

ЭРИКА! РАДИОСЕРВИС ДЛЯ МАГИСТРАЛИ



Инженер по КИПиА Невьянского ЛПУМГ Дмитрий Хохлов и его коллеги-прибористы из других филиалов Общества выполнили основные работы по введению системы телемеханики

В диспетчерской Невьянского ЛПУМГ экран одного из мониторов пересекают скрещивающиеся между собой синие стрелки, на них сидят зеленые и красные «бабочки»: одни — вдоль линий, другие — поперек. Это не заставка, не хитрая игра-головоломка, а схема газопроводов с условными обозначениями крановых узлов. И не просто картинка: одним кликом «мышки» диспетчер может закрыть или открыть кран, находящийся от него на расстоянии нескольких десятков, а то и сотен километров. «Бабочка» в этом случае повернется и поменяет свой цвет. В самом северном филиале ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» близится к завершению опытно-промышленная эксплуатация новой системы телемеханики.

>>> стр. 2

КОНКУРС

ЭТАПЫ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ

Так называется масштабный конкурс-проект, приуроченный к 75-летию Победы. К участию в нем приглашаются дети работников Общества (учащиеся 5–9 классов) и ученики Газпром-классов. Первый этап — конкурс сочинений. На выбор предлагаются следующие темы: «Подвиг солдата»; «История одной битвы»; «Война в моей семье»; «История семейной фотографии»; «Что я знаю о войне»; «Война, люди, судьбы»; «Память будет жить вечно». Объем сочинения — 3–5 листов формата А4 (шрифт Times New Roman, размер — 12 кегль). Сочинение должно содержать вступление, основную часть, раскрывающую тему, заключение и выводы. Допускаются ссылки на исторические и справочные материалы. Они оформляются с соблюдением следующих правил: в конце страницы необходимо указать автора, произведение, раздел и страницу. Сочинение можно сопроводить фотографиями и картинками. На титульном листе указать название филиала и нашего предприятия, ФИО учащегося, класс, школу и тему сочинения.



Работы будут оцениваться по следующим критериям: композиционность, оригинальность, соответствие заявленной теме, работа с историческими фактами, язык изложения и грамотность. Победителей конкурса ждет необычная награда — путешествие в столицу нашей Родины. В Москве ребята посетят исторические места: Могилу Неизвестного Солдата у стен Кремля, Красную Площадь, музей и парк Победы на Поклонной горе.

Ждем ваших ярких работ до 23 марта. А также напоминаем, что в Обществе

продолжаются еще два творческих состязания, посвященных юбилейной дате. Это конкурс детского рисунка «Чтобы помнили» и литературный челлендж «Голоса сердец», в котором могут принять участие как дети газовиков, так и взрослые.

Кроме того, работники Общества имеют возможность поделиться воспоминаниями о своих родных — участниках войны или работниках тыла. Еще в 2015 году в ПАО «Газпром» стартовал интернет-проект «Наша Победа. Моя история», посвященный судьбам людей военного поколения. За пять прошедших лет на его сайте (myvictory.ru) опубликовано без малого три сотни историй-воспоминаний работников компании. Предлагаем вам, уважаемые коллеги, присоединиться к этому проекту. Ждем ваши истории и готовы помочь в подготовке материалов, которые также будут опубликованы на страницах газеты «Трасса».

Дополнительную информацию можно получить в службе по связям с общественностью и СМИ. Телефон в Екатеринбурге: (343) 287-21-52.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



ГАЗ НА МИЛЛИОНЫ.

Сколько энергоресурсов сэкономили на предприятии в 2019 году
стр. 3



ТУР ПО ТЕХНОЛОГИЯМ.

Совершила на Урале делегация ООО «Газпром трансгаз Самара»
стр. 4



ПРОЛЕТАРИИ УРАЛА, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!

Газовики включились в Спартакиаду трудящихся, которую проводит Федерацией профсоюзов Свердловской области
стр. 6



ХОББИ-КЛУБ.

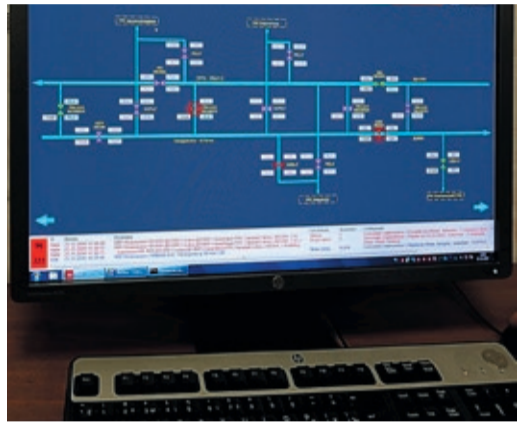
Своя колея Юрия Ячменева
стр. 8

ЭРИКА! РАДИОСЕРВИС ДЛЯ МАГИСТРАЛИ

стр. 1 <<<

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Эта история началась в 2013 году, когда на нулевом кране отвода к газораспределительной станции Верхнего Тагила в порядке эксперимента установили необычную аппаратуру дистанционного управления запорной арматурой (производство — «АтлантТрансГазСистема», г. Москва). Почему необычную? Во-первых, связь диспетчера с крановой площадкой осуществляется по радиоканалу. Во-вторых, аппаратуру не пришлось подключать к сети, так как электропитание обеспечила 50-ваттная солнечная батарея. Это было внове для Общества.



На схеме газопроводов зеленая «бабочка» — кран открыт, красная — закрыт, сиреневая — идет обзвон контрольных пунктов

После успешных испытаний систему начали внедрять на объектах филиала. Вначале речь шла о пяти кранах, но к настоящему времени их число выросло почти до пятидесяти. Под телеконтроль взяли запорную арматуру на магистральных «СРТО — Урал», «Свердловск — Нижний Тагил» и «Игрим — Серов» (в том числе краны на перемычках), а также часть нулевых и линейных кранов (ЛК) на газопроводах-отводах. При этом на дистанционное управление переведены только «основные» устройства, арматурой на байпасной обвязке крановых узлов по-прежнему управляют вручную.

АККУМУЛЯТОРЫ ДВОЙНОГО ЗАРЯДА

Мы отмотаем время назад, ведь подготовительный этап занял несколько лет. Невьянцам пришлось решать массу сложных вопросов. Например, полностью заменить устаревшие краны с ручным приводом. А чтобы система управления стала действительно универсальной, на современных устройствах сделать дополнительную «аварийную» обвязку. Дело в том, что для автоматической перестановки крана используется энергия газа, идущего по трубопроводу. И первый комплект аппаратуры, предоставленный для испытаний, был рассчитан на штатный режим эксплуатации трассы. Однако система телемеханики нужна в первую очередь на случай аварии, когда давление в трубе резко падает. И к началу массового внедрения новой аппаратуры краны пришлось дополнительно оснастить еще и «аккумуляторами газа».

Аккумулятор — это баллон, его вход подключен к газопроводу, а выход — к приводу запорного механизма ЛК. Внутри баллона газ попадает из трубы и, соответственно, находится под «магистральным» давлением. Уйти назад в трубу ему не дает обратный клапан. Внутренний объем аккумулятора рассчитывается так, чтобы энергии газа хватило на закрытие и открытие крана. И чем больше диаметр устройств, тем объемнее баллоны.

Их изготовили сварщики линейно-эксплуатационной службы филиала. Длину и конфигурацию трубок-отводов, которые приваривали к отрезкам трубы, всякий раз рассчитывали индивидуально. А для подключения каждого аккумулятора к газопроводу и запорному механизму проводили огневые работы.



