

П Л Л А М Я

№ 4 (75). 7 марта 2012 г.

Газета трудовых коллективов ООО «Газпром трансгаз Краснодар» и ООО «Газпром добыча Краснодар»

ГАЗПРОМ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

УМНИЦЫ, СПОРТСМЕНКИ, КРАСАВИЦЫ

Давно подмечено, что с наступлением первых весенних дней преображается не только природа, но и вся прекрасная половина человечества. Мир озаряется новыми красками, светом, улыбками наших милых женщин... Думаем, никто не станет спорить, что если бы не было праздника 8 Марта, то его непременно надо было бы придумать – как посвящение нашим очаровательным женщинам, как признание всех их бесконечных достоинств и талантов. Вот и мы решили в который раз выразить вам, дорогие наши дамы, свое искреннее восхищение. Каждая из вас заслуживает самых искренних и теплых слов, каждая достойна особого внимания. Сегодня мы хотим рассказать о замечательных женщинах, которые трудятся в нашем коллективе. Все они в полной мере отражают те черты и качества, которые присущи каждой из вас и за которые мы вас так ценим и любим!

Продолжение на стр. 3



Фото: Т. Зезюлиной
Наши девушки - на ежегодной зимней Спартакиаде Газпрома в Екатеринбурге. Они не боятся никаких испытаний и настроены только на успех!

Наши прекрасные девушки и женщины!

От всей души поздравляю вас с Международным женским днем 8 Марта!

Этот праздник наполняет мир трогательными весенними цветами, добрыми улыбками, искренними признаниями в любви к каждой из вас. Позвольте вновь выразить свое искреннее восхищение и признательность за то, что вы для нас делаете: за домашний очаг, за семейное счастье, за терпение и милосердие, за старание и труд на работе.

За внешней хрупкостью прекрасной половины человечества скрывается огромная внутренняя сила. Все жизненные невзгоды становятся легко преодолимыми, если рядом будете вы – жены, матери, сестры, бабушки, никогда не позволяющие поддаваться унынию. Любых успехов в жизни мы достигаем благодаря вашей поддержке.

От всей души желаю, чтобы вы были защищены от всех невзгод и трудностей, чтобы в вашей жизни было меньше хлопот и больше светлых, радостных дней. Пусть вас всегда согревают любовь и внимание близких. Счастья вам, улыбок и прекрасного весеннего настроения! ■

Генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Краснодар»
Сергей Жвачкин

Дорогие женщины!

Примите самые теплые и искренние поздравления с замечательным и светлым праздником весны – Международным женским днем!

Природа наделила вас красотой, терпением, умом и нежностью. Именно вы наполняете нашу жизнь смыслом, вдохновляете нас на подвиги, творчество, труд, помогаете нам в самых сложных рабочих и жизненных ситуациях. И, несмотря на многочисленные дела и хлопоты, окружаете близких людей заботой и вниманием, храните семейный очаг, дарите покой и счастье.

Вам покоряются научные, творческие и спортивные высоты, вы наравне с мужчинами добиваетесь больших профессиональных успехов, смело беретесь за любое, даже самое сложное, дело. Праздник 8 Марта дает еще один повод выразить вам безмерную благодарность за вашу преданность, мудрость и тепло.

От всей души желаю вам, чтобы в вашей жизни было как можно больше светлых дней, наполненных радостью и счастьем! Пусть солнечное настроение этого весеннего дня будет с вами всегда, пусть сбываются самые заветные мечты, пусть вас по-настоящему ценят и берегут мужчины! Здоровья и благополучия вам! С праздником! ■

Генеральный директор ООО «Газпром добыча Краснодар»
Михаил Гейхман

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

**НА ГЛАВНЫХ ОБЪЕКТАХ
УКРАИНА ПОСТАВИЛА «ЮЖНЫЙ ПОТОК»
НА МАКСИМУМ**

Президент России поручил Алексею Миллеру определить окончательную мощность «Южного потока».
стр. 2

**КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА.
«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ» ПОДХОД**

В ООО «Газпром добыча Краснодар» состоялась ежегодная конференция по управлению персоналом.
стр. 2

К МЕЖДУНАРОДНОМУ ЖЕНСКОМУ ДНЮ
стр. 3

**НА ЗДОРОВЬЕ!
СДЕЛАЙ ПАУЗУ**

Советы от Медико-санитарной части по преодолению синдрома хронической усталости.
стр. 4

АКТУАЛЬНО

Российская и сербская стороны на корпоративном уровне согласовали условия долгосрочного контракта на поставку газа на 2012-2021 годы. Ожидается подписание долгосрочного договора купли-продажи российского газа в объеме около 2 млрд куб. м в год. Также стороны обсудили статус реализации проекта «Южный поток», в рамках которого в ближайшее время ожидается подписание договора на выполнение работ по проектированию сербского участка газопровода.

Председатель Правления ОАО «Газпром» Алексей Миллер провел совещание по вопросам реализации проекта «Южный поток». Особое внимание было уделено вопросам выбора подрядчиков для проведения процедуры оценки воздействия на окружающую среду (ОВОС) и технического проектированию (FEED). Были также затронуты вопросы создания объектов наземной инфраструктуры для строительства газопровода, которое будет начато в декабре 2012 года.

«Газпром» планирует расширять сотрудничество с Казахстаном по всей производственной цепочке. В Москве состоялась рабочая встреча Председателя Правления «Газпрома» Алексея Миллера с главой Фонда национального благосостояния «Самрук-Казына», председателем совета директоров «КазМунайГаз» Умирзаком Шукеевым и главой «КазРосГаз» Кайратом Боранбаевым. Основной темой обсуждения стало использование новых возможностей, открывшихся с запуском Единого экономического пространства России, Казахстана и Белоруссии.

Подготовила Екатерина ДЬЯЧЕНКО ■

ЦИФРА НОМЕРА

4,7 мужчины – в среднем приходится на каждую женщину в компании «Газпром трансгаз Краснодар». Обнадеживает статистика и работниц «Газпром добыча Краснодар» – на 3,5 представителя сильной половины человечества из числа трудового коллектива может рассчитывать каждая. Данными цифрами вполне можно воспользоваться при получении подарков на 8 Марта. . . Хотя, как показывает практика, наши мужчины намного внимательнее и щедрее любой статистики. ■

УКРАИНА ПОСТАВИЛА «ЮЖНЫЙ ПОТОК» НА МАКСИМУМ

Председатель Правления ОАО «Газпром» Алексей Миллер доложил Президенту РФ Дмитрию Медведеву о взаимоотношениях с украинскими партнерами и ходе реализации проекта «Южный поток».



По словам Алексея Миллера, в период небывалых холодов Газпром предпринял все необходимое, чтобы выполнить возросшие заявки европейских покупателей. Но значительные объемы газа, шедшего транзитом через Украину, до Европы не дошли. «В отдельные дни на территории Украины оставалось до 40 млн кубометров газа. Без сомнения, это нанесло и финансовый, и репутационный ущерб Газпрому», — особо подчеркнул глава Газпрома. На вопрос Медведева о причинах таких «издержек» Алексей Миллер ответил, что украинские партнеры «брали столько газа, сколько считали нужным, при этом брали газ, предназначенный европейским потребителям, зная об этом».

Президент России поручил учесть эти случаи при определении окончательной мощности «Южного потока» и ориентироваться на максимальный объем прокачки газа в 63 млрд кубометров в год. «Надо думать о будущем», — подчеркнул Дмитрий Медведев.

В настоящее время завершена разработка Сводного технико-экономического обоснования «Южного потока», объединившего в себе ТЭО морского участка и национальных участков газопровода в странах Южной и Центральной Европы. Строительство, напомним, начнется уже в декабре.

Газопровод «Южный поток» выведет Общество «Газпром трансгаз Краснодар» в число лидеров по объемам экспорта «голубого топлива». Компания будет эксплуатировать участок магистрали в Ростовской области и Краснодарском крае. На сегодняшний день максимально возможный объем экспорта предприятия не превышает 16 млрд кубометров газа в год. С учетом 63 млрд годовых «Южного потока» объем экспорта газа Обществом может составить 79 млрд кубометров в год.

Виталий АПРЕЛКОВ

НАЗНАЧЕНИЯ

ОТ ХРАНЕНИЯ К ТРАНСПОРТУ

Начальником Кушевского ЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Краснодар» назначен Роман Навроцкий. Знакомимся с новым руководителем ключевого подразделения Общества.



нефтяных и газовых месторождений». Повышал квалификацию в Москве, Волгограде и Санкт-Петербурге.

Трудовая биография: в 1986 г. стал рабочим оперативно-производственной службы Каневского ГПУ ПО «Кубань-морнефтегазпром», затем слесарем-строителем на участке капитального ремонта зданий и сооружений. После службы в армии вернулся на предприятие. Далее была работа экономистом Кушевского СПХГ, начальником оперативно-производственной службы и, наконец, заместителем начальника по производству Кушевского УПХГ ООО «Газпром ПХГ».

Первая задача, которую ставлю перед собой: в этом году управление ждет большое количество серьезных проверок различного уровня. Именно поэтому первоочередной ставлю задачу — подготовить филиал к мероприятиям, чтобы пройти их достойно.

Главное кредо: уверенно и честно идти по жизни вперед. Самое важное для меня — семья и воспитание детей. Не менее важно, чтобы плоды труда каждого человека, моего в том числе, принесли пользу и радость будущим поколениям. Говоря проще: каждый должен оставить в истории свой добрый след.

Достижения — мои дети; доверие, оказанное людьми.

Основные качества, необходимые руководителю: принципиальность в решениях и честность перед коллективом.

Родился: в 1971 году в станице Ленинградская Краснодарского края.

Семья: родители — Василий и Раиса Навроцкие — весь свой трудовой путь связали с компанией Кубаньгазпром и Каневским ГПУ. Жена Светлана сегодня работает диспетчером автотранспорта Кушевского УПХГ. В семье растут два сына — Федор и Глеб.

Образование: окончил Государственную академию строительства по специальности «Экономика и управление на предприятии» (г. Ростов-на-Дону), Кубанский государственный технологический университет по специальности «Разработка и эксплуатация

КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА

«ПЕРСОНАЛЬНЫЙ» ПОДХОД

Подвести итоги работы за прошедший 2011 год и наметить планы на год текущий уже во второй раз собралось Управление персоналом ООО «Газпром добыча Краснодар». С 14 по 17 февраля в городе Геленджике был проведен выездной семинар-совещание. В этом важном мероприятии приняли участие представители Управления персоналом, центра подготовки кадров, научно-исследовательской лаборатории, медицинской службы, специалисты отделов организации труда и заработной платы администрации и филиалов, а также представители экономического сектора предприятия.

В день открытия семинара с приветственным словом ко всем участникам обратился заместитель генерального директора по кадрам, социальному развитию и общим вопросам Борис Левитский. Он отметил высокий уровень организации мероприятия и пожелал коллегам плодотворной работы. Совещание прошло на актуальную тему «Выполнение в ООО «Газпром добыча Краснодар» комплексной программы реализации политики человеческими ресурсами ОАО «Газпром» в 2011 году. Организация работы персонала на основе компетентного подхода».

В первой части семинара были заслушаны отчетные доклады руководителей ведущих отделов Управления персоналом компании по направлениям деятельности. Затем были проведены круглые столы, в ходе которых были рассмотрены проблемные вопросы взаимодействия Управления персоналом со структурными подразделениями администрации Общества и его филиалами, а главное — выработаны стратегические пути их решения. Особое внимание было уделено обсуждению заключительного этапа централизации функций кадровых служб, оценке эффективности данного подхода. Также в рамках работы семинара ведущие московские консалтинговые компании-разработчики «IBS» и «SHL» рассказали о проведенной работе, по-

священной организации процессов управления персоналом по компетенциям, проводимой в администрации ОАО «Газпром». Кроме того, специалисты краснодарского учебного центра «Плеяды» провели обучающий мастер-класс на тему «Организация работы персоналом на основе компетентного подхода». «По результатам обучения специалистам Управления персоналом были выданы сертификаты, подтверждающие знания, которые позволяют эффективно работать при разработке и внедрении профилей ключевых компетенций для работников Общества», — рассказала Ольга Кабанова, начальник Управления персоналом ООО «Газпром добыча Краснодар».

Екатерина ВОЕВОДИНА



ТЭК КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И ЮФО

Главную компрессорную станцию газопровода «Южный поток» решено оснастить компрессорами российского производства. Газпром выбрал контролируемый Газпромбанком «РЭП Холдинг» победителем запроса котировок на этапе проектирования на поставку ГПА на «Русскую». Уже в конкурсной документации была указана специфическая мощность компрессоров — 32 МВт. Такое оборудование — ГПА «Ладоса» — в России выпускает только «РЭП Холдинг» по лицензии GE Oil & Gas (NuovoPignoneS.p.A). Всего на станции должно быть 14 таких агрегатов.

Арбитражный суд Краснодарского края признал незаконным постановление Управления

Федеральной антимонопольной службы о признании дочерних компаний «Лукойла» и «Роснефти» виновными в ценовом сговоре в Сочи. Антимонопольная служба в ходе проверки стоимости нефтепродуктов ООО «Лукойл-Югнефтепродукт» и ОАО «НК Роснефть-Кубань-нефтепродукт» за январь-октябрь 2011 года в Сочи установила, что компании поддерживали одинаковые цены на топливо, увеличивая их на 1,5 рубля. Цены были выше, чем в других городах.

Газификацию пригородных поселков Краснодарского края — Знаменского и Ново-Знаменского — необходимо завершить не позднее 2014 года. Об этом заявил мэр города Владимир Евланов

на встрече с жителями населенных пунктов. «Все объекты газовой программы Знаменского и Новознаменского сегодня включены в план и находятся на разных стадиях строительства, но у нас нет по ним каких-либо опозданий», — заявил мэр. Планируется, что в марте-апреле будут завершены работы и подан газ в жилые дома района МТФ-3 в Новознаменском.

В конце первого квартала 2012 года ООО «Албашнефть» намерено ввести в строй 2-ю очередь малогабаритной установки по переработке нефти УПН-250 на нефтеперерабатывающем заводе в Каневском районе. Соглашение о реализации этого проекта было заключено

на форуме «Сочи-2011». В планах — строительство 3-й очереди завода, которая позволит выйти на расчетную мощность — 500 тысяч тонн в год.

В селе Широкая Балка города Новоросийска началось строительство очередного участка газопровода. Общая протяженность межпоселкового газопровода составит 15,1 км. К концу 2012 года газом обеспечат более 1,5 тыс. домов и пять котельных. Газопровод строится в рамках программы газификации регионов РФ. Финансированием и строительством занимается компания ОАО «Газпром».

Подготовила Екатерина ДЬЯЧЕНКО

УМНИЦЫ, СПОРТСМЕНКИ, КРАСАВИЦЫ

Продолжение. Начало на стр. 1



Строит счастье

Татьяна Усик – настоящий самородок нашего большого коллектива, хотя она может, об этом и не догадывается. Ее профессия говорит сама за себя: инженер-строитель – человек созидающий, приносящий реальную пользу людям, чей труд воплощен в материальном наследии.

Мечтала ли она о профессии строителя в детстве?! Скорее всего, нет... Наша героиня хотела стать медиком, как и ее мама. Но жизнь внесла свои коррективы, и Татьяна Усик стала приносить людям пользу на другом поприще. Как и ее отец, она посвятила свою жизнь строительству. «К нашей отрасли поначалу я не имела никакого отношения, – вспоминает Татьяна Анатольевна. – У меня специальность «Промышленное и граждан-

ское строительство». Но по долгу службы я в свое время пересекалась с работой ОКСа Кубаньгазпрома, приходилось решать общие вопросы. Меня пригласили туда работать, и вот с тех пор – уже много лет я тружусь в газовой отрасли».

Сегодня она возглавляет группу по экспертизе проектов Управления ОРР и СОФ администрации Общества. За этой сложной аббревиатурой скрывается невероятный объем работы и колоссальная ответственность. Все наиболее глобальные и знаковые проекты газовой отрасли региона прошли через руки этой удивительной женщины. Везде она вложила частичку своего труда, своего таланта, своей души... Куцеское ПХГ, «Голубой поток», олимпийские объекты Газпрома, «Южный поток» – это далеко не полный список проектов, над которыми она работала и продолжает работать. Татьяна Усик имеет непосредственное отношение к десяткам, а то и сотням производственных объектов и зданий нашего предприятия, которые в разные годы строились, реконструировались, перевооружались. А сколько технических, проектных документов пришлось подготовить и проверить для них за все это время!

«Нет ничего невозможного, бывает лишь мало желания добиться цели!» – это кредо лучше всего характеризует нашу героиню. Руководствуясь им, она смело берется за самые сложные рабочие проекты и помогает воплощать их в жизнь. «Мне повезло в жизни. Есть любимая работа, приносящая реальный, видимый результат, есть любимые дети и понимание близких, – признается Татьяна Анатольевна. – Это очень вдохновляет и дает стимул двигаться дальше!»

шуму газа в трубах способна определить, все ли в порядке на вверенном ей участке. С трудом укладывается в голове, как такая милая и душевная женщина справляется с возложенной на нее ответственностью – обеспечивает бесперебойное и безаварийное газоснабжение двух населенных пунктов. А ведь еще 10 лет назад она имела о газовой отрасли самое что ни на есть отстраненное представление. В профессию Людмилу Ивановну вводил муж, он же все эти годы является ее основным напарником и коллегой. Из-за специфики профессии за все это время у супругов не было общих отпусков, как не было и общих поездок на отдых. В гости вынуждены ходить тоже поодиночке. Когда один отдыхает, другой вступает на «боевое» дежурство – так и живут, бесконечно сменяя друг друга на трудовой вахте.

«Конечно, тяжело бывает: то сигнализация охранная сработает и приходится в любое время бежать на ГРС, а это больше километра от нашего дома, то электричество отключат и надо внимательно следить за приборами на станции. Но я в своей работе вижу и много хороших моментов, – признается Людмила Никульникова. – Не каждому так повезет с коллегами по работе, очень рады, когда они к нам приезжают. Хватает времени и на домашние хлопоты – у нас большое хозяйство (козы, курочки, огород), и на отдых – очень люблю плавать, ловить рыбу, собирать грибы». Но главным предметом гордости нашей героини, и это неудивительно, являются трое ее детей. Они уже выросли и покинули отчий дом. Но и сегодня, и всегда Людмила Ивановна переживает за них, любит их и бесконечно радуется, когда они приезжают к родителям. От всей души мы поздравляем нашу юбиляршу с днем рождения! Желаем счастья и здоровья и оставаться такой же очаровательной, энергичной, жизнелюбивой еще долгие-долгие годы!!!



Хранит очаг

8 Марта для нее – дата особенная и значимая, ведь ежегодно в этот праздник она отмечает свой день рождения. Такое вот двойное торжество! В этот раз оператор ГРС Березанского ЛПУМГ Людмила Никульникова – удивительная, яркая и самоотверженная женщина, в день 8 Марта отмечает 55-летний юбилей.

На своем боевом посту она как заправский профессионал: оперативно снимает показания датчиков на станции и даже по-



Любит и заботится

Есть люди, которые, сами того не подозревая, создают в коллективе особую атмосферу. Наполняют ее позитивом и хорошим настроением. Ведущий инженер по транспорту Анна Левченко – ярчайший пример того, какой тон в работе может и должна задавать женщина. Тактичная, мягкая и при этом необычайно ответственная, она завоевала боль-

шой авторитет среди коллег. А ведь трудиться ей приходится в мужском коллективе.

Анна Ивановна на работе сродни «скорой помощи». Если сотрудникам администрации нужно срочно куда-то добраться, то она – просто незаменимый человек. Организует машину четко, быстро и в срок. Но оказывается – это лишь малая доля того, что ей приходится делать. Она следит за тем, как филиалы Общества используют лимиты авто-, авиа-, водного и даже железнодорожного транспорта, отвечает за многочисленные договоры, учетные документы, связанные с нашей техникой. А еще Анна Левченко работает в профкоме администрации, ее внимание и заботливое отношение за эти годы уже успели ощутить многие. Ведь именно она помогает сотрудникам правильно оформлять путевки в санатории, организует билеты на концерты и в театры.

«Я оптимистка и во всем стараюсь найти позитив, – признается Анна Ивановна. – Тогда и трудности воспринимаются лишь как возможность получить бесценный опыт. Я рада, что все так сложилось в моей судьбе. Ведь каждое утро я с удовольствием иду на работу, а вечером – с радостью возвращаюсь домой. Разве это не счастье?!»

КСТАТИ

В более чем семитысячном коллективе «Газпром трансгаз Краснодар», по данным отдела кадров, трудятся 1503 женщины, из них 125 – руководители. Больше всего среди работниц предприятия – инженеров (больше 200 человек), на втором месте по численности – уборщицы служебных помещений, на третьем – бухгалтеры. «Экзотическими» женскими профессиями в компании можно назвать: экспедитор по перевозке грузов, аккумуляторщик, линейный обходчик и трубопроводчик линейный.



Стремится к успеху

Про таких, как она, говорят – живет на одном дыхании, берет от жизни все... Ирина Писклюкова, ведущий инженер Производственно-диспетчерской службы, заслуживает самого искреннего восхищения. Она – и талантливый специалист, и надежный товарищ, и любящая мама троих детей, и, конечно же, заботливая жена.

Ирина Писклюкова начинала свой путь в газовой отрасли простым лаборантом, потом работала диспетчером, после стала ведущим инженером в диспетчерской службе администрации. Вот уже много лет в зоне ее ответственности – подсчет балансов газа, прошедшего по нашей газотранспортной системе. Немногие знают, но от расчетов группы этой хрупкой элегантной женщины во многом зависит и выручка предприятия, а значит, и наша с вами зарплата. «Конечно, ответственность на нас огромная! – признается Ирина Ивановна. – Все собранные нами данные мы передаем экономистам, а уже они – в Газпром. От нас требуются четкие и выверенные балансы газа! Это сложный и где-то кропотливый процесс, требующий постоянных подсчетов и сверки с диспетчерскими службами, с соседними «Трансгазами», с партнерскими организациями. Естественно, на работе при-

ходило и приходится задерживаться, в отпуск уходишь не тогда, когда хочешь, а только в середине месяца, но я к такому режиму уже привыкла. Моя семья, мои родные меня поддерживают и понимают, а это – самое главное».

А еще есть у Ирины Писклюковой большая и безраздельная страсть, поразившая ее однажды и навсегда, – горнолыжный туризм. На лыжах в ее семье любят и умеют кататься все. Как признается сама Ирина Ивановна, горы для нее как наркотик – они влекут, волнуют, заряжают энергией. Каждый новый склон – это сумасшедший выброс адреналина и победа над собой. В этом вся наша героиня – она не боится никаких испытаний, всегда смело смотрит вперед и готова к покорению любых вершин, как в жизни, так и в работе!

ИНТЕРЕСНО

В компании «Газпром добыча Краснодар» трудятся 506 прекрасных дам. 58 из них – руководители, 275 – специалисты, 156 – рабочие. Средний возраст работниц – 39 лет. Норма рабочего времени на год для каждой женщины составляет 1986 часов, при этом прекрасные представительницы, чье рабочее место находится в Каневской и поселке Южный, трудятся в год на 200 часов меньше.



Татьяна ЮЛИНСКАЯ
Фото: Валерий ГАЛЛЬ

ЛЮБИМАЯ, СЕГОДНЯ ЭТО ВСЕ – ТЕБЕ!

Кажется, все задышало весной. Морозы отступили, день стал заметно длиннее и вместе с появлением первых весенних цветов на лицах мужчин все чаще стал читаться немой вопрос: «Как же в этом году оригинально поздравить любимых женщин?» Известно, что лучший подарок – сделанный своими руками, а лучшее поздравление – написанное от сердца. Редакция газеты «Пламя» предложила мужской части сотрудников обществ облеечь свои поздравления, посвященные прекрасным коллегам, в стихотворную форму. Получился настоящий необычный и приятный подарок.



Фото Ю. Гудеев

В этот солнечный мартовский день
Нам приятно подарки дарить.
И прекрасным подругам своим
Еще раз о любви говорить.
В основном ради вас и живем,
И работаем, сил не щадя,
Мы для вас даже горы свернем,
Если вы вдруг взглянули любя.
Мы бок о бок по жизни идем.
И случается это не вдруг,

В пробегающей пестрой толпе
Мы находим любимых подруг.
Много весен еще предстоит
С вами вместе, родные, встречать
И нам хочется жить и любить,
Чтобы вас каждый раз поздравлять.

*Владимир Жеребцов,
инженер электросвязи, Черноморский цех,
Краснодарское УТС*

Родная, милая,
Сквозь толщину веков
Несешь свое предназначенье.
Ты, верно, волею богов
Нам посланная в утешенье.
Я свой бокал хочу поднять
За здоровье твое навеки...
Ты женщина, а значит Мать –
Святое самое, что есть у человека...

*Василий Сафронов,
инженер по АСУ Березанского ЛПУМГ*

8 Марта – день суровый
Для сильных, смелых мужиков,
Стираем вместе белый с черным
И розы рвем мы с клумбовых кустов.

Орудует ножом и вилкой,
Сметану добавляя в «оливье»,
И пельмени розой в серединке –
Нет лучше их на праздничном торте.

Погладим лен, поставив три кружочка
На старом, беспощадном утюге
И в грязной обуви мы на ковер с цветочком,
Любимая, сегодня это все – тебе!

А главное: в своем непонимании
И в целом нежелании все познать
Вы посмотрите: как прекрасны мы в стараньях
Вам всячески сегодня угождать!

*Дмитрий Кучеренко,
инженер-технолог ИТЦ*

Женщина – верный и лучший наш друг!
Если счастливым захочешь стать вдруг,
Женщине сердце свое ты отдай,
Чтобы вселила в него она рай!
С нею тебе и беда – не беда.
Жажда, коль грянет – она как вода:
Нежной прохладой тебя обдует,
В тело уставшее силы вольет.
Ну, а коль стужи найдет круговерть –
Будет она, словно пламень, гореть,

Тело и душу тебе согревать,
Чтоб ты не стал ни о чем горевать!
Вихрь налетит – она станет стеной,
Чтоб не шатался ты, словно хмельной.
Если туман же нахлынет рекой –
Вмиг весь развеет нежной рукой!
Нет таких дел, чтобы быть не по ней!
Нет и покоя в бескрайности дней,
Есть только в ней золотая душа.
И нет таких слов, как она хороша!

*Алексей Гончаренко,
инженер ПТО Краснодарского УТС*



Фото Ю. Ефимов

КОНКУРС

«МОЯ КОМПАНИЯ-2012»: СТАРТ ДАН

1 марта стартовал фотоконкурс «Моя компания-2012». Регламент конкурса остался прежним: с 1 по 20 число каждого месяца ведется прием работ, с 21 числа и до конца месяца на сайте www.fotogaz.ru проходит интернет-голосование. Победители голосования в конце года получают заслуженные призы, обладатели вторых и третьих мест будут отмечены дипломами.

Не стоит забывать, что постоянные участники фотоконкурса получают возможность посещать

творческие семинары с известными фотографами Кубани. В прошлом году мастер-классы проводила Татьяна

Зубкова, фотограф с 15-летним стажем, победитель и призер множества национальных и международных конкурсов.

В отличие от «Моей компании-2011», темы на весь год мы объявим сразу, чтобы участие можно было планировать уже сейчас. Тема марта – «Зимние забавы», апреля – «Любовь – это...», мая – «Весна идет». В летние месяцы снимки будут приниматься по темам

«Детский смех», «Моя семья», «Летнее настроение». А осенью – «Что такое осень...» (а как иначе?), «Мир, в котором я живу», «Я люблю свою работу!».

Все новости проекта «Моя компания» вы сможете узнать на сайте www.fotogaz.ru. Если у вас есть дополнительные вопросы, вы можете задать их по электронной почте: v.aprelkov@tgk.gazprom.ru или по телефону: 3-86-26.

НА ЗДОРОВЬЕ!

СДЕЛАЙ ПАУЗУ

Зимний период времени, авитаминозы, сверхурочная работа, переутомление, семейные проблемы, отсутствие положительных эмоций – все это может привести к развитию стресса, депрессии, синдрому хронической усталости. Что, в свою очередь, оказывает негативное влияние на организм, а при длительном воздействии может привести к развитию серьезных заболеваний. Если вы чувствуете усталость, подавленность, необоснованную тревогу, рассеянность – это первые звоночки того, что ваше здоровье нуждается в поддержке.

В первую очередь мы рекомендуем вести активный образ жизни, не забывать о прогулках на свежем воздухе, общении с друзьями и близкими, своевременном и полноценном отдыхе. Также для выхода из состояния стресса и усталости можно использовать приведенные ниже упражнения, которые рекомендуем выполнять во время перерывов на работе, а также дома.

Упражнения «Антистрессовая релаксация».

1. Сядьте поудобнее (в домашних условиях можно прилечь); одежда не должна стеснять ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глу-

боко. Сделайте вдох и на 10 секунд задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох как прилив и отлив». Повторите процедуру 5-6 раз, отдохните 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте 10 секунд, расслабьте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу, внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите процедуру трижды.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, про-

низывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через икры бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, как расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы, вы напоминаете тряпичную куклу. Наслаждайтесь испытываемым ощущением 30 секунд.

6. Читайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота о том, как насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает «пробуждение», сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым! Неприятное напряжение в конечностях исчезнет». Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает 15 минут, но при достаточном овладении им гораздо меньше.

Упражнение «Поплавок в океане»

Займите удобное положение, закройте глаза, войдите в расслабленное, восприимчивое состояние сознания. Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность!.. Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, подушку моря под вами, поддерживающую вас, запахи океана, шум волн, крики чаек... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Коллектив Медико-санитарной части от всей души поздравляет всех женщин с наступающим праздником весны – 8 Марта. Желаем крепкого здоровья, счастья, спокойствия, благополучия и творческого долголетия.

Медико-санитарная часть
ООО «Газпром трансгаз Краснодар»