награды профсоюзным организациям, чья работа по итогам года признана лучшей, и отдельным представителям первичных профсоюзных организаций — за активную деятельность в области защиты трудовых прав и интересов членов профсоюза. Среди награжденных — заместитель председателя ОППО «Газпром трансгаз Екатеринбург» Александр Кардашин, получивший Почетную грамоту «Газпром профсоюза».



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЭКВАТОР

ГОД ЭКОЛОГИИ ПЕРЕВАЛИЛ ЗА ЭКВАТОР, И ГАЗЕТА «ТРАССА» ПРОДОЛЖАЕТ ОСВЕЩАТЬ АКЦИИ, КОТОРЫЕ ОРГАНИЗУЮТ УРАЛЬСКИЕ ГАЗОВИКИ.

В ПОХОД ЗА ЧИСТОТОЙ И ЗДОРОВЬЕМ

Работники Невьянского ЛПУМГ отметили год двухдневным экопоходом. В конце июля на берег Невьянского пруда отправилось более сорока человек. В первый день все отдыхали, общались и заряжались благотворной энергией природы. Разбив палаточный лагерь, порыбачили, приготовили шашлыки, дети играли на свежем воздухе.

На следующий день после утреннего завтрака газовики дружно занялись уборкой. Двигаясь вдоль берега пруда, собирали в мешки мусор и одновременно вели экологическое просвещение среди многочисленных отдыхающих.

Очистив прибрежную часть, газовики приняли за несанкционированную свалку на въезде в зону отдыха, куда после пикников сбрасывались килограммы отходов человеческой жизнедеятельности. Накануне здесь



появился контейнер для мусора. По предложению инженера-эколога филиала его установила городская служба благоустройства.

Перчатки невянцы сняли, когда собрали все до последней пластиковой бутылки. Инициаторы и активисты экопохода — во-



дитель АТЦ Александр Абызов, эколог Павел Тюкин, завхоз ФОКа Эльвира Тасакова, председатель МКФ Алексей Балуев и др. — остались довольны. Благодарность за добросовестный труд и отзывчивость заслужили все без исключения участники акции.

ОЗЕРА ЗДЕСЬ ЧИСТЫЕ

1 августа Президент РФ Владимир Путин подписал указ о проведении в 2017-м в России Года особо охраняемых природных территорий. В их число входит и национальный парк «Бузулукский бор», раскинувшийся на территории сразу двух областей — Оренбургской и Самарской. Общая площадь парка — 350 га. Сюда на очистку береговой линии озера Березовое в Колтубанском лесничестве Оренбуржья вышли работники Бузулукского ЛПУМГ.

Экологический десант высадили на Березовом 20 июля. Уровень воды из-за дождей сильно повысился, озера вышло из берегов. Когда вода спала, в излюбленном месте отдыха бузулукчан осталось много мусора. Газовики с удовольствием отозвались на призыв администрации парка о помощи. Их сотрудничество продолжается не первый год. Техника в лесничестве есть, рабочих рук не хватает. Как рассказал заместитель начальника ЛПУ по общим вопросам Евгений Наливкин, на субботник собрались молодые специалисты, работники отдела кадров, ГРС, АТЦ, диспетчерской службы, экономисты, бухгалтеры, линей-



щики. Пришли даже люди, которые были в отгулах.

Вооружившись граблями и лопатами, убрали ветки, поваленные деревья, сухо-

стой. Мусором под завязку наполнили две тракторные тележки. Живописное озеро с помостами для купания и симпатичными беседками снова готово к приему отдыхающих. А экологическая акция закончилась познавательной экскурсией. Работники



парка провели газовиков по экскурсионной тропе, где размещены информация о флоре и фауне Бузулукского бора, фотографии его обитателей.

ХОРОШИЙ ПРИМЕР ЗАРАЗИТЕЛЕН

Неделей позже, 28 июля, уже в Курганской области высадились еще один экологический десант. Сорок добровольцев из Далматовского ЛПУМГ вышли на берег озера Турбанье, расположенного неподалеку от села Песчано-Коледино, где проживают многие работники управления. К ним присоединились представители органов местного самоуправления: администрации



Песчаноколединоского и Яснополянского сельсоветов, сельского клуба и ЖКХ Песчано-Коледино. В помощь людям газовики направили два трактора-погрузчика и самосвал. Общими усилиями собрали и вывезли два полных «КамАЗа» мусора, оставленного туристами и рыбаками.

Во время акции в уборке также поучаствовали некоторые отдыхающие. Кроме того, газовики установили на берегу два контейнера для бытовых отходов. Теперь туристам будет куда складывать мешки с мусором. Как рассказал замначальника по общим вопросам Далматовского ЛПУМГ Игорь Фартыгин, уборка заняла полдня, активное участие в акции приняли представители АТЦ, службы ЗК, ЛЭС, КИПиА, детского сада.

Виталий РОГОЖИН, Татьяна ПИСКУНОВА
Фото предоставлены филиалами

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

ВСЕГДА НА СВЯЗИ

Более 30 лет Николай Лучко отдал управлению связи, пройдя путь от простого инженера до начальника эксплуатационного отдела. При его непосредственном участии происходила масштабная реконструкция всей системы связи нашего предприятия. В июле Николай Георгиевич вышел на заслуженный отдых. Накануне этого события газета «Трасса» встретилась с почетным радистом, ветераном «Уралтранса», для которого выражение «За связь без брака» является не просто профессиональным девизом или первым застольным тостом, а смыслом жизни.



Н. Г. Лучко стоял у истоков Управления связи ГТЕ

радиолобителя, — смеется Николай Георгиевич.

Правда, на школьных уроках начальной военной подготовки военрук-фронтовик так патристично настроил своих подопечных, что Лучко решил связать свое будущее с армией, где, как известно, хорошая связь жизненно необходима. Поступил в Пермское авиационно-техническое училище, потом перевелся в такой же вуз в Омске. Однако серьезная болезнь заставила расстаться с мечтой о карьере военного. Но не зря говорится: что ни делается — к лучшему.

ПРОВЕРКА БОЕМ

Управления связи появились в первой половине 1980-х в рамках реформирования Министерства газовой промышленности. Одному из них — Свердловскому — было поручено обеспечить технологической

связью Уральский, Башкирский и Куйбышевский трансгазы, поскольку ее отсутствие сильно тормозило работы по телемеханизации и автоматизации газопровода. Лучко пришел в эксплуатационный отдел Свердловского управления, когда он только-только начал формироваться, и сразу погрузился с головой в работу.

— Пришлось помотаться по «Бухаре», — рассказывает Николай Георгиевич. — Реконструкция началась от Ашхабада, затем налаживали технологическую связь между КС-10 и КС-14. Не все, кстати, верили, что у нас получится. Но на смену ламповым радиостанциями Р-401м пришли полупроводниковые малогабаритные УКВ-радиостанции с радиусом действия до 50 км и качеством связи на 4–5 баллов. Помню реакцию начальников Аральского и Челкарского ЛПУМГ, когда поняли, что могут в круглосуточном режиме поддерживать контакт с любым филиалом предприятия.

КАПРИЗНАЯ «МАЛЮТКА»

Тогда же Мингазпром обратился к Омскому радиозаводу им. Попова с заказом разработать малокабельную радиостанцию для организации связи вдоль газопроводов-отводов. Омичи создали четырехканальную на оборудовании «Малютка» и запустили ее в серию. Когда станция добралась до Урала, где в это время налаживали радиорелейную линию связи отвода на Курган, наши специалисты обнаружили массу недочетов. Сначала сообщили в министерство, затем написали письмо на завод. Занимался этим непосредственно Лучко.

— И вот однажды звонит телефон, — вспоминает Николай Георгиевич. — И в трубке раздаётся: «С вами будет разговаривать главный инженер Омского объединения». А радиозавод им. Попова был в СССР лидером по выпуску малокабельного аналогового радиорелейного оборудования. У них было свое Центральное конструкторское бюро, несколько институтов, филиалы по всему Союзу. И главный инженер меня спрашивает: «Это вы написали нам такое нехорошее письмо? А вы отдаете себе отчет о последствиях?» Когда же понял, что с ним разговаривает 28-летний инженер, вообще разозлился: «Что ты, мальчишка, себе позволяешь?!» Но уже через пару дней к нам из Омска приехали три машины, упакованные радиоизмерительным оборудованием, вместе с экспертной группой.

Омичи сами на месте убедились, что изделие у них получилось «сырым». Было принято решение на три года создать на базе отвода к Кургану испытательный полигон для доработки станции. В итоге и «малютку» до ума довели, и с Омским радиозаводом крепко сдружились, на многие годы став надежными партнерами.

Вообще, чтобы перечислить все, куда за 32 года работы в Обществе приложил руку Николай Георгиевич, не хватит и целой газеты:

— Но в нашем деле один в поле не воин. И я благодарен судьбе, что все эти годы трудился бок о бок не только с отличными профессионалами, но и порядочными людьми.

Алексей ЗАЙЦЕВ

ДВИЖЕНИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Александр Мясников, ведущий инженер Службы организации реконструкции и строительства основных фондов (СОРИСОФ) при администрации Общества, награжден грамотами всех уровней — ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург», Министерства энергетики РФ, ПАО «Газпром». В прошлом году к многочисленным поощрениям добавилось еще одно — он был занесен на корпоративную Доску почета.



Александр Мясников ведет свое направление с 2009-го года, когда при Дирекции по строительству была организована группа пусконаладки

ИЗ ВЕРТОЛЕТЧИКОВ — В ГАЗОВИКИ...

В «Газпром трансгаз Екатеринбург» Александр Витальевич пришел сравнительно недавно, в 2009 году. На должность инженера в только что созданную группу пусконаладочных работ при Дирекции по строительству объектов газификации Уральского региона (ДСОГУР). Его взяли с лёту, ведь в газовой отрасли он был человек не чужой, успел к тому времени проработать 20 лет в «Пермтрансгазе» (с 2008 г. — «Газпром трансгаз Чайковский»).

В юности его, как и многих мальчишек Советского Союза, прельщала романтика неба

После школы поступил в Пермский авиационный техникум им. Швецова, с удовольствием учился. А после окончания проза жизни быстро заставила спуститься с небес на землю. Сменив несколько мест работы, он понял, что еще долго придется мыкаться по общежитиям и съемным квартирам. Стабильность и реальный «вид на жительство» в те годы давали газовики, едва ли не единственные в стране. И в 1989-м Мясников устроился инженером по эксплуатации на газокompрессорную станцию Гремячинского ЛПУМГ.

...ИЗ ГРЕМЯЧИНСКА — В ЕКАТЕРИНБУРГ...

Пик строительства и развития газотранспортной системы в «Пермтрансгазе» при-

шелся как раз на 1984–1991 гг. Ежегодно в эксплуатацию вводилось до 1300 км газопроводов, берущих начало с месторождений Западной Сибири и доставляющих голубое топливо в центральные районы страны, ближнее и дальнее зарубежье. При строительстве газопроводов, ГКС и ГРС в планы также включили возведение жилья, школ и детских садов. Благодаря этому целые микрорайоны газовиков появились в Гремячинске, Горнозаводске, Чайковском и других городах и поселках Пермского края и Удмуртии. В одном из них получила квартиру и семья Мясниковых.

Александр Витальевичу не только удалось решить жилищный вопрос. Гремячинское ЛПУ — мощный газовый узел, через который проходит шесть ниток газопроводов, работает шесть компрессорных и три газораспределительные станции. Постепенно молодой специалист набирался опы-

та и за два десятилетия вырос до ведущего инженера по ремонту и эксплуатации ГКС. Ответственного и дисциплинированного работника ценили и ни в какую не хотели отпускать, когда решился переехать в Екатеринбург.

...ИЗ ДСОГУР — В СОРИСОФ

В Дирекции по строительству, позже преобразованной в управление (УОРРисОФ), а с 1 октября 2016 г. — в службу (СОРИСОФ), он всегда занимался одним и тем же — организацией и проведением пусконаладочных работ на объектах капитального строительства ООО «ГТЕ». Все работы по капстроительству, как по собственным, так и по инвестпрограммам Газпрома, выполняют исключительно специализированные подрядные организации. И первое в функционале Мясникова и его коллег — подготовка конкурсной документации на выбор подрядчика,

экспертиза сметной и технической документации для организации конкурсной процедуры. Затем по итогам конкурса проводится оценка, заключается договор, составляется график, в соответствии с которым подрядчик будет осуществлять капитальное строительство и пусконаладочные работы. Наконец, создаются рабочие комиссии для проведения индивидуальных испытаний (по отдельным системам и основному технологическому оборудованию вхолостую и под нагрузкой), а также комиссии по комплексному опробованию всего объекта.

И так из года в год. В прошлом завершилась реконструкция и пусконаладка четырех объектов. Среди них — охранные системы на промплощадках Карталинского и Малоистокского ЛПУ, а также топливно-заправочный пункт в Первоуральске для УАВР-3.

На 2017-й запланированы реконструкция погрузочно-разгрузочного участка Невьянского ЛПУ, а также охранных систем на площадке этого и еще двух филиалов — Алексеевского и Оренбургского ЛПУ.

Со стороны кажется, что все делается «по шаблону», идет по накатанной. Но это только на первый взгляд, поясняет Александр Витальевич:

— Экономическая ситуация очень быстро меняется, поэтому и в нашей работе возникают самые неожиданные обстоятельства. Особенно если строительство продолжается несколько лет. Как-то выяснилось, например, что поступившее электрооборудование не соответствует изначально заложенному в проект. Тут уже нет времени и смысла искать, почему произошел сбой. Пришлось оперативно перерабатывать проектную документацию согласно сложившимся условиям. И таких нюансов в нашей работе очень много. Скучать некогда, все время интересно.

Фото Александра ОСИПОВА

НАШИ ДЕТИ

РАВНЕНИЕ НА НЕПТУНА



Дети челябинских газовиков отметили День Нептуна

Нынешним летом в Челябинском ЛПУМГ массовые мероприятия на свежем воздухе организуют одно за другим. Сначала состоялась сдача комплекса норм ГТО, прошел День молодежи, совместный экологический патруль Молодежного комитета филиала и студентов-губкинцев. И вот в начале августа для детей южноуральских газовиков устроили «царский» праздник — День Нептуна.

На летней базе «Прометей», расположенной на озере Касарги, собралось не меньше трех десятков ребят. Самые маленькие приехали с родителями. Веселые конкурсы-задания увлекли взрослых и детишек. Все вместе играли в «Море волнуется раз», плескались в воде, закапывали друг друга в песок, запускали шарики-кораблики и встречали главного героя праздника Нептуна, прибывшего на лодке в сопровождении русалок. На берегу было шумно от детского смеха и музыки, искренне радовались дети и взрослые.

ЗА ОТЛИЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

В Бузулукском ЛПУМГ устроили чествование детей работников, которые в течение прошлого учебного года продемонстрировали хорошие успехи в учебе, спорте, внеурочной общественной жизни.

В администрации управления собралось 20 ребят с первого по девятый класс. Они прибыли вместе с родителями со всех производственных площадок, включая КС-1 «Бурдыгино» и КС-2 «Староалександровка». В управлении считают, что успехи школьников — это результат совместного труда ребят и взрослых. Поэтому родителям вручили грамоты, выразив благодарность за воспитание доброжелательных, общительных, целеустремленных, эрудированных детей, а школьникам — призы.

Затем дети приняли участие в конкурсе рисунков, посвященном Году экологии. Выставку работ устроили прямо в фойе. После



Праздник получился веселым, грамоты и призы вручил ВРИО замначальника по общим вопросам Александр Федоров

этого ребят ждала насыщенная развлекательная программа: игровые эстафеты, конкурсы, танцевальный флэш-моб, занимательные химические опыты.

«Такой праздник позволяет лишним раз объединить детей и родителей, — говорит один из его организаторов, инженер-эколог управления Мария Пензина. — Одни — радовались, другие — гордились, довольны остались все».

СПОРТ

НА ЗВЕЗДНОМ НЕБОСКЛОНЕ БЕГА

Именитые легкоатлеты Общества приняли участие в очередном международном старте — третьем марафоне «Европа — Азия», который проходил 6 августа в Екатеринбурге и носил статус официального Кубка России.

Всего в спортивном мероприятии участвовало около 5 тыс. любителей бега и профессиональных атлетов. Среди них призеры чемпионата Европы, победители и призеры Роттердамского, Парижского и других международных стартов. Представители Трансгаза не остались в тени спортивных «звезд». Все они выбрали полумарафон, где стартовало более 1600 человек, и выступали

в одной возрастной группе (18–39 лет).

Лучшее время среди наших показал Андрей Миняков (УЭЗиС): 21,1 км он преодолел за 1 час 8 мин. 38 сек. и занял 2-е место в общем зачете. Его средняя скорость по дистанции составила 19,03 км/ч. Алексей Никоноров (Малоистокское ЛПУМГ) пробежал дистанцию за 01:11:46, став шестым в своей возрастной категории и седьмым в общем зачете. Андрей Арапов (Невьянское ЛПУМГ) прошел дистанцию



за 01:23:52, заняв 31 место в возрастной группе и попав в топ-50 общего зачета.

Подготовила Татьяна ПИСКУНОВА
Фото предоставлены филиалами

ОТ ПРИСТАНИ ДО ЖУРАВЛЕЙ

От Пристани до Журавлей — это не слова из песни. Это конечные точки маршрута, по которому сплавились в июле работники Трансгаза вместе со своими детьми.

Программе семейных сплавов по реке Уфе в юго-западной части Свердловской области в нынешнем сезоне исполнилось три года. Дистанция короткая — всего 12 км, но это не останавливает любителей активного отдыха. А в этом году наблюдался и вовсе невиданный ажиотаж: на 56 вакантных мест было подано около 200 заявок от работников отделов и управлений администрации Общества, а также филиалов, расположенных в Свердловской области. Уральским газовикам такой отдых по душе!



Любителей активного отдыха не остановили ни дождливая погода, ни шольская прохлада

Всего состоялось четыре заплыва на двух катамаранах, в которых приняли участие родители с детьми. В связи с ужесточившимися требованиями к перевозке и безопасности на воде возраст самых маленьких участников был ограничен 7 годами.

Дождливое лето внесло в программу отдыха некоторые коррективы. Как рассказал механик Невьянского участка УТТиСТ Камиль Фаизов, вместе с женой и двумя дочерьми впервые отправившийся на сплав, вода прибывала на глазах:

— Видимо, в связи с паводками подняли шлюзы, чтобы не затопило город Михайловск. Реально каждый день уровень воды в реке поднимался примерно на 20 см. Когда течение большое, рыбалка хуже, да и вода прохладная. Но после бани все с удовольствием купались.

Походную баню инструкторы делали два дня подряд. А заядлые рыбаки проявили мастерство и сумели-таки натаскать небольших щучек. Рыбу готовили в мобильной коптильне, на открытом огне варили костровой плов и делали шашлыки. Три дня на воде — с пятницы по воскресенье — пролетели быстро, оставляя у отдыхающих самые лучшие впечатления.

— Я давно хотел попасть на сплав, и вот моя мечта сбылась, — рассказал инспектор СКЗ Алексей Насобин. — И мне, и жене, и сыну все очень понравилось. Было здорово!

Татьяна ПИСКУНОВА
Фото участников сплава

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ПИТАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ

Ожирение — хроническое заболевание, связанное с нарушением обмена веществ. Оно сопровождается отложением жира, когда приход энергии с калориями пищи превышает энерготраты организма. Болезнь снижает работоспособность, приводит к ранней инвалидности, укорачивает продолжительность жизни. Одной из главных ее причин является переизбыток, особенно в сочетании с малоподвижным образом жизни.

Ожирение часто осложняется заболеваниями сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда), печени и желчного пузыря (холецистит, желчнокаменная болезнь), поджелудочной железы (сахарный диабет, панкреатит), суставов (артрозы). НИИ питания при Российской академии медицинских наук разработал свои рекомендации.

Рацион питания:

- Хлеб и хлебобулочные изделия — черный, отрубный, из цельного зерна (100 г). Количество необходимо снизить, если вес не уменьшается.
- Супы — преимущественно вегетарианские, 1–2 раза в неделю на слабом (втором) мясном, рыбном или мясном бульоне с овощами, не более 1/2 тарелки (250 мл).
- Блюда из мяса и птицы — из тощей говядины, кролика, диетические сосиски, 1 раз в неделю из нежирной баранины, постной свинины, нежирной индейки, курицы без кожи, преимущественно в отварном, заливном виде (до 100 г в день).
- Блюда из рыбы — из нежирных сортов (судак, треска, щука, навага, сазан и др.), преимущественно в отварном, заливном виде (по 100 г в день). Рыбу можно заменить морепродуктами (кальмары, креветки, мидии, морская капуста и др.) в консервированном и натуральном виде.
- Блюда и гарниры из овощей и листовой зелени — из капусты белокачанной, цветной и др., редиса, салата, огурцов, кабачков, моркови, помидоров в сыром,



СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ (В ГРАММАХ)

Молоко, кефир, простокваша	200–300
Капуста белокачанная, цветная	300–400
Морковь, огурцы, помидоры, лук, кабачки, тыква и другие овощи	300–400
Мясо (тощее)	100
Рыба (нежирная)	100
Творог (нежирный)	100
Яйца	1 шт.
Яблоки, апельсины и др.	200
Картофель, свекла и др.	150
Масло растительное	20
Хлеб ржаной, отрубный, цельнозерновой	100

отварном виде. Блюда из картофеля, свеклы, брюквы — на 1 гарнир в день (в сумме не больше 150 г).

- Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий — употреблять изредка, за счет уменьшения количества хлеба.
- Блюда из яиц (1 яйцо в день).
- Сладкие блюда, кондитерские изделия — мед, варенье или фруктоза (до 30 г в день), кондитерские изделия (мармелад, шоколад, конфеты, кисели, муссы, компоты), приготовленные на сорбите, ксилите или с добавлением подсластителей (аспартама), не более 15 г в день.
- Фрукты — кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки, лимоны, апельсины, красная смородина, крыжовник, клюква и др.) в сыром виде и компоты без сахара (до 200 г в день).
- Молоко, молочные продукты и блюда из них — молоко, простокваша, кефир

(2 стакана в день), сметана (1–2 столовых ложки в блюда), творог обезжиренный (100 г в день) в натуральном виде или творожники, сырники, пудинг, неострые и нежирные сорта сыра.

ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ

- 9.00: Первый завтрак
 - Омлет с зеленым горошком (200 г)
 - Кофе черный (200 мл)
- 12.00: Второй завтрак
 - Сыр домашний (30 г)
 - Чай с молоком (200 мл)
- 15.00: Обед
 - Борщ вегетарианский (1/2 порции)
 - Рыба отварная (100 г)
 - Морковь тушеная (200 г)
 - Компот из сухофруктов (200 мл)
- 17.00: Полдник
 - Курага размоченная (100 г)
 - Отвар шиповника (200 мл)
- 19.00: Ужин
 - Биточки мясные паровые (100 г)
 - Шницель капустный (200 г)
 - Кефир (200 мл)
- На весь день
 - Хлеб ржаной, отрубный, из цельного зерна 100 г, преимущественно в первую половину дня.



РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Необходимо периодически (примерно 1 раз в неделю) устраивать разгрузочные дни.

При небольшой физической работе:

- Мясные или рыбные — 400 г отварного, постного мяса или нежирной рыбы без соли, 3 стакана жидкости, 450 г овощей.
- Творожные — 400–500 г нежирного творога с 2–3 стаканами кефира или кофе с молоком без сахара.

В свободные от работы дни:

- Яблочные — 1,5 кг несладких яблок свежих или печеных.
 - Арбузные — 1,5–2 кг мякоти спелого арбуза.
 - Молочные или кефирные — 1,5 л кефира или 5–6 стаканов теплого молока.
 - Сметанные — 300–400 г сметаны, 3 стакана жидкости.
- В разгрузочный день пища распределяется равномерно в течение суток на 4–5 раз.



- Закуски — салаты из сырых овощей и зелени, винегреты, заливная нежирная рыба, нежирная ветчина, докторская колбаса.
- Напитки — чай, чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод и фруктов, щелочная минеральная вода. Общее количество жидкости, включая первые блюда, до 5–6 стаканов в день.
- Жиры — растительное масло для приготовления пищи (в сумме до 20 г в день).
- Поваренная соль — все блюда готовятся без соли, для досаливания 1 чайная ложка (5 г) в день.

Запрещаются:

Конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, мороженое и другие сладости, острые, пряные, копченые, соленые закуски и блюда, перец, горчица, хрен. Алкогольные напитки резко ограничиваются.

ОХОТА НА КАРПА

С Сергеем Анисимовым, сварщиком ЛЭС Магнитогорского ЛПУ, мы познакомились прошлым летом прямо на огневых. В Магнитогорске шел один из этапов капитального ремонта ГРС-2, и Сергей Александрович, только что вырезавший технологическое отверстие в выходном шлейфе, предложил на время продвух зайти в здание операторной.

ПЕРВОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

— Я тут подстрелил в выходные, — сказал он, доставая из холодильника миску с толстыми ломтями жареного карпа.

Увлечшись дегустацией безумно вкусной рыбины, я не сразу обратил внимание на его слова. Решил, что это какой-то неизвестный мне рыбацкий жаргон. И только в процессе разговора, которому карп придавал особую душевность, выяснилось, что магнитогорский сварщик стрелок со стажем — уже лет 30 увлекается подводной охотой и нередко балует товарищей.

РЫБАКОМ ОН БЫЛ ВСЕГДА, С САМОГО ДЕТСТВА — ОТЕЦ РЫБАЧИЛ И СЫНА ПРИУЧИЛ

— Сперва я с удочками ходил, а однажды друг дал ружье попробовать... И все, удочки теперь достаю только зимой. Здесь ведь нырнешь — и как в аквариуме: интересно, и тишина, и мир, и спокойствие.

Сегодня подводным охотником стать относительно легко: гидрокостюмы, ласты, маски — все снаряжение есть в магазинах или заказывается через интернет. А раньше подводная охота была исключительно занятием энтузиастов — трубки сами из лыжных палок гнули, не говоря уже о ружьях. В коллекции Аникина есть самодельное пневматическое ружье, с которым он начал в 80-е годы:

— Был у нас в Магнитке дед один. Свою конструкцию ружья изобрел, чертежи нарисовал, по которым уже токарь мне на работе отдельные детали выточил, ну а дед все собрал. И работает оно до сих пор неплохо.

С аквалангом Сергей Александрович не ныряет — это снаряжение для морских просторов, а на наших водоемах вполне хватает маски с трубкой:

— Рыба все равно поверху ходит, греется. Вот этого карпа я взял на глубине около метра — стоял в камышах в теплой воде.

НА УРАЛЕ ЛУЧШЕ

Про свои охотничьи места сварщик рассказывать не любит. Уточняет только, что выбирает озера и реки исключительно с прозрачной водой, по большей части на западе от Магнитки. Рыба из таких мест вкусная, без посторонних запахов:

— В Урале, например, рыбы много, но вода мутная. С ружьем не поплаваешь. Был год назад на Каме, в Усть-Качке. Привез всю свою снасть, но вода тоже мутная, и холодно еще было. Я просто из принципа несколько раз искупался, чтобы отметить.

Как-то раз подводный охотник и в район Астрахани «на разведку» съездил. Но не впечатлился волжскими богатствами:

— Ездили на ильмени — озера, остающиеся после разлива в дельте реки. Рыбы действительно много, но у нас на Урале интереснее. Там что? Камыш да вода, вот и вся природа. Кроме рыбалки ничем толком и не займешься. Да еще все берега огорожены, сплошь стоят базы, проезд плат-



После удачной охоты Сергей Анисимов частенько готовит угощение для всей бригады



которую удалось добыть, весила пять кило. Охота не предполагает мелкого улова:

— Вообще-то особо сложного тут ничего нет. Гоняться за рыбой не приходится. Наоборот, если не шумишь, она вплотную подпускает. А карп вообще любопытный, заметит движение, так еще к тебе плывет. Он же самый крупный в озере, не боится никого.

СТРЕЛЯТЬ ТОЖЕ НАДО С УМОМ. ПОПАДЕШЬ РЫБЕ В БРЮШИНУ, ОНА СЕБЕ ЖИВОТ РАСПОРЕТ, НО СОРВЕТСЯ, УЙДЕТ

— А однажды на Белой заглянул под бережок, а из пещерки только хвостике здоровенный торчит, самого сома и не видать. Выстрелил наугад. Вода взбурлила, ничего не видно, только мимо кто-то пронесся, и линь, который к гарпуну крепится, как нитку порвало. А это не просто леска — крученный нейлоновый трос 2-3 мм толщиной. Мужики потом шутили, что это я еще легко отделался.

Лето для Сергея Анисимова — самый охотничий сезон. Если на выходные огневых не намечается, еще в четверг с вечера загружает машину и в пятницу сразу после работы отправляется в путь. С семьей все окрестные озера обошли, и не по разу. Он и сына сумел заразить: нередко выходят на «тихую охоту» вдвоем. Да и не только сына. Кто бы ни попробовал погрузиться в этот мир тишины и красоты — никто равнодушным не остается.

Михаил ЧЕРЕПАНОВ

Фото из личного архива С. Анисимова

ФЕСТИВАЛИ

ЖИВОЙ ЗВУК РОКА

12 августа на летней площадке базы отдыха «Прометей» Челябинского ЛПУМГ состоялся рок-фестиваль «Живой звук». В нем приняли участие восемь групп с Южного Урала.

Фестиваль собрал в одном месте более тридцати музыкантов. Все они реализуются в разных направлениях. Челябинская группа SlipArt играет легкую музыку с оттенком классического западного рока. Dharma из села Долгодеревенское предпочитает альтернативный рок собственного сочинения и песни на английском. «Флюгер», студенческий коллектив Института агроэкологии (филиал Южно-Уральского аграрного университета) из села Миасское, тоже исполняет собствен-



ные произведения, в которых пытаются соединить философские тексты с романтической музыкой. Единственное, что объединяет всех музыкантов, — они выступают живую.



На фестивале каждая команда получила возможность представить 6–8 композиций. Челябинский «Январюм» исполнил песни, наиболее полюбившиеся их поклонникам. Они войдут в дебютный альбом, который ребята сейчас записывают. Для девичьей группы Stars под руководством Аллы Есауленко фестиваль стал удобной площадкой



Музыканты прибыли на фестиваль вместе с группами поддержки, наградили победителей начальник филиала В. Д. Галинин

для рестарта: участницы собрались и вышли на сцену впервые после длительного перерыва. Награда «Звездам» — приз зрительских симпатий. Лучшим вокалистом признан Олег Шилин из «Флюгера», лучшим гитаристом — Артем Азаматов из «Январюма», а лидером стала челябинская команда «Гаврилов», победившая сразу в двух номинациях.

На правах хозяев закрывала концертную программу кавер-группа Челябинского ЛПУМГ «ГромЧе» — неоднократный призер и победитель корпоративного фестиваля «Уральские зори». Парни по-

радовали зрителей ярким выступлением, но в конкурсной программе не участвовали.

Первый праздник рока, объединивший любителей живого звука, завершился. Музыканты и зрители остались довольны. А организаторы поставили цель популяризировать рок-музыку не только среди челябинцев, но и среди работников других подразделений нашего предприятия. Они надеются, что фестиваль станет ежегодным.

Татьяна ПИСКУНОВА

Фото предоставлено организаторами

Учредитель: ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» — 620000, г. Екатеринбург, ул. Клары Цеткин, 14. Главный редактор С. И. Калеников: e-mail: S.Kalennikov@ekaterinburg-tr.gazprom.ru; тел. 287-23-27.

Издатель: «АиФ реклама» — 620014, г. Екатеринбург, проспект Ленина, 22, 2-й этаж. Адрес редакции: 620000, г. Екатеринбург, ул. Клары Цеткин, 14. Редактор — Т. Н. Пискунова. Верстка А. В. Осипов.

Приемная, факс: (343) 287-87-94. Редактор: 287-87-94; корреспонденты: 287-87-94.

Все рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации, все услуги — лицензированию.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Свердловской области ПИ № ТУ 66-00169. Периодичность — 2 раза в месяц.

Номер подписан 23.08.2017 г. Время подписания в печать: по графику — 12.00, фактическое — 12.00. Дата выхода в свет — 25.08.2017 г.

Отпечатано в ООО «Эзапринт». Юридический адрес: 620075, г. Екатеринбург, ул. Бажова, 75, офис 35.

Фактический адрес: 620043, г. Екатеринбург, ул. Ухтомская, 45, тел./факс: (343) 287-03-52, 287-03-54. Заказ № 1802. Тираж 3300 экз. Распространяется бесплатно.