Для старшего диспетчера Евгения Онохина даже самые далекие краны теперь в «зоне досягаемости»

ВНИМАНИЕ! ГОВОРIT DMR

Обычно в системе телемеханики обмен данными между главным щитом филиала и контрольными пунктами идет по кабельным линиям связи. Они достаточно надежны, имеют хорошую пропускную способность, не зависят от природных факторов. Однако их прокладка существенно увеличивает стоимость проекта. А в зоне ответственности Невьянского ЛПУМГ с его сложным рельефом, скалистыми грунтами, болотистыми низинами, многочисленными линиями электропередачи и пересечениями газопроводов с автодорогами и ж/д путями, это было бы особенно затратно.

На базе управляющих модулей телемеханики специалисты производственного отдела автоматизации Общества разработали и внедрили в Невьянском ЛПУМГ систему мониторинга для установок катодной (УКЗ) и дренажной защиты (УДЗ) газопровода от коррозии. Автономные контролирующие блоки собирают и передают по радиоканалу основные параметры работы устройств: значение защитного потенциала, силу тока, напряжение, положение двери индивидуального укрытия. Эта система также находится сейчас в опытно-промышленной эксплуатации.

Неудивительно, что в приоритете оказался вариант «радиотелемеханики». Да и опыт уже имелся: примерно с 2007 года в Невьянске действует система коррозионного мониторинга «Пульсар», в которой передача данных также осуществляется по радио. Но для «Пульсара» используется аналоговая радиосвязь, для новой системы телемеханики специалисты Управления связи предложили цифровой стандарт DMR (Digital Mobile Radio). Его основное преимущество заключается в том, что в одном радиоканале «помещаются» сразу два узкополосных логических канала. Передавать данные и вести переговоры можно одновременно по обоим. Качество связи при этом лучше, а зона покрытия от одной антенны — шире.

Изначально планировали установить оборудование компании Motorola, считающейся законодателем мод в области DMR. Однако в апреле 2016 года на Верхнетагильском отводе успешно опробовали отечественные станции «Эрика», изготовленные ижевским предприятием «Уральские радиостанции».

— Удачно, что нашли партнера в России, — отмечает заместитель начальника Управления связи Общества Владимир Андриянов. — Первоначально были не-

достатки, но заводчане готовы были их устранить, и устранили, адаптировав под наши запросы.

С 2016 года отечественное оборудование начали устанавливать на вышках штатных радиорелейных станций (РРС), и сегодня в Невьянском филиале параллельно действуют два стандарта. По каналу аналоговой радиосвязи, как и раньше, передаются данные системы «Пульсар». По нему можно и поговорить. Но для общения на трассе невянянцы предпочитают радиации «Эрика»: сигнал четче, а встроенный «шумодав» справляется даже с грохотом работающего трубоукладчика.

Второй канал DMR-стандарта используется для телемеханики. Система сбора и передачи данных напоминает паутину: информация с нескольких крановых площадок по радиомодемам передается на более мощную станцию-коммутатор, а с нее — на ближайшую РРС и далее, на главный щит филиала. Коммутаторы смонтированы на установках катодной защиты (УКЗ). Они в большинстве получают электроэнергию по стационарным линиям, а значит, тут можно использовать передатчики большей мощности. На самих же контрольных пунктах телемеханики, как уже говорилось, установлены солнечные батареи.



Цифровые и аналоговые датчики на невянянских крановых площадках

В ОЖИДАНИИ СВЕТА

С новой системой мы познакомились на 792-м километре «СРТО — Урал». Пройдя по узкой тропинке, через калитку попадаем внутрь огороженной площадки, и перед нами — приборный ящик, сердце контрольного пункта. Внутри утепленного бокса установлены гелевый электрический аккумулятор и блок контроллера СТН-3000, от которого расходятся пучки проводов. Над ним возвышаются антенна радиомодема и солнечная батарея.

Ее панель обращена на юг и стоит почти вертикально. Света в таком положении улавливается чуть меньше, чем под углом 45 градусов, зато почти весь снег с панели скатывается вниз.

Фотоэлементы заряжают аккумуляторную батарею, от которой запитаны автоматика и связь. Зимой дни короткие, а солнце в Свердловской области неделями не показывается из-за туч, поэтому АКБ не всегда успевают накопить заряд. На этот случай в филиале хранятся запасные. Периодически прибористам или линтубам приходится внепланово объезжать крановые площадки, чтобы смести налипший снег и заменить аккумулятор.

— Работы, конечно, стало больше, — признается начальник ЛЭС Евгений Анибалов, — но сама возможность оперативно переставить кран в случае аварии дорогого стоит.

ВЗЯЛИ ПОД ЖЕЛЕЗНЫЙ КОЗЫРЕК

По площадке тянутся нити импульсных трубок. По одним из них газ поступает от аккумулятора газа, по другим — от стояков отбора, подключенных к газопроводу с обеих сторон от линейного крана. Трубки подходят к двум приборным стойкам, где под железными козырьками размещены электронные датчики давления — с них информация сразу попадает на компьютер в диспетчерскую. Напомним, раньше, чтобы узнать давление в газопроводе, лэсовцы отправлялись на крановую площадку и прикручивали к трубке-выводу манометр. Кроме давления в трубе и аварийном баллоне, дистанционно можно отследить уровень заряда аккумулятора, положение крана, температуру внутри приборного ящика и даже момент, когда открывается калитка.

Но самое важное — вовсе не датчики, самое главное — упакованный в металлорукав электрический кабель. Он связывает приборный блок и управляющую головку запорного устройства, которая и запускает встроенный механизм автоматической перестановки крана. Раньше поменять положение шара в трубе можно было только в ручном режиме.

В Невьянском ЛПУМГ подключили 48 блоков управления кранами, 10 блоков контроля УКЗ и 24 блока контроля УДЗ

В ходе предварительных испытаний, завершившихся осенью прошлого года, по команде с главного щита каждое запорное устройство несколько раз открыли и закрыли. Эксплуатационники убедились, что все системы работают без сбоев: поддерживается связь с управляющими блоками, солнечные батареи заряжают аккумуляторы, датчики корректно передают информацию.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Установили новые краны и подключили аккумуляторы газа работники УАВР № 3 и невянянской ЛЭС. Монтаж и наладку управляющей автоматики проводили прибористы самого филиала, специалисты Инженерно-технического центра и наладчики УЭЗиС. Киповцы и сейчас продолжают работать, внося небольшие изменения. В частности, они корректируют работу контроллеров, чтобы подключить к системе датчики периметральной охранной сигнализации.

— Наши ребята прошли обучение в «АтлантТрансГазСистеме», — рассказывает инженер по КИПиА Невьянского ЛПУМГ Дмитрий Хохлов. — Для текущей работы этого вполне достаточно. Когда что-то неясно, всегда можно связаться с Москвой по телефону или по электронной почте. А если потребуются действительно серьезные вмешательства, приедут разработчики.

Михаил ЧЕРЕПАНОВ
Фото автора

ГАЗ НА МИЛЛИОНЫ

В ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» подсчитали объемы сбережения основных видов энергоресурсов за 2019 год. Лучших результатов удалось достичь в экономии газа, где почти на треть улучшили показатели предыдущего года.

ЦЕХОВАЯ КООПЕРАЦИЯ

За год в Обществе, применяя разные способы, сохранили порядка 91,8 млн куб. м природного газа. Этот показатель зависит не только от того, насколько оптимально сформирован режим транспорта голубого топлива на участке нашего предприятия, но и от распределения потоков в рамках всей Единой системы газоснабжения (ЕСГ). Однако на практике сэкономить газ частенько удается благодаря настойчивости и даже изобретательности работников производственно-диспетчерской службы Общества и линейно-производственных филиалов.

Так, в ходе ремонтов на компрессорных станциях сохранили почти в семь раз больше голубого топлива, чем планировалось. Наибольший вклад в общее дело внесли сотрудники Шатровской ГКС (Шадринское ЛПУМГ). В мае при отключении компрессорного цеха № 2 они прибегли к своему «патентованному» методу и направили газ из технологической обвязки КЦ-2 в блок подготовки топливного газа, а оттуда — напрямую в камеры сгорания газоперекачивающих агрегатов КЦ-1. Таким образом им удалось сэкономить без малого 150 тысяч кубометров. Если бы не способ, который шатровцы впервые опробовали еще в 2015 году, все эти кубы пришлось бы сбрасывать в атмосферу.

Применение новой пенополиуретановой изоляции на наружной теплотрассе копейского участка УМТСИК привело к экономии 16 Гкал тепловой энергии

Похожим образом поступили и в Оренбургском ЛПУМГ при остановке КЦ «Союз». Два других цеха в управлении оборудованы электроприводными компрессорами и газ им не нужен, а вот на «Союзе» агрегаты оснащены газовыми турбинами, и до последнего времени при отключении цеха приходилось пускать драгоценное топливо на воздух. Но в 2014 году на выходном коллекторе КЦ-1 установили отсечной кран, разделив таким образом технологическую обвязку на два независимых блока. Этим оренбуржцы и воспользовались. Они остановили одну группу ГПА, а газ из шлейфов направили на подпитку машин второй.

ИЗ КС НА ГРС

На тех компрессорных, где газораспределительные станции размещены прямо на площадках, топливо по максимуму сра-



Сотни тысяч кубометров газа удалось сберечь при отключении второго цеха Шатровской ГКС

батывали на потребителей. Так, КС «Медногорская» в Оренбургской области целую декаду отдавала газ из своего контура в поселок Сара, а КС «Красногорская» (Челябинская область) снабжала одноименный поселок.

На промплощадке Далматовского ЛПУМГ газораспределительной станции нет, но прямо в охранной зоне начинается отвод к городам Шумиха, Мишкино, Юргамыш. Туда и направили газ, прежде чем отключить первый цех для завершения капитального ремонта технологических трубопроводов.

На крайнем западе Оренбургской области, в Бузулукском ЛПУМГ, ремонты прошли на обеих компрессорных. Две недели перед началом огневых и КС «Бурдыгино», и КС «Староалександровка» отдавали голубое топливо близлежащим селам. Благодаря этому в общей сложности сэкономили порядка 200 тысяч кубометров. Причем в Староалександровке по просьбе линейщиков этот «фокус» повторили за ремонтный сезон трижды.

Дело в том, что в районе этой станции на магистрали «Оренбург — Самара» минувшим летом сначала провели внутритручную дефектоскопию, а по ее ре-

зультатам — сразу же ремонты. И каждый раз приходилось останавливать газопровод и стравливать газ. Бузулукчане придумали собственную формулу, как минимизировать потери. Вначале они «освобождали» контур КС, а потом перепускали в него излишки газа из магистрали. Благо, режим функционирования компрессорных на самарской трубе позволяет это сделать, ведь их запускают в работу исключительно зимой, в периоды пиковых нагрузок. Этим методом бузулукчане воспользовались впервые и остались довольны.

Объема сэкономленного газа могло бы хватить, чтобы до отказа заполнить почти 1900 км газопровода «Бухара — Урал» — это больше, чем расстояние от Екатеринбурга до Санкт-Петербурга

Перепуск газа из одного участка в другой и выработка его на потребителя через ГРС применялись в ходе многочисленных ремонтов линейной части по всему предприятию. Благодаря этим мерам удалось сохранить почти 40 млн кубометров голубого топлива — в два раза больше, чем планировалось.

Серьезную экономию принесло также использование при ремонте сварных муфт. Этот способ устранения дефектов позволяет обойтись без стравливания газа. Муфты установили на отводах к Ревде, Первоуральску и Ириклинской ГРЭС. Кроме того, 14 млн кубов сэкономили за счет ремонта запорной арматуры. А общее снижение расхода топлива обеспечили также работы по оптимизации и наладке систем теплоснабжения в филиалах, подогревателей газа на ГРС и внедрение энергоэффективных котлов.

РАБОТА ВАЖНЕЕ

Второй серьезный источник для бережливых — электросети. Экономия электроэнергии возможна не только за счет использования энергосберегающих лампочек и памятки «Уходя — гасите свет», но и благодаря современным высокотехнологичным решениям. Одно из них — внедрение на производстве альтернативных источников тока. Так, благодаря применению турбодетандеров на ГРС, включая три новых, установленных минувшим летом в Красногорском ЛПУМГ, удалось сберечь почти 55 тысяч кВт/часов.

Кроме ТДУ на трассе используется несколько десятков автономных источников (АИТ). Они обеспечивают, в основном, питание станций катодной защиты и в сумме дают небольшой экономический эффект. Но если добавить к этому экономию на строительстве и обслуживании высоковольтных линий электропередачи, то цифра получается уже значительная.

По данным отдела охраны окружающей среды и энергосбережения, львиную долю экономии электроэнергии дает сегодня организация работы электроприводных компрессорных станций. Рассчитать оптимальный уровень загрузки газоперекачивающих мощностей диспетчерам и энергетикам помогает вычислительный комплекс «Астра». Благодаря его использованию удалось сберечь шесть миллионов киловатт-часов. Правда, объем сэкономленной электроэнергии все равно отстает от плановых показателей, но причина перерасхода уважительная. В 2019 году газовые потоки были выстроены так, что наши компрессорные отработали больше часов, чем предполагалось в начале отчетного периода. А значит, перекачали больше газа.

Михаил ЧЕРЕПАНОВ
Фото из архива

НАГРАДЫ

СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА

На прошлой неделе Курганская область отметила 77-летие со дня своего образования. В рамках торжественных мероприятий состоялось чествование жителей региона, достигших наивысших результатов в различных сферах деятельности. В их числе — сразу два работника ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург».

Праздничное совещание открыл вице-губернатор региона Владислав Кузнецов. Выступая перед собравшимися, он отметил, что Курганская область вступила на новый этап развития:

— Начаты масштабные работы по благоустройству городов и сел. Появляются парки и скверы, обновляется дорожная сеть, строятся новые школы, детские сады, больницы и современные спортивные учреждения. Повышается инвестиционная привлекательность региона.

Далее состоялось чествование заслуженных работников. Медали ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени вручили работникам Далматовского и Шадринского линейных управлений. Оба они, без всякого преувеличения, представляют Золотой фонд уральского Трансгаза. Линейный трубопроводчик Далматовского ЛПУМГ Иван Боровинских трудится в филиале с 1982 года.

Он устроился в управление водителем автотранспортного хозяйства, а спустя год освоил профессию линтуба. Это стало его вторым призванием. За плечами у га-



Теперь у Ивана Боровинских полный комплект наград: корпоративная, отраслевая и государственная



Уже 35 лет Александр Фролов трудится на ГРС г. Шадринска — с момента ввода станции в эксплуатацию

зовика колоссальный производственный опыт и знания, которыми он щедро делится с молодыми работниками. В 2003 году Ивану Анатольевичу было присвоено

звание ветерана Уралтрансгаза, в 2013-м его наградили Почетной грамотой Министерства энергетики РФ, а в 2017-м — Почетной грамотой ПАО «Газпром». Вслед за корпоративными и отраслевыми последовала очередная, теперь уже государственная награда.

Оператор газораспределительной станции Шадринского ЛПУМГ Александр Фролов тоже работает в системе Газпрома без малого 40 лет. Примечательно, что в 1985 году ему доверили только введенную в строй ГРС города Шадринска, на которой он продолжает трудиться по сей день. Александр Анатольевич неоднократно принимал участие в конкурсах профессионального мастерства, имеет благодарность Министерства энергетики РФ и Почетную грамоту нашего Общества. С 2007 года является ветераном ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург».

ТУР ПО ТЕХНОЛОГИЯМ

Современные наработки ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» в энергосбережении, альтернативной газификации, производстве и применении сжиженного газа вызывают интерес в других дочерних обществах ПАО «Газпром». Уральские газовики с удовольствием делятся опытом.

ТОК ИЗ ТРУБЫ

В начале февраля на Урал прибыла делегация ООО «Газпром трансгаз Самара» во главе с заместителем генерального директора по производству Андреем Гордеевым. Специалисты производственных отделов самарского предприятия приехали, чтобы познакомиться с инновационными технологическими решениями, применяемыми в ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург».

Сначала гостям показали газораспределительную станцию «Невьянск», на которой в 2016 году в ходе капитального ремонта были установлены три турбодетандерные установки (ТДУ) по 5 кВт каждая. Эти устройства вырабатывают электрический ток за счет движения газа и перепада давления в блоке редуцирования ГРС. Они могут использоваться как для резервного питания, так и полностью обеспечивать станцию электроэнергией. В Невьянске реализован как раз второй вариант. Мощности трех ТДУ здесь хватает для обеспечения всех потребностей ГРС. Это, по мнению самарцев, является наиболее существенным.

В ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» турбодетандерами оснащены уже 10 газораспределительных станций

Им также рассказали, что турбодетандеры были созданы и запущены в производство благодаря сотрудничеству уральских газовиков и НПК «НТЛ» (Верхняя Салда, Свердловская область), и организовали встречу с представителями фирмы-производителя. На ней присутствовали руководители профильных производственных отделов нашего Общества, так как прибывших из соседнего Трансгаза специалистов интересовала



Встречу вели заместители генеральных директоров по производству самарского и екатеринбургского трансгазов Андрей Гордеев и Андрей Саломатин (крайние слева)

надежность работы ТДУ, насколько они сложны в эксплуатации и как часто требуют техобслуживания.

АГРЕГАТНОЕ СОСТОЯНИЕ

Вторым важным объектом стал комплекс по малотоннажному производству сжиженного природного газа (СПГ), созданный на базе ГРС-4 города Екатеринбурга. Он появился около десяти лет назад исключительно благодаря труду конструкторов, инженеров и рабочих ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург». Самарским гостям показали весь технологический цикл, рассказали, как развивался производственный комплекс, со-

вершенствовались технологии получения и использования СПГ.

О широких перспективах этого вида топлива красноречивей всего говорит послужной список екатеринбургской площадки. Благодаря запуску комплекса удалось осуществить ряд уникальных проектов всероссийского масштаба: это опытная эксплуатация первого в стране железнодорожного локомотива-газотурбовоза и беструбопроводная газификация отдельного населенного пункта в Свердловской области. Ноу-хау нашего предприятия — применение СПГ для временного газоснабжения потребителей в ходе ремонтных работ на газопрово-

дах и газораспределительных станциях. Ну а использование жидкого метана в качестве автомобильного топлива давно уже стало общемировой практикой.

— Мы выбрали «Газпром трансгаз Екатеринбург» как предприятие, обладающее наибольшими профессиональными компетенциями в области применения турбодетандерных установок и производства сжиженного газа, — поделился с нами своими впечатлениями Андрей Гордеев. — В Самаре с такими решениями еще не сталкивались. Но сейчас на нашем предприятии готовится программа инновационного развития и прорабатываются оба эти направления. И для нас было очень важно своими глазами увидеть оборудование, посмотреть, как оно работает, из первых уст узнать, как его эксплуатировать.



В Невьянске самарцам показали турбодетандеры, которые полностью обеспечивают ГРС электричеством

Самарские коллеги искренне поблагодарили уральцев за предоставленную возможность.

Михаил ЧЕРЕПАНОВ
Фото автора и Невьянского ЛПУМГ

ГО И ЧС

МИРНАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ

Вспышка коронавируса в Китае наглядно показала, насколько актуальным является оперативное и грамотное реагирование на внезапно возникшую внештатную ситуацию. А для этого должна эффективно работать система подготовки специалистов в области защиты населения. В Газпроме она функционирует давно, и функционирует успешно, что подтвердил экзамен, который сдали руководители одного из дочерних обществ компании — ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург».

В рамках повышения квалификации руководителей штабов гражданской обороны (ГО) филиалов нашего предприятия, эвакуационной комиссии и членов комиссии по чрезвычайным ситуациям (ЧС) и обеспечению пожарной безопасности в самом конце января в Обществе состоялся семинар-совещание. Его организовал специальный отдел администрации ГТЕ. Обучение продолжалось три дня, курс прошли 65 руководителей, включая начальников филиалов Общества, которые одновременно возглавляют штаб ГО в своих управлениях. Знания также обновили более тридцати



Александр Блохин отметил высокий уровень знаний руководителей Общества по вопросам ГО и ЧС

членов комиссии по ЧС и еще 15 человек, которые входят в состав эвакуационной комиссии предприятия. По регламенту, именно она в случае необходимости занимается организацией вывоза работников в безопасный район.

Обучение проводили специалисты Учебного центра ПАО «Газпром» (г. Мо-

сква). Как рассказал начальник отдела специальной подготовки Центра Александр Блохин, повышение квалификации организуют в каждом дочернем обществе раз в пять лет. Это дает возможность подтвердить компетенции должностных лиц, отвечающих за данные направления.

— Такое требование прописано в задачах корпоративной системы защиты ПАО «Газпром». К слову, это единственная в стране корпоративная система гражданской защиты, где объединены задачи и гражданской обороны, и защиты от чрез-

вычайных ситуаций природного и техногенного характера. Во-первых, подобное совмещение позволяет оптимизировать расходы и экономить финансовые и материальные ресурсы. Но главное, что такой подход дает возможность выстроить единую линию по обеспечению безопасности наших работников и имущества комплекса от угроз различного характера — как в мирной жизни, так и на случай военного времени.

В рамках курса повышения квалификации московские специалисты учили руководителей Общества принимать правильные решения и предложили им методологию принятия таких решений.

— Кроме того мы даем методологию работы органов управления: штаба по гражданской обороне, комиссии по предупреждению и ликвидации ЧС в условиях повседневной деятельности, в ситуации повышенной опасности и непосредственно в режиме чрезвычайной ситуации, — продолжает Александр Блохин. — По итогам обучения делаем срезы знаний и тестируем всех участников семинара. Ведь любые компетенции нужно подтверждать, а экзамен — это, как известно, высшая форма обучения.

Тест успешно прошли все руководители по своим направлениям. Почти половина из них подтвердила свои знания на «отлично».

Сергей КАЛЕННИКОВ
Фото Кирилла ДЕДЮХИНА

НАЗНАЧЕНИЯ

УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ЦЕНТР ВОЗГЛАВИЛ ЕВГЕНИЙ СЕМЕНОВ

Начальником Учебно-производственного центра ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» назначен Евгений Семенов.

Евгений Владимирович родился в 1973 году в г. Нижний Тагил Свердловской области. В 1995 году окончил Уральский государственный профессионально-педагогический университет по специальности «Инженер-педагог». С 1993 года работал на предприятиях, выполнявших работы, связанные со строительством газопроводов низкого давления и монтажом инженерных систем, строительско-монтажные работы, а также занимавшихся изготовлением и ремонтом технологического оборудования.

В 2006 году окончил Уральскую академию госслужбы по специальности «Государственное и муниципальное управление», а в 2013 году — Уральский экономический университет (специальность «Экономика и управление на предприятии торговли и общественного питания»).

С 2007 года возглавлял филиал «Уралгазторг» общества «Запсибгазторг», занимавшегося организацией питания работников предприятий Группы Газпром. С декабря 2012 года занимал аналогичную должность в управлении по организации общественного питания ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург».



СЛУШАЯ ПУЛЬС ТРАССЫ

В юности Александр Алексеев мечтал о небе, собирался стать летчиком. Однако судьба распорядилась таким образом, что вот уже 30 лет он трудится диспетчером в Магнитогорском линейном управлении и ни о чем не жалеет.

С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ

Он появился на свет в далекой Туркмении, где на строительстве Каракумского канала познакомились его родители. Папа родом из южноуральской деревни, поэтому через год молодая семья переехала сюда. Родители устроились на газокomppressorную станцию Управления магистральных газопроводов «Бухара — Урал» в Магнитке. И хотя газавики всегда были в большом почете, сын грезил о другой романтической профессии — хотел летать. Столь сильное влияние на юношу оказал друг отца, бывший авиатор.

Получив аттестат зрелости, Александр отправился на медкомиссию в летное училище. Но жизнь с ходу внесла жесткие коррективы — не прошел по зрению. Комиссия заседала в Малом Истоке, откуда рукой подать до Свердловска. И первым вузом, который встретился на пути, оказался лесотехнический институт.

— Образование там давали фундаментальное, — вспоминает Александр Алексеевич. — Проходили сопромат, устройство машин и агрегатов, возведение сооружений. Нас даже обучали управлению колесной техникой и тракторами. А поскольку военная кафедра готовила офицеров для химических войск, то знакомили еще и с турбинами.

Но после защиты три года отслужил лесным инженером. Сначала был техническим руководителем лесопункта, затем — заместителем главного инженера по охране труда в леспромхозе. А после свадьбы вернулся на малую Родину в поисках новых перспектив. В разгаре была перестройка, лесохозяйственная отрасль на глазах погружалась в глубо-



Несмотря на оседлый график работы, двух одинаковых смен у диспетчеров линейных управлений не бывает, считает Александр Алексеевич

кий кризис, поэтому дипломированный специалист нашел рабочую вакансию — в службе электрохимзащиты Магнитогорского ЛПУМГ — и год отработал электромонтером по ремонту воздушных ЛЭП. А осенью 1989-го занял осво-

бодившееся место диспетчера. Там-то настоящему обрел себя.

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Роль диспетчера в Обществе переоценить трудно. Никто лучше его не знает, как

в данный момент работает газотранспортная система. За дежурным диспетчером — контроль оперативных переключений запорной арматуры, координация действий производственных служб, ежедневный сбор данных с газораспределительных станций, связь с потребителями... Без его команды не начнутся огневые и не запустят газоперекачивающие агрегаты, и он точно в курсе, куда отправилась «вахтовка» лэсовцев и какую станцию катодной защиты сейчас настраивают коррозионисты.

Эта профессия подразумевает высокий интеллект, стрессоустойчивость, готовность к эмоциональным нагрузкам, умение работать в коллективе и оперативно принимать решения. По мнению коллег, Александр Алексеевич сполна обладает этими качествами, но повышенного внимания не любит, ведь он привык делом, а не словом доказывать человеческую и профессиональную состоятельность.

— Работа у вас, как вы говорите, сидячая, без командировок. Скучно во время дежурств не бывает? — интересуюсь у Алексеева.

— Некогда скучать, мы всегда в центре событий, постоянно на связи со всеми службами, — откликается он. — Следим за режимом работы газопровода, ГРС и всего оборудования — у нас двух одинаковых смен никогда не бывает.

Неудивительно, что Александр Алексеевич чувствует себя на своем месте. А что еще нужно для полного счастья? Семья! И тут все в порядке. Оба сына получили образование, а старший пошел по стопам деда и отца. Он работает в филиале оператором ГРС.

Фото Евгения ХУСНУТДИНОВА

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

УРОК СТОЙКОСТИ ДЛЯ ПОКОЛЕНИЯ NEXТ

Совсем немного осталось до главной даты 2020 года. Юные художники уже готовят рисунки для выставки, посвященной 75-летию Победы, взрослые и дети учат стихи... В рамках объявленного Года памяти и славы в Шадринском ЛПУМГ организовали встречу детей войны с учениками школы села Кызылбай.

ДЕТСТВО, ОБОЖЖЕННОЕ ВОЙНОЙ

Попытки некоторых западных политиков переписать историю, пересмотреть итоги Второй мировой вызывают в нашей стране справедливое возмущение. А горше всех живым свидетелям тех страшных лет. Тем, кто помнит, как все было на самом деле. У детей войны разные судьбы, но их объединяет одно — невозможная потеря прекрасного мира детства. У довоенного поколения оно закончилось в июне 1941-го. И все-таки, несмотря на голод и лишения, дети продолжали учиться, а многие еще и работали в полях и на заводах.

Идея организовать встречу двух поколений родилась неожиданно. Во время рождественских колядок инструктор культурно-спортивного клуба филиала Лилия Безгодова вместе со школьниками зашла в гости к бывшему лаборанту химанализа Нине Васильевне Рудаковой:

— Она ребенком пережила оккупацию, такое не забывается. Нина Васильевна рассказала ребятам, каково жилось детям того времени, как они, рискуя жизнью, помогали партизанам. Оказалось, современные подростки мало что знают об испытаниях, выпавших на долю детей военного времени. И тогда я подумала: все мы не вечны, надо протянуть эту живую нить между поколениями, чтобы молодежь успела услышать уникальный голос той эпохи.

ЦЕНЗУРУ К ПАМЯТИ НЕ ДОПУСКАЮ

Кроме Нины Васильевны на встречу пригласили и других пенсионеров филиала, переживших войну.

Геннадий Федорович Мыльников рассказал, как провожал на фронт отца:



Открытая и сердечная беседа продолжалась не один час

— Папа купил мне мороженное, оно было такое вкусное. Его вкус я и сейчас помню.

Поведал Геннадий Федорович о том, как голодал, и о том, как сам в пять лет топил печку, чтобы не замерзнуть, пока мама была на работе. Вспомнил, как взрослые гоняли малышей с полей, чтобы те не собирали колоски пшеницы...

Первые годы жизни Валерия Николаевича Терехова прошли в оккупации. Во время войны он потерял и маму, и отца, воспитала его родная тетя. А когда Валерия Николаевича спросили, какие у него

были игрушки, взрослый человек не смог сдержать слез, ведь фашисты подкидывали порой игрушки, начиненные взрывчаткой. И все же не все немецкие солдаты отличались жестокостью. По словам

ветерана, были и те, кто проявлял милосердие и подкармливал наших ребят.

Отец председателя совета ветеранов села Кызылбай Шайшарифа Шайнуровича Байдашева четыре года провел в плену, работая на шахтах вблизи германского города Эссен. Их лагерь весной 1945-го освободили союзники. Он рассказывал сыну, как приходил в себя после голода и пыток, с какими трудностями бывшие советские военнопленные столкнулись дома уже после Победы.

МОСТ В ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ

Открытый и сердечный разговор прерывался документальными видеороликами о Великой Отечественной войне, которые эмоционально дополняли рассказы очевидцев. А школьники подготовили творческие номера, где вспомнили о сынах полков и пионерах-героях, сражавшихся наравне со взрослыми. Встреча продолжалась несколько часов.

— И за это время ни один школьник ни разу не полез за своим мобильным, что для нынешних подростков абсолютный нонсенс. Ребята задавали много вопросов и очень внимательно слушали ответы. Мы надеемся, что этот урок мужества, жизнелюбия и толерантности станет для них нравственным ориентиром. Ведь каким будет взгляд молодых ребят на наше историческое прошлое, таким окажется и наш завтрашний день, — подвела итог Лилия Безгодова.

Материалы подготовил

Алексей ЗАЙЦЕВ

Фото предоставлены

Шадринским ЛПУМГ

ПРОЛЕТАРИИ УРАЛА, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!

В начале зимы стартовала XXIV комплексная Спартакиада трудящихся, проводимая Федерацией профсоюзов Свердловской области при поддержке регионального Министерства физкультуры и спорта. После прошлогоднего яркого дебюта сборная Общества вновь заявила для участия в этом масштабном мероприятии.

БЕЙ ПЕРВЫМ КЕГЛИ

В прошлом сезоне газовики произвели фурор среди трудовых коллективов Среднего Урала. Шагнув на старт в качестве «темной лошади», они с первых этапов нарушили привычный расклад сил и повели борьбу за призы. Ровно преодолев всю дистанцию, вместили розыгрыш медалей в 13 видах программы, наши атлеты завоевали третье место в общем зачете, опередив четыре с лишним десятка предприятий.

Нынче рассчитывать на эффект неожиданности не приходится. Но это лишь добавляет адреналина. А открывать полугодовой спортивный марафон выпало любителям боулинга. Год назад здесь блеснул



Невьянец Сергей Путилов второй год поднимается на пьедестал в элитных состязаниях по бильярду



Главной движущей силой дружины уральских газовиков стал Роман Паньшин (УАВР № 3), который кидает дротики с 15 лет

начальник Бузулукского ЛПУМГ Сергей Яковлев, завоевавший личное серебро. Нынче он тоже продемонстрировал стабильный бросок, оставив за спиной более сорока соперников. В десятку женского зачета ворвалась переплетчица участка вспомогательных производств УМТСиК Светлана Боярских. Добавила очков в командную копилку и ведущий специалист ОКИТО Общества Светлана Марамыгина. А локомотивом, потянувшим квартет газовиков наверх, на сей раз выступил начальник производственного отдела по эксплуатации компрессорных станций Петр Куканос. В одной из партий он набрал солидные 198 очков, что оказалось вторым результатом за весь игровой день. В итоге наша дружина притормозила только в шаге от пьедестала.

— Для попадания в призовую тройку не хватило одного хорошего попадания. Психология, наверно, подвела. А при более удачном раскладе могли бороться и за вторую строчку, нам это было по силам, — прокомментировал результаты Петр Куканос.

В ШАХМАТНОМ ПОРЯДКЕ

Следующий раунд состоялся в Уральской шахматной академии. Турнир по быстрым шахматам проходил по швейцарской системе: семь туров, по 10 минут на партию. Честь Трансгаза защищали слесарь УМТСиК Андрей Постовалов, мастер службы защиты от коррозии Невьянского ЛПУМГ Артем Потапов и оператор ГРС из Малого Истока Сергей Юрков. Он самый опытный из этого трио — неизменно попадал в число призеров четырех последних зимних спартакиад Общества.

Главными же фаворитами считались прошлогодние победители из ВСМПО и представители Первоуральского новотрубного завода. Эти команды и пришли к финишу первыми с одинаковым количеством очков. Газовики заняли 12-е место.

Гораздо лучше выступили представители нашей команды в соревнованиях по бильярду. В 2019-м дуэт в составе бухгалтера Малоистокского филиала Юлии Анашкиной и инспектора ООЗИ Невьянского

управления Сергея Путилова завоевал золото в состязаниях смешанных пар. В этот раз Сергей вышел на тропу войны в компании мастера УЭЗиС Романа Зарипова. Им предстояло по правилам свободной пирамиды «Американка» попытать счастья в мужском зачете, где по сравнению с микстом конкуренция принципиально выше.

Но и Путилов не лыком шит — серьезно занимается бильярдом последние 12 лет, выигрывал медали чемпионата Свердловской области, участвовал в международном турнире «Кубок Кремля».



Команде в составе (слева направо) Сергея Яковлева, двух Светлан — Марамыгиной и Боярских, и Петра Куканоса не хватило одного точного броска, чтобы попасть в призы турнира по боулингу

Вместе с Зариповым они навели шороху, последовательно убирая со своего пути соперников. Осечка случилась только в тяжелейшем полуфинале против ВСМПО. Правда, шанс на выход в финал еще оставался — надо было повторно одолеть Машиностроительный завод им. Калинина.

— Предыдущая наша встреча особых проблем не вызвала, — вспоминает Сергей Путилов. — И тут первую партию забрали со счетом 8:0. А затем что-то надломилось, две следующие отдала и в результате стали только третьими.

МОРСКИЕ ДРОТИКИ

Поддержали реноме газотранспортного предприятия мастера дартса, соревновавшиеся по правилам «Сектор-20». Когда-то дартс входил в программу зимних Спартакиад Общества, поэтому в сборную логично попали люди, поднимавшиеся на пьедестал: чемпионка-2011 техник ИТЦ Ольга Разинькова, чемпионка-2013 ведущий специалист ОКИТО Общества Ирина Черных, двукратный призер Николай Демин из Невьянска. Но главной движущей силой был электрогазосварщик УАВР № 3 Роман Паньшин. Он кидает дротики с 15 лет, участвовал в международных турнирах, был призером первенства Свердловской области, дважды побеждал на корпоративных Спартакиадах:

— В последнее время у меня маловато соревновательной практики, вот и сюда поехал сразу после командировки, совсем не тренировался. Может, поэтому и не дотянул до бронзы всего 20 очков. Один дротик отскочил — не повезло.

СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

ФУТБОЛЬНЫЙ МАРШ

В конце января в Алексеевском районе Оренбургской области дан старт очередному первенству мини-футбольной любительской лиги, проводимому под эгидой местного политехнического техникума.



Восемь коллективов разделили на две группы, внутри каждой они сыграют между собой в два круга. А затем битва за переходящий кубок пойдет уже плей-офф. Традиционно на виду среди участников сборная Алексеевского ЛПУМГ Газовики провели уже три встречи. В двух одержали красивые победы, один раз уступили.

ПОБЕДА НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Спортивная жизнь в филиалах бьет ключом. В конце января на площадке Магнитогорского ЛПУМГ прошел второй турнир по хоккею на валенках. В этот раз он был посвящен дню образования местного линейного управления, а также приурочен к празднованию 75-летия Победы в Великой Отечественной войне.



Кроме команды хозяев участие в соревнованиях приняли дружины ИТЦ, Карталинского ЛПУМГ и УАВР № 2. В упорной борьбе победу одержали магнитогорские хоккеисты.

КОРОЛИ ЛЫЖ

Спортсмены Шадринского ЛПУМГ принимают участие во многих региональных соревнованиях. В конце 2019 года завершилась Спартакиада среди трудовых коллективов г. Шадринска. В ее программу входило более десяти видов спорта, и уверенное выступление газовиков принесло сборной управления третье место в общем зачете.

Однако почивать на лаврах некогда, ведь в начале февраля стартовала очередная спартакиада. Первыми состязались мастера лыж. И здесь вновь отлично проявили себя атлеты линейного управления. Это и неудивительно, поскольку последние годы они стабильно забирают медали высшей пробы на соревнованиях Трансгаза. Тут им тоже не было равных в эстафете. Стартовый этап бежала Зоя Шитикова, затем на дистанцию ушел Вадим Федоров, а завершал гонку Сергей Хребтов, оформив чемпионское звание для всего трио.

Подготовил Алексей ЗАЙЦЕВ
Фото предоставлены филиалами

Фото из личных архивов участников

ДЕНЬ ПЕЛЬМЕНЯ

Новая традиция зарождается на нашем предприятии. Примерно раз в месяц мастера дочернего общества «Газпром питание», которое с этого года кормит уральских газозаводчиков, обещают проводить в столовых предприятия специальные акции. На днях состоялся уже второй гастрономический перформанс — Праздник пельменя. А началось все с любимого блюда уральцев, с пельменей.

Мероприятие было приурочено к Дню пельменя, который ежегодно отмечается в конце января — начале февраля. Во всех столовых Общества, а это почти 30 (!) точек общепита в четырех областях производственной деятельности предприятия, можно было попробовать «хлебное ухо» на любой вкус и даже цвет. Да, были и цветные пельмени, и квадратные, и жареные. Были азиатские манты и украинские вареники — одним словом, изобилие.

Чтобы поднять интерес к акции со стороны профессиональных поваров, руководство екатеринбургского филиала «Газпром питания» добавило ей элемент состязательности. Каждый коллектив столовой должен был не только приготовить свои уникальные пельмени, но и оформить тематический стол, используя красивую посуду, овощную нарезку, зелень и другие элементы кулинарного декора. Жюри получило фотоотчет,



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- Историки утверждают, что пельмени как особое кулинарное изделие появились в первой половине XVII века на территории современных Кочевского и Косинского районов Коми-Пермяцкого округа Пермского края.
- Когда пельмени начали свое триумфальное шествие по России, то вначале их подавали в ресторанах для уральских и сибирских золотопромышленников. Лишь после они были

включены в меню столичных ресторанов, при этом шли по цене устриц. Господам могли подавать пельмени и с осетриной, и с черной икрой.

Всем знакома традиция в один пельмень закладывать «сюрприз» — необычную начинку. Пельмень просто из теста — к счастью, с зеленью — к хорошему урожаю, сладкий — к любви, с монеткой — к богатству, но тут главное зуб не сломать.



Вне зависимости от формы, цвета и способа приготовления пельмени остаются любимым блюдом многих уральцев



материалы из него мы и использовали для этой публикации.

Пельмени получились вкусными у всех без исключения участников кулинарного конкурса, но лучшей была признана работа столовой № 4 (Свердловское отделение), № 30 и № 14 (Оренбургское и Челябинское отделения соответственно).

Проведение кулинарных акций распланировано на год вперед. Правда, организаторы сохраняют этот график в тайне, желая каждый раз делать газозаводчикам приятный, а главное вкусный сюрприз.

Сергей КАЛЕННИКОВ
Фото предоставлены филиалами

КАК НЕ УГОДИТЬ В АД

В новом году мы продолжим нашу постоянную рубрику, в которой специалисты Общества и независимые эксперты-медики помогают нам противостоять вредным привычкам и настраивают на здоровый образ жизни. Сегодня вместе со специалистами екатеринбургского Городского центра медицинской профилактики мы разберемся, что такое артериальная гипертония, кому она грозит и как с ней бороться.

АД — ЭТО СИЛА

Сердечно-сосудистая система обеспечивает человеческий организм всеми необходимыми элементами и запускает жизненно важные процессы. Сбой в системе ведет ко многим проблемам со здоровьем, и артериальное давление (АД) является главным критерием оценки ее состояния. АД — это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Его величина зависит от многочисленных факторов: от силы, с которой сердце выбрасывает кровь в сосуды, и от количества выталкиваемой крови; от тонуса и эластичности сосудов; от содержания гормонов и пр.

Артериальное давление подвержено колебаниям даже в норме: оно снижается, когда человек находится в состоянии покоя, во время сна, и повышается в утренние часы, при физических нагрузках, курении, волнении. У здорового человека эти факторы приводят только к кратковременным и незначительным колебаниям, и давление быстро возвращается к исходному уровню. У гипертоников наблюдаются резкие скачки, что негативно сказывается на здоровье и качестве жизни.

ПРОФИЛАКТИКА ДЛЯ ВСЕХ

Что же такое артериальная гипертония? Это заболевание, при котором происходит периодическое или стойкое повышение давления, что чревато многими осложнениями. Среди них сужение и потеря эластичности микрососудов, потеря зрения, ухудшение работы почек, нарушение частоты сердечных сокращений и кровоснабжения самого сердца. Часто гипертония является симптомом заболевания других органов, например, почек, эндокринной системы и др.



А вот у самой гипертонии симптоматика отсутствует, и единственный способ проверить себя на наличие заболевания — регулярно измерять давление. Если его уровень поднимается выше 140/90 мм рт. ст., это служит признаком нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

Гипертониками принято считать людей пожилых, а заболевания, связанные с нарушением артериального давления, — возрастными. Но это миф! «Заработать» артериальную гипертонию в наше время может каждый. Этому способствуют малоподвижный образ жизни, стрессы, неправильное питание. Конечно, делают свое дело алкоголь и курение. С нарушением работы сердечно-сосудистой системы можно столкнуться уже в 30–35 лет, и лучшая профилактика артериальной гипертонии — здоровый образ жизни.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Вот некоторые советы специалистов, как вести здоровый образ жизни

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

- В ежедневном рационе соотношение белков, жиров и углеводов должно быть примерно 1:1:4. В него необходимо включить овощи, фрукты, мясо, рыбу, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.
- Ешьте пять раз в день небольшими порциями, овощи и фрукты включите в каждый прием пищи.
- Исключите из рациона колбасу, сосиски, копчености, фаст-фуд, газированные напитки.
- Употребляйте не более 5 г соли в день (рекомендует ВОЗ!)
- Ешьте сухофрукты вместо сладостей, стремитесь свести потребление сахара к нулю.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

- Если есть возможность, не пользуйтесь лифтом, поднимайтесь по ступенькам.
- Чаще гуляйте на свежем воздухе, бегайте, играйте в спортивные игры.
- Выберите подходящий для вас вид спорта, занимайтесь с тренером или самостоятельно.

НАУЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

- Выходить из стрессовых ситуаций помогают смена деятельности, выходы за городом на свежем воздухе, хобби.
- Нейтрализуют стресс и формируют устойчивость психики занятия йогой и дыхательные упражнения.
- Ни в коем случае не пытайтесь снимать стресс алкоголем. Это приводит лишь к кратковременному расслаблению, которое сменяется апатией и потерей сил, а при частом употреблении даже малых доз расплывается психика.
- И самое главное: работайте и живите с позитивным настроением. Чем больше вы видите хорошего в жизни, тем больше хорошего приходит в вашу жизнь!



СВОЯ КОЛЕЯ

Юрий Ячменев — настоящий мультиспортсмен, добившийся серьезных успехов в таких далеких друг от друга видах, как лыжные гонки и бадминтон. Он отработал в газовой отрасли два десятка лет и, несмотря на частые командировки, всегда находил время для тренировок, принял участие в трех спартакиадах Газпрома. И на пенсии не теряет связи ни со спортом, ни с предприятием, подготовив двух свежеспеченных чемпионов Общества по бадминтону.

ДВОРЫ НАШЕГО ДЕТСТВА

Его юность прошла в стандартном свердловском дворе. Современные дети не поймут, какую роль в жизни советских пацанов играла улица. Это была настоящая школа жизни, где обретали друзей, получали первые ответы на важные вопросы, учились хорошему и плохому и, конечно, постоянно были в движении. Яростные матчи по футболу, хоккею или волейболу класс на класс, двор на двор, улица на улицу считались обыденным делом. Именно в них зажигались местные звезды, которых знала вся округа.

Дворовая закалка дала о себе знать, когда в пятом классе Юра выиграл школьное первенство по лыжным гонкам. Причем опередил ребят, которые занимались в лыжной секции. Пару лет тамошний тренер убеждал его всерьез заняться этим видом, в итоге уговорил, и еще до окончания школы Ячменев заработал 1-й взрослый разряд.

Думал пойти в педагогический, но за компанию поступил в Свердловский институт народного хозяйства на механико-технологический факультет. Спорт не оставил и брал медали на универсиадах и Всесоюзных студенческих играх.

«СПАРТАК» — ЧЕМПИОН!

После защиты диплома попал по распределению в трест столовых и ресторанов Нижнего Тагила, входивший в физкультурно-спортивное общество «Спартак». Здесь на перспективного лыжника обратили внимание, создав хорошие условия для тренировок. Днем работал, а вечерами катался по освещенной трассе. И в 1977 году в Кемерово триумфально выступил на первенстве Центрального совета — настоящего чемпионата страны среди спартакиадцев. В дебютной гонке он занял второе место, следующую выиграл и поехал на Урал мастером спорта.



Звание мастера спорта по лыжам Ячменев получил более сорока лет назад

— Успех помог вернуться в Свердловск, где меня приписали к мясокомбинату, определив в конструкторское бюро. Но там я только числился, сам же не вылезал со сборов и соревнований. Бегал за «Спартак», а деньги получал на мясокомбинате. Такие реалии были в СССР, обычная история, — улыбается Юрий Николаевич.

Лыжники набирают лучшую форму ближе к тридцати, но карьеру Ячменева оборвали на взлете — в 27 лет пришла повестка из военкомата. Попал в стройбат. Конечно, и там на месте не сидел, но из спортивной биографии два года все равно оказались вычеркнуты. После дембеля устроился на свердловскую птицефабрику инструктором по спорту. Здесь и увлекся бадминтоном. Да так, что вскоре целиком переключился на него. Выступал на городских соревнованиях, занимался с детьми.



Сегодня его можно назвать играющим тренером (на фото внизу — с Еленой Гординой)

тором по спорту. Здесь и увлекся бадминтоном. Да так, что вскоре целиком переключился на него. Выступал на городских соревнованиях, занимался с детьми.

ОНИ БЫЛИ ПЕРВЫМИ

А в 1994 году устроился в Трансгаз. Поначалу оказалось непросто — пришлось войти в новую профессию:

— В группе дефектоскопии попал в число тех, кто осваивал врезку под давлением. Мы были пионерами в Газпроме. Чтобы получить лицензию Ростехнадзора, ездили на обучение в Бельгию, много тренировались на базе ИТЦ, выбирались на трассу. Затем занимался диагностикой. Сначала на мне было до шести методов неразрушающего контроля, потом остались основные — радиографический, ультразвуковой и цветная дефектоскопия.

Многочисленные командировки не мешали спорту. В 1996-м в составе сборной Общества по волейболу он отправился в Тулу на I летнюю Спартакиаду Газпрома. На месте решил испытать себя еще и в бадминтоне и неожиданно для всех (для себя в первую очередь) завоевал бронзу. Через два года в Тюмени принимал участие уже в трех видах, включая футбол. На III Спартакиаде поиграл



На легкоатлетической дорожке лыжник себя чувствует, как рыба в воде



еще в большой теннис и попал в десятку лучших на легкоатлетической дорожке. А в пятьдесят лет заявился для участия в чемпионате России по бадминтону среди ветеранов. И с ходу выиграл титул:

— Осенью того же 2004-го друг позвал в Краснодарский край на Лазаревский турнир ветеранов, куда съезжаются бывшие чемпионы со всего Союза. У меня был отпуск. Подумал: почему бы не съездить? В итоге победил и там.

С того времени Юрий Николаевич — завсегдатай ветеранских чемпионатов страны и турнира в Лазаревском, регулярно привозит медали высшей пробы. И все потому что, даже выйдя на пенсию пять лет назад, постоянно держит себя в тонусе, поскольку ведет секцию по бадминтону. А с тех пор, как этот вид включили в программу наших спартакиад, у него тренируются многие работники Общества. Именно он готовил Ольгу Карпееву и Елену Гордину, победивших на летних Играх-2019.

— С Юрием Николаевичем занимаюсь уже три года, и моя победа — безусловный тренерский успех, — считает Елена Гордина. — Это удивительно добрый человек и настоящий профессионал.

Алексей ЗАЙЦЕВ

Фото из личных архивов

Ю. Н. ЯЧМЕНЕВА и Е. П. ГОРДИНОЙ

ДЕВИЗ И ТВОРЧЕСКАЯ МУЗА

Площадку перед администрацией Невьянского ЛПУМГ украсила ледяная фигура устремленного вперед пегаса. По мнению авторов, скульптурная композиция с символичным названием «На шаг впереди» отражает производственную, экономическую и социальную политику всего газотранспортного предприятия. А еще она символизирует работу самого северного филиала Общества, который нацелен на будущее.



В создании скульптуры приняли участие представители нескольких подразделений филиала. Работники автотранспортного цеха нарезали и доставили на площадку строительный материал, сотрудники службы энерготепловодоснабжения под руководством мастера Валентина Соколова с помощью автокрана установили ледяные блоки. После этого к работе приступил внештатный скульптор филиала, столяр ремонтно-эксплуатационной службы Владимир Медведев. Он увлекается резьбой по дереву, и хобби помогло ему реализовать задумку.

Как рассказал начальник Невьянского ЛПУМГ Александр Пукин, прототипом для ледяной фигуры послужила статуэтка, подаренная руководством предприятия на 40-летие филиала в 2017 году. В названии же был использован девиз, под которым проходил 2019-й, юбилейный год для всего ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург».

ОЛИМПИЙСКАЯ СБОРНАЯ

Подведены итоги олимпиад по четырем основным предметам школьного курса для учащихся 10–11 классов, состоявшихся в конце прошлого года. Как сообщили в отделе кадров и трудовых отношений, в этот раз в олимпиадах приняло участие более трех сотен старшеклассников. В их числе не только дети работников нашего предприятия и представители двух Газпром-классов екатеринбургской школы № 53, но и талантливые ребята из подшефных учебных заведений.

Олимпиады проводились по математике, физике, химии и русскому языку, и многие подростки решили проверить свои знания сразу по нескольким предметам. Наибольшей популярностью пользовались математика (284 участника) и физика (223 человека). Эти предметы вполне можно считать профильными для подготовки специалистов газотранспортного предприятия. Рекордсменом стал десятиклассник Кирилл Плигин из УАВР № 4, занявший первое место по обоим предметам. Среди 11-х классов победить сразу в двух олимпиадах не удалось никому, а вот второе место по математике и физике занял Владислав Аверин (Медногорское ЛПУМГ). Среди девушек отличные знания продемонстрировала десятиклассница Дарья Андросова из Магнитогорского ЛПУМГ: она победила в химической олимпиаде и заняла третье место по русскому языку.

Все победители и призеры получают благодарственные письма. Результаты олимпиад будут учитываться при отборе кандидатов на целевое обучение.