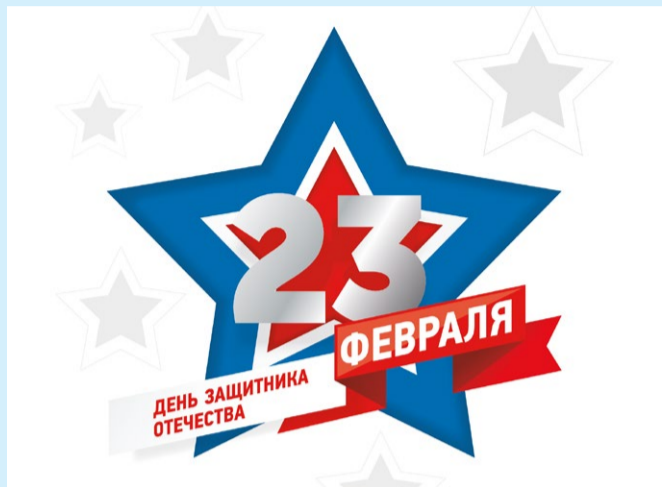


## С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!



### Уважаемые коллеги!

23 февраля мы отмечаем замечательный праздник – День защитника Отечества! Этот праздник – символ мужества всех тех, кто обеспечивает безопасность нашей страны. Он ассоциируется со стойкостью человеческого характера, силой духа и преданностью Родине.

На нас лежит важная и ответственная задача передать будущим поколениям такие ценности, как любовь к Родине, мужество и героизм, ответственность за собственные поступки. Уверен, что наши дети продолжат прилагать все усилия к сохранению мира на земле.

Желаю вам крепкого здоровья, новых профессиональных достижений, счастья и семейного уюта!

**Максим МИРОНЕНКО,**  
генеральный директор ООО «Газпромтранс»

## НОВЫЙ КРУГЛЫЙ ЦИФРОВОЙ МИР

В декабре 2020 года мы узнали о том, что нашей компании предстоит измениться в соответствии с вызовами времени. Редакция «ВГ» решила подробнее расспросить об этих изменениях Леонида ГОЛОВИНА, Советника генерального директора по цифровой трансформации.



– Генеральный директор объявил, что ООО «Газпромтранс» стоит на пороге кардинальной цифровой трансформации. Как правильно расшифровать этот термин, адаптировать для понимания сотрудников компании?

– Отлично поставленный вопрос! В самом деле, для взаимного понимания очень важно, особенно в начале пути, договориться об определениях, совместно взглянуть и понять «карту». В понятии «цифровая трансформация» главное слово – трансформация. А цифровая – это лишь доминирующая сейчас технология, основанная на широком использовании не документов (движителей информатизации), а данных.

Сто лет назад в нашей стране прошла электрическая трансформация называлась электрификацией. Двести пятьдесят лет назад вместе с широким применением в миро-

вой промышленности паровых двигателей началась «паровая трансформация», которая называлась механизацией.

Сейчас существует множество определений, из них дам то, которое выглядит максимально человечным: «Цифровая трансформация (Digital Transformation) – глубокие и всесторонние изменения в производственных и социальных процессах компании (отрасли и даже государства), связанные с:

- широкомасштабным применением цифровых технологий;

- тотальной заменой «аналоговых» продуктов, процессов, технических систем на цифровые».

Цифровая трансформация (далее – ЦТ) охватывает не только саму производственную деятельность, но и изменение организационных структур компании и, что самое существенное, бизнес-модели.

Но... все равно определение оставляет вопросы: что такое аналоговый продукт? Что такое цифровой? И самое главное: какие аналоговые и цифровые продукты может производить и/или предоставлять наша компания? Аналоговый продукт – тот, для производства которого в отношении каждого нового экземпляра необходимо проделать существенную работу, понести для каждой единицы существенные накладные расходы. Нашим аналоговым продуктом является организация перевозки груза и управление инфраструктурой путей необщего пользования, включая подачу-уборку вагонов.

Тогда что может быть нашим цифровым продуктом? Допустим, мы научимся оказывать за счет нашей «человеческой» экспертизы и возможностей ИИ (искусственного интеллекта) услугу управления ж/д инфраструктурой необщего пользования, включая подачу-уборку вагонов, на 30% эффективнее, чем наши уважаемые конкуренты. На разработку этого алгоритма мы потратим силы, время и деньги. Но как только мы запустим его в работу, он начнет оптимизировать издержки в нашей основной деятельности. А когда мы будем продавать доступ к этому алгоритму другим предприятиям железнодорожного транспорта или клиентам (пользователям) наших услуг – то он начнет приносить нам чистую прибыль с фактически нулевыми издержками. Это свойство цифрового продукта – когда каждый следующий экземпляр фактически ничего не стоит в производстве и приносит чистую прибыль.

– Цифровая трансформация: что это значит для компании и сотрудников, какие изменения будут происходить и в какой области в первую очередь?

– ИЗМЕНЕНИЯ. Все буквы большие. Это если коротко. В какой области? В первую очередь, в нашей голове. А затем в движении и ремонтах, в бухгалтерии и финансах, в управлении подвижным составом или строительством, в разных сферах безопасности: движения, производственной, пожарной, информационной, транспортной...

Будут изменяться технологии, процедуры, процессы, информационные системы, связи с контрагентами. Изменения коснутся любого и каждого. Вы вправе спросить: но почему меня? Потому что это уже произошло. Они уже коснулись вас в обычной жизни.

>>> стр. 2

### ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

#### ОХРАНА ТРУДА КАК ОСОЗНАННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

Технике безопасности и охране труда сейчас отводится важная роль почти во всех российских компаниях. Но так было не всегда. Начальник Отдела охраны труда и промышленной безопасности Оренбургского филиала Дмитрий Чиж рассказывает о становлении современного подхода к охране труда и о том, какие меры реализуются в филиале, почему важна профилактика нарушений и что является приоритетной деятельностью отдела.

стр. 3

#### РАССКАЗЫ О СЛУЖБЕ: АРМЕЙСКИЕ ИСТОРИИ

В преддверии Дня защитника Отечества сотрудники филиалов Общества поделились своими историями о службе в Вооруженных силах Российской Федерации. Служба в армии для многих наших коллег стала настоящей школой жизни и многому научила: все герои рассказов по-настоящему гордятся тем, что они смогли отдать свой долг Родине!

стр. 3-4

#### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Главный редактор «ВГ» Алла Миркина провела беседу с экспертом в области здорового образа жизни (ЗОЖ) – Валерией Папановой. Получилось полезно и интересно: вы узнаете об основных составляющих ЗОЖ, о том, как есть и не толстеть (а главное – получать дневную норму белков, жиров и углеводов); почему вреден алкоголь, как соблюдать режим дня, почему важно пить простую воду и делать зарядку. Присоединяйтесь к ЗОЖ и улучшайте качество своей жизни!

стр. 5

#### КОНКУРС ВАЛЕНТИНОК

14 февраля не за горами, а значит, многие люди будут поздравлять с этим праздником близких и любимых. Мы подумали об этом заранее и совместно с Первичной профсоюзной организацией ООО «Газпромтранс» провели конкурс валентинок среди детей и взрослых. Все участники постарались на славу: валентинки вышли креативные и яркие. На страницах «ВГ» вы увидите 16 работ победителей, а все остальные работы – в наших корпоративных социальных медиа.

стр. 6

#### СНОУБОРДИНГ НА ЯМАЛЕ

Максим Швец, начальник Хозяйственного участка Ямальского филиала, рассказывает об увлечении своего коллеги – Александра Комнатного. Из статьи вы узнаете, как правильно выбрать сноуборд и другую экипировку и какая подготовка нужна для этого вида спорта.

стр. 7

#### Дорогие читатели!

В марте мир отмечает замечательный праздник – Международный женский день! Конечно, все мы будем поздравлять своих мам, бабушек, сестер, жен, дочерей и подруг. Но каждый раз появляется этот сложный вопрос – что подарить?

Давайте поможем друг другу: до 15 февраля на адрес [gazeta@gptrans.gazprom.ru](mailto:gazeta@gptrans.gazprom.ru) присылайте свои варианты подарков для любимых женщин. Лучшие будут опубликованы в газете. Кому-то точно пригодятся ваши идеи!

# РАЗГОВОР С СОВЕТНИКОМ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА

стр. 1 <<<

Вы можете оглянуться назад и легко заметить, что за последний 2020 год произошло изменений больше, чем за предыдущие 10 лет. Да, это можно списать на пандемию. Но за последние 10 лет изменений произошло больше, чем за предыдущие 50. Время неумолимо ускоряется. Еще 10 лет назад у вас были кнопочные телефоны, вы смотрели телевизор больше, чем интернет, и поездка на такси в аэропорт стоила столько, сколько сейчас рейс на лоукостере в Сочи; купить товар в Китае сейчас быстрее и дешевле, чем в своем городе. Ваш сегодняшний смартфон давно утратил приоритетность своей изначальной функции – телефона и стал вашим вторым «я», центром связи вашего первого «я» с цифровой вселенной. Уже в какой-то мере ваш смартфон – ваш цифровой двойник. А вы об этом не подумали? Сюрприз-сюрприз. Изменения накатываются непрерывной волной, и вы перестали их даже ощущать. Но стоит остановиться и задуматься... они масштабны. Каждый человек, каждый сотрудник компании и компания в целом находятся в стремительно изменяющемся контексте. Это называется мир VUCA (и стоит отдельной статьи). В мире сейчас идет 4-ая промышленная революция, идет передел сфер влияния государств, стремительно меняются границы отраслей, исчезают компании с вековыми корнями, которые казались незыблемыми, новые компании не только появляются, но и за 5-10 лет оказываются доминирующими в целых секторах экономики.

Нашей компании 18 лет. Она удачно стартовала перед всеми этими глобальными изменениями, заняла свою нишу в корпоративном сегменте, стала успешной и при старых порядках, старых тихих временах могла чувствовать себя уверенно и спокойно.

Но сейчас и наших ключевых заказчиков рынок поджигает со всех сторон, и наши коммерческие конкуренты поджигают нас со всех сторон, и наш ключевой инфраструктурный партнер – РЖД – начал широкомасштабную цифровую трансформацию. За ним поспевают заводы-изготовители железнодорожного подвижного состава, локомотиво- и вагоноремонтные заводы. Китай, Казахстан и, конечно, Россия быстро определяют новые цифровые правила игры. Все становится динамичнее, прозрачнее, эффективнее, конкурентнее. В этом забеге, если ты не в ряду первых, тебя затолкают локтями. В этих условиях мы не можем себе позволить оставаться исключительно «кэптивным» оператором сырьевой компании, мы обязаны развиваться, создавать новые цифровые и аналоговые продукты, предлагать новые услуги не только в сфере перевозки грузов в железнодорожных вагонах, но и в других областях. Наша «полярная звезда» – стать в полной мере 4PL оператором, обеспечивать мультимодальную логистику, прогнозировать потребности клиентов и в режиме онлайн видеть и учитывать поведение рынка.

**– Насколько технически готово к трансформации Общество?**

– Техническая готовность и процессная зрелость, кстати, очень высокие в нашей компании. Но сейчас они стоят меньше, чем цифровая зрелость. Что такое цифровая зрелость? В управленческом плане это стратегическое мышление и организационная маневренность. С практической точки зрения это приспособленность инфраструктуры компании к внедрению цифровых решений, уровень цифровых компетенций сотрудников и компании, совершенство системы управления цифровой трансформацией. Более широко это управление по целям, управление клиентским опытом и клиентским счастьем, умение работать с индивидуальным спросом, это гибкость к изменениям, инновационность, умение работать с гипотезами, это полнота и валидность данных,

готовность работать с данными, а не с документами, это ИТ как бизнес, это командность, это очень быстрое принятие решений и исполнение процессов – буквально «логистика в два клика», что вынесено в девиз нашей компании. Так что же все-таки с готовностью?

Есть две новости. Хорошая и плохая.

■ Начну с плохой. Экспресс-оценка цифровой зрелости по 22 критериям, проведенная чуть более год назад дала плачевный результат: 12 из 22 САМОоценок в красной зоне, только 2 в зеленой;

■ Хорошая новость – менеджмент компании год назад задумался, задался целью и приступил к цифровой трансформации. Мы опережаем минимум на год многих наших конкурентов. Целый год. Всего лишь год.

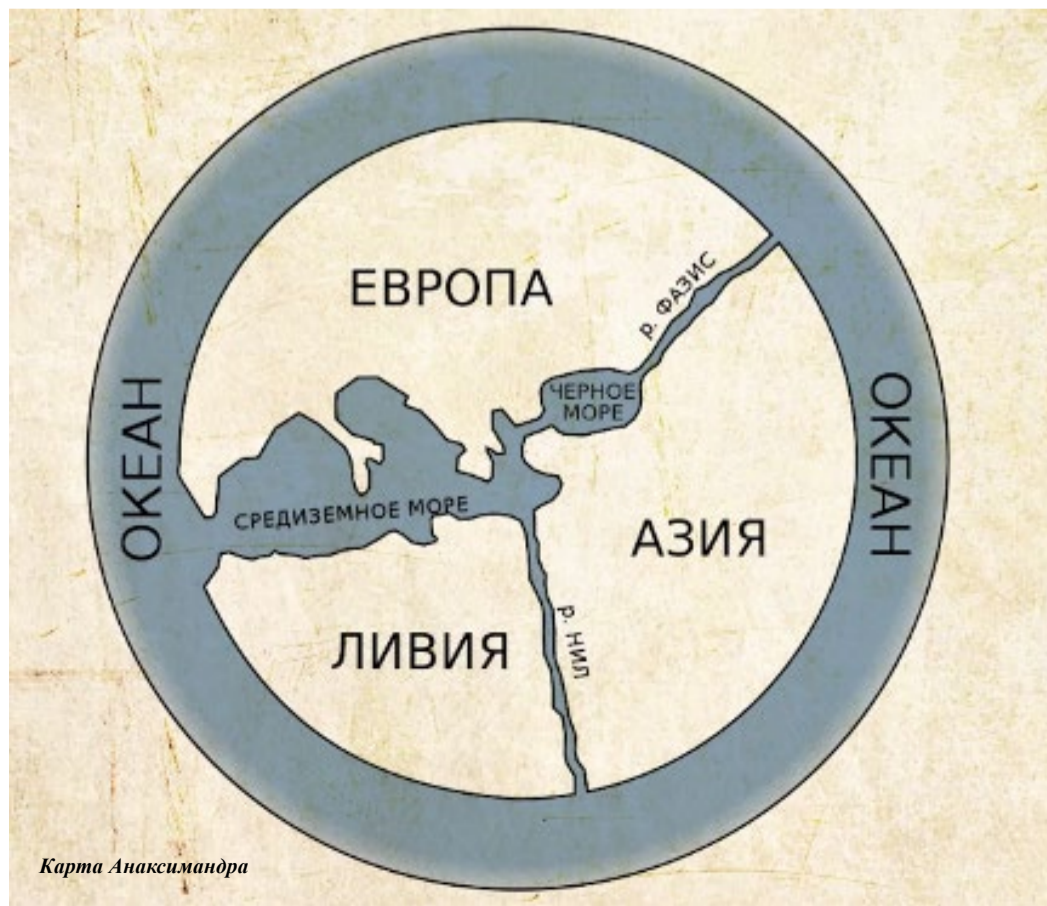
**– Существует ли четкий план цифровой трансформации Общества?**

– «Четкий» план есть. Родился он в феврале 2020 года по итогам стратегической сессии менеджмента, прошел стресс-тест и ускорение во время дистанционной работы и был представлен в ноябре 2020 года генеральным директором (вы читали об этом в «ВГ» от декабря 2020). Он представляет собой программу из почти 50 цифровых и ИТ проектов. Работа по этой программе уже активно идет. С другой стороны, важно понимать, что «четкий» план возможно иметь только тогда, когда вам четко известна карта местности. А это возможно только во времени линейного развития и движения по хорошо разведанной территории.

Ниже на рисунке вы видите четкую карту Земли грека Анаксимандра (5 век до нашей эры). И эта карта была вполне рабочей на тот момент. Но представьте себе, что древние греки задалась целью доплыть до Америки. Куда плыть? Сколько припасов с собой брать?

Так и сейчас, через 25 веков после грека Анаксимандра, не только наша компания, но и все человечество находится на пороге неизведанного нового круглого цифрового мира с безбрежным голубым океаном новых возможностей.

Поэтому можно ставить цели, формировать стратегию, ориентироваться на «полярную звезду» при движении и делать небольшие, но уверенные шаги для разведки местности, проверки гипотез и, возможно, даже формирования новой реальности. Нам нужна стратегия, которая ясна и последовательна, но при этом открыта к кардинальным изменениям вектора. По науке управления это называется «мультимодальная стратегия». А моменты принятия решения об изменении вектора развития – точками бифуркации.



Карта Анаксимандра

**– Насколько длительным окажется момент перехода?**

– Есть эмпирический ответ на этот вопрос: ЦТ – это фактически создание нового успешного бизнеса. Обычно выход на устойчивую прибыльность нового бизнеса занимает 5–7 лет. Но с учетом темпов развития изменений в мире трансформация в ближайшие 30 лет может оказаться непрерывным процессом. Мы, как и весь мир, в самом начале пути. Кто-то успеет уйти на пенсию, а кому-то суждено стать новыми цифровыми лидерами.

**– Когда переход будет считаться осуществленным?**

– Известно изречение китайского мудреца Лао Цзы, что путь в тысячу ли начинается с первого шага. Я бы вместо забега к красной ленточке предпочел наметить путь нашей компании к «полярной звезде» цифровой трансформации, фиксировать и оценивать каждый шаг. Каждый уверенно проделанный шаг считать результатом.

Вместе с тем есть практические ответы на этот вопрос – ЦТ свершится, когда:

■ вы будете доверять «цифровой картине» – мнемосхеме на мониторе компьютера – больше, чем своим глазам при взгляде из окна помещения дежурного по станции или оператора маневровой горки (торжество цифровых двойников);

■ ЭДО уже будет стандартом де-факто, и последний бумажный документ будет повешен в рамочку как исторический артефакт (торжество смартконтрактов и блокчейна);

■ выполнить заявку клиента даже в части перевозки одного вагона возможно будет двумя кликами и в кратчайший срок;

■ клиент может не думать о том, в какой срок и в каком объеме ему необходимо заказать сырье, поскольку мы сами знаем, когда ему надо заполнить резервуары, сделаем за него заказ и осуществим перевозку точно в срок (как пример торжества клиентоцентричности).

**– Будет ли Общество привлекать сторонних экспертов и компании для реализации своих цифровых потребностей?**

– Коллаборации, альянсы, внешняя экспертиза – это естественные инструменты быстрого развития в цифровую эпоху. В новом цифровом мире любая компания может быть сильна, если она создает вокруг себя или входит в сильную экосистему. Есть гипотеза, что в пределе цифрового развития каждая компания будет экспертно выполнять лишь одну функцию и предоставлять ее в экосистему. И потреблять другие функции из экосистемы, которые, в свою очередь, экспертно поставляют другие компании.

Этакий «интернет бизнесов», когда функции «втыкаются» друг в друга, чтобы составить цельный сервис. Поэтому ответ на вопрос – да.

Чтобы стать сильнее и умнее, нужно общаться с сильными и умными. Чтобы стать выше, нужно встать на плечи гигантов. Зачем изобретать велосипед, когда нужно изобретать телепорт?

При этом компания активно вкладывается в формирование своей экспертизы и приветствует личные инициативы сотрудников по обучению и развитию. И мы считаем – мы команда экспертов, что в наших людях – наша сила. Важно, чтобы и сотрудники были готовы к движению в сторону лучшей версии себя, вышли из коробочки ограничений своего старого образования и опыта и активно начали приобретать новые знания и новый опыт.

**– Какие навыки будут наиболее востребованы теперь в компании? Можно ли это обучить и где?**

– Сейчас модно разделять навыки на Hard Skills и Soft Skills. Лучший ответ можно получить у наших инженеров человеческих душ – HR по-новому. И этому следует посвятить отдельную статью. Если просто и обзорно, то:

■ Hard Skills – профессиональные компетенции (как минимум одно из): экспертные знания уровня технолога на своем рабочем месте, или управление клиентским опытом, или дизайн интерфейсов, или компетенции в матанализе, статистике, обработке данных, или программирование, или описание бизнес-процессов и управление изменениями, или управление проектами, управление командами и социальной динамикой.

■ Soft Skills – личные качества (желательно все вместе): ориентация на достижение результата, личная ответственность, командность, критическое, креативное, аналитическое мышление; эмоциональная зрелость, свободные и грамотные устные, письменные, визуально-графические коммуникации; инициативность и ответственность.

Это не пустое перечисление «за все хорошее и против всего плохого» – это реальные качества, которые обеспечат жизнеспособность и конкурентность сотрудника в ситуации бурных и масштабных изменений.

Вопрос – где приобрести эти компетенции?

1. Для начала стоит подписаться на Telegram-канал Digital EDU.



2. Также активнее участвовать в работе СМС – совета молодых специалистов: там очень часто возникают активности по перспективным направлениям.

3. Одна из инициатив СМС – КАП – клуб актуальных предложений, периодически в КАП проходят интересные лекции по цифровым сквозным технологиям.

4. С февраля 2021 года в компании через дистанционный доступ планируется провести цикл кайдзен-встреч по цифровым технологиям. Следите за информацией в Telegram, присоединитесь, слушайте и выражайте свою позицию.

5. Есть огромное количество сетевых ресурсов для дистанционного цифрового образования – обязательно сделаю новость со ссылкой на них в канал Digital EDU. Запрос принят. Подписывайтесь на канал и ждите ответ.

6. Ну и конечно, обращайтесь к своему руководителю с запросом о повышении квалификации и обучению новым компетенциям. Так, по целевым программам нашего HR блока в 2020 году почти 100 сотрудников прошли специализированное обучение по компетенциям ЦТ.

**– Какие конкурентные преимущества даст цифровая трансформация нашему Обществу? Какие новые возможности откроет?**

– Доступ к новым рынкам. Высокую клиентскую лояльность. Низкие издержки. Высокую производительность. Возможность стать лучшей компанией для сотрудников. Местом, где сбываются мечты. ■

# ОХРАНА ТРУДА КАК ОСОЗНАННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

**В настоящее время подход к охране труда во многих компаниях нашей страны изменился в лучшую сторону. Этому аспекту уделяется большое внимание и в нашем Обществе – выделяются средства на мероприятия по охране труда, сделан особый акцент на предупреждение и профилактику нарушений. Наш приоритет – жизнь и здоровье всех сотрудников!**

Еще совсем недавно в нашей стране охрана труда и техника безопасности отодвигались руководителями многих компаний и предприятий на второй план, так как требовали серьезных затрат, а деньги вкладывались лишь для получения прибыли. В лихие 90-е (по историческим меркам это было только вчера) серая зарплата, отсутствие спецодежды и самых элементарных санитарно-бытовых условий, полнейшее пренебрежение техникой безопасности, износ основных фондов – все это приводило к серьезным нарушениям и высокому травматизму на производстве.

Сегодня такой подход к охране труда уже не работает. В современной экономике в условиях особо острой конкуренции основным фактором рыночной борьбы стали люди. Благоприятный психологический климат в



Сварочное отделение РПП-2

трудовом коллективе и высокие показатели охраны труда и техники безопасности реально влияют на эффективность производства.

На сегодняшний день охрана труда – это система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая в себя правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.

В соответствии с современными представлениями, основной упор в реализации требований охраны труда переносится непосредственно на предприятие. На руководителя организации возлагаются обязанности по обеспечению безопасных условий и охраны труда. Поэтому большое значение должно придаваться разработке стратегии производственной безопасности, целью которой станет культивирование в сознании каждого работника личной заинтересованности в безопасном труде. Когда в результате невыявленных проблем появляются неутешительные данные по травматизму, исправлять случившееся оказывается уже слишком поздно.

В нашем Обществе, как и в ПАО «Газпром» в целом, данная стратегия находит полное понимание со стороны руководства. Приоритет жизни и здоровья работников закреплён в Политике ПАО «Газпром» в области охраны труда, промышленной и пожарной безопасности, безопасности дорожного движения. Аналогичные цели в области охраны труда ставит перед собой и ООО «Газпромтранс».

Для их реализации в филиале ежегодно планируются мероприятия по улучшению условий и охраны труда. Отрадно, что большинство мероприятий всерьёз и надолго



Токарный станок

прописались в данной программе и не вызывают никаких вопросов ни со стороны руководства филиала, ни со стороны Администрации. Это специальная оценка условий труда, приобретение и выдача работникам средств индивидуальной защиты, проведение медицинских осмотров работников, расходы на модернизацию и ремонт оборудования и предохранительных устройств.

Безусловно, проведение мероприятий по охране труда требует немалых затрат. Только за 2019 год они составили более 22 миллионов рублей или 38,04 тыс. рублей на 1 работника. Для сравнения на эти мероприятия в 2010 году было израсходовано 13,75 тыс. руб. на одного работника. За 10 лет расходы на охрану труда увеличились втрое. Увеличение затрат в первую очередь обусловлено применением новых видов спецодежды и средств индивидуальной защиты (СИЗ), расширением номенклатуры приобретаемой спецодежды и кремов.

Большое внимание в Оренбургском филиале уделяется профилактике и предупреждению нарушений. Прежде всего, благодаря инструктажам по охране труда и технике безопасности, которые проводятся со всеми работниками служб ежеквартально. Кроме

того, перед выходом на смену мастера и начальники смены дополнительно инструктируют работников по особенностям погодных условий и мерам безопасности. Сотрудники, которые работают первый год, закрепляются распоряжением по филиалу за более опытными работниками для получения опыта безопасных методов труда в зимний период.

Работники отдела охраны труда и промышленной безопасности регулярно осуществляют контроль за выполнением экологических и санитарно-эпидемиологических требований и норм, проверяют на объектах и в подразделениях филиала состояние санитарно-гигиенических условий труда и отдыха, контролируют соблюдение норм продолжительности рабочего времени во вредных условиях труда и предоставление соответствующих компенсаций за эту работу. Также для этих целей проводятся ежегодные замеры факторов трудового процесса в рамках проведения производственного контроля за соблюдением санитарных правил и норм.

Работы у отдела много, но приоритетной при всех видах деятельности является охрана труда и промышленная безопасность. Никакие соображения технического, экономического или иного плана не могут быть приняты во внимание, если они противостоят интересам обеспечения безопасности работающих на производстве. Только комплексное выполнение мероприятий и работа в одной команде позволит не допускать аварий и производственного травматизма.

**Дмитрий ЧИЖ,**  
начальник отдела ОТ и ПБ  
Оренбургского филиала

## ОБЩЕСТВО

# РАССКАЗЫ О СЛУЖБЕ

**23 февраля – значимый и почитаемый праздник в нашей стране. Мы попросили сотрудников филиалов рассказать, с чем у них ассоциируется этот важный день, и получили разные ответы. У многих День защитника Отечества вызывает воспоминания о собственной службе в армии или о службе друзей и коллег. Предлагаем нашим читателям ознакомиться с этими интересными рассказами, которые никого не смогут оставить равнодушными.**

**Максим Швец, начальник Хозяйственно-го участка Ямальского филиала:**

23 февраля в России отмечается День защитника Отечества.

Среди сотрудников Ямальского филиала много примеров, кто, рискуя жизнью, выполнял свой воинский долг, защищая интересы страны. Один из них – ведущий инженер по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Денис Анатольевич Новожилов. Сегодня он занимается планированием мероприятий по защите работников и материальных ценностей филиала. Организует и контролирует разработку, а также исполнение мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций в филиале.

Денис Новожилов является ветераном боевых действий, у него очень большой послужной список, в котором указано неоднократное участие в боевых действиях. Но обо всем по порядку.

Родился и вырос Денис Анатольевич в Костроме. Его главный девиз – «Спорт и здоровый образ жизни». В школе, в период с 4 до 6 класса, занимался дзюдо и, решив попробовать себя в других видах, к 9 классу выполнил норматив КМС по конькобежному спорту. Обучаясь в Костромском профессиональном училище по специальности «слесарь-электромонтажник», также продолжал заниматься коньками.

В 1988 году поступил в Костромское высшее военное командное училище химической защиты – так началась его военная карьера. Стоит отметить, что, будучи совсем маленьким, он часто слушал рассказы деда о

сражениях и подвигах советских солдат, так как дед сам прошел всю войну, был награжден орденом «Красной звезды», орденом «Красного Знамени», медалью «За взятие Кенигсберга», медалью «За взятие Берлина». Да и бабушка его тоже не понаслышке знает, что такое война, ведь была санитаркой, лечила раненых и ухаживала за ними.

По окончании учебы в 1992 году лейтенант Новожилов продолжил службу в Саратовской области городе Вольск 18, поселок Шиханы. Уже через год был направлен в командировку на Таджикско-афганскую границу в пянджский отряд. Именно в 1993 году существенно обострилась обстановка. Противник шел на прямые столкновения, стремясь сперва уничтожить российские пограничные заставы, а затем уже беспрепятственно проникнуть на территорию Таджикистана. В течение двух месяцев Денис Анатольевич с другими прикомандированными офицерами обучали пограничников стрельбе с огнеметов РПО и помогали патрулировать государственную границу во избежание ее пересечения контрабандистами из Афганистана. В то время целыми караванами пытались переправлять наркотики и оружие. Подобные попытки моментально пресекались.

– Они никогда не сдавались в плен, применяли оружие, поэтому нашим ничего не оставалось, как их ликвидировать, – говорит Денис Анатольевич.

По возвращению в часть согласно приказу Министерства вооруженных сил ему было присвоено звание старшего лейтенанта, он был назначен на должность командира огнеметной роты. Усиленная подготовка личного

состава и прибытие дополнительной техники в часть свидетельствовали о том, что в скором времени военнослужащие будут направлены в Чеченскую республику, где на тот момент уже были вооруженные столкновения с боевиками. Так оно и получилось.

В декабре 1994 года старший лейтенант Новожилов с ротой солдат эшелонам был направлен в сторону Моздока. Далее колонна направилась в сторону Грозного, 28 числа они прибыли к месту дислокации, в аэропорт «Северный», и поступили под командование генерала Рохлина. Уже тогда они понимали, что им предстоит освободить Грозный от боевиков. Когда весь мир готовился к празднованию нового 1995 года, они проверяли снаряжение и готовились к масштабной боевой операции.

Приказ поступил за 3 часа, и вместе с боем курантов начался штурм, в ходе которого разыгрались ожесточенные бои за столицу Чечни. Федеральные силы задействовали около 250 единиц бронетехники. Несмотря на то, что прошло уже много лет, Денис Новожилов до сих пор помнит звук от многочисленных попаданий пуль в броню БТРа. Волнение и страх, безусловно, присутствовали, но больше – за молодых парней, которые находились вместе с ним.

– Сложно передать словами обстановку и ощущения, у нас не было выбора – мы выполняли приказ, – говорит Денис Анатольевич. – Очень сложно было определить, откуда велся по нам огонь. Большое количество российской техники было взорвано, нашей колонне повезло. Почти сутки шли непрерывные бои.

Говорить про раненых и убитых Денис Анатольевич не стал, но явно видно, что их там было немало.

После того, как вошли в город, удалось захватить и разместить штаб корпуса на территории консервного завода. Это позволило не только передохнуть личному составу, но

и вывезти раненых, пополнить боезапасы и переформировать подразделения, понесшие потери. поэтапная зачистка города продолжалась еще на протяжении месяца.

13 января во время минометного обстрела Денис Анатольевич был контужен, но от госпитализации отказался. В Грозном Денису Новожилову присвоили звание капитана, но самой лучшей наградой для него стало то, что ни один солдат его роты не был убит. По возвращению домой он был награжден орденом мужества. Он вернулся в свое училище, но уже командиром взвода, и занимался воспитанием и обучением курсантов. Закончил военную карьеру в звании майора начальником штаба батальона обеспечения учебного процесса. Также его имя внесено в Книгу Славы войск радиационной, химической и биологической защиты Вооруженных Сил РФ.

Сегодня Денис Анатольевич Новожилов вновь на передовой, но уже в борьбе с новым «невидимым» врагом – COVID-19. Он является руководителем дезинфекционной команды, которая, как в профилактических целях, так и при возникновении других ситуаций производит обработку помещений и объектов Ямальского филиала. Он не сомневается, что и этого врага нам обязательно удастся победить.



# АРМЕЙСКИЕ ИСТОРИИ



**Александр Солосин, электромеханик Отдела АСУ ТП, СЦБ и связи Астраханского филиала:**

Во время прохождения срочной военной службы в 2010–2011 годах мне представилась возможность поучаствовать в международных военных сборах стран Союза независимых государств (Россия, Белоруссия, Казахстан, Украина), направленных на расширение, укрепление и дальнейшее военное сотрудничество стран-участников СНГ.

**Артем Бичарев, составитель поездов Службы погрузки и маневровой работы Астраханского филиала:**

Хочу рассказать случай из моей военной службы, который произошел с моим сослуживцем.

На утреннем построении распределяют личный состав бригады по нарядам, и вышеупомянутый сослуживец попадает в наряд по столовой. То ли от безделья, то ли от скуки, то ли просто от глупости решил подшутить над поварихой, которая отвечала за цех термической обработки.

Были в этом цеху три здоровенных электрических стационарных котла. Каждый на 250 литров. Один для супов, второй для компота и чая, третий уже пару лет был неисправен, и им не пользовались. И подумал он: «Чего третьему котлу без дела стоять?!» – решил в него залезть, напугать повариху.

Подкараулил ее, увидел, как она выходила из-за угла здания, быстренько забежал на кухню и залез в котел, накрылся крышкой. Услышав скрип двери и шаги, дождался пару секунд, далее, сбросив крышку котла, с дурным ревом и грохотом металлической крышки об кафель, выскочил из котла.

Но оказалось, что это была комиссия высшего руководящего состава бригады, в

Международные военные сборы проходили на протяжении 7 дней в июле на территории полигона военной части № 73420, территориально расположенной в 80 км от города-героя Волгограда.

В период проведения сборов команды участников соревновались в совершенстве владения такими военно-тактическими навыками как: разведка, разминирование, установка переправ, создание заградительных рубежей. Помимо военно-тактических дисциплин, участники сборов показывали свои способности и умения в спортивном мастерстве по следующим дисциплинам: спортивное ориентирование, футбол, волейбол, рукопашный бой.

По итогам проведения военно-тактических сборов в общекомандном зачете команда Российской Федерации заняла 1 место. В личном зачете мною были заняты первые места на рубежах «Разведка» и «Разминирование», а также в спортивном ориентировании, и второе место в рукопашном бою. Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым была дана высокая оценка подготовки, мастерства и профессионализма как команде Российской Федерации, так и командам-участникам военных сборов.



составе которой находился проверяющий полковник из штаба округа. Командир бригады, проверяющий полковник, начальник продовольственной службы бригады и заместитель командира бригады по политработе в конце комиссии и проверки пришли произвести проверку кухни.

Реакция порадовала. Командир бригады вздрогнул, но особо испуга не показал, политрук не шелохнулся, начальник продовольственной службы подпрыгнул, а повариха и проверяющий полковник едва не в обмороке.

На следующий день на утреннем построении объявляют ему неделю «губы» перед строем, но строй совсем не ровный. И солдаты, и офицеры едва стоят после оглашения его «преступления». На «губе» он провел всего день, но от клички «бульон» не отделался до самого конца службы.

**Андрей Шиябов, специалист Отдела кадров и трудовых отношений Астраханского филиала:**

Служба в армии – важный период в жизни молодых людей: именно там им предстоит стать настоящими мужчинами, готовыми защищать свою страну, дом, семью.

Мне представилась возможность прохождения срочной службы в войсковой части № 3686 федеральной службы войск



национальной гвардии Российской Федерации (Росгвардия) в 2017–2018 годах.

Военнослужащие из Ростовской авиационной военной части на протяжении нескольких лет являются прихожанами храма Всех Русских Святых. Священнослужители прихода окормляют солдат, поддерживают их в нелегком армейском служении.

В 2018 году, на Рождество Христово, мне представилась возможность побывать в Храме, куда нас пригласил клирик Всесвятского храма, иерей Василий Черевко.

В атмосфере дружеского общения батюшка обсудил некоторые очень важные и насущные темы. Например, отец Василий поведал о значимости каждого человеческого слова и рассказал о кощунственном значении брани. Сослуживцы задавали батюшке много вопросов, в частности, о том, почему Господь подпускает смертельные болезни детям и добрым людям.

Отец Василий не только ответил на все вопросы гостей, но и порадовал исполнением колядок на русском и украинском языках, а также вручил солдатам рождественские подарки.

**Андрей Мичурин, начальник Отдела кадров и трудовых отношений Оренбургского филиала:**

Служба в вооруженных силах у всех проходит по-разному: кто-то приходит в армию совершенно не подготовленным и для него первые годы кажутся просто каторгой, пока он сформируется в выносливого сильного солдата, а у кого-то за плечами есть спортивная и физическая подготовка, и он легко вливается в новый коллектив. Да и сама служба проходит неодинаково. Особый опыт, конечно, приобретается, когда служба проходит в боевых частях.

В марте 1995 года, отучившись в учебной военной части Самарской области, я, младший сержант Андрей Мичурин, был направлен исполнять гражданский долг, как тогда писали «для наведения конституционного порядка на территории Чеченской Республики».

В этот период шли серьезные бои за город Грозный и боевики жестоко сопротивлялись. Потерпев ряд крупных поражений, они стали менять организацию и тактику действий своих отрядов, незаконные военные формирования объединялись в малочисленные, высокоманевренные подразделения и группы, ориентированные на проведение диверсий, налетов и засад. На стороне боевиков сражались профессиональные наемники из других государств. Наибольшую опасность при ведении боевых действий представляли засады, которые усугублялись особенностями горной местности.

Надо отдать должное: воюют чеченцы и наемники грамотно и осторожно. Впереди российских мотострелков шли разведгруппы. Если разведчики устанавливали расположение противника, немедленно по радиации условными сигналами вызывали огонь артиллерии. Беспощадные залпы «Градов» и самоходных артиллерийских установок сметали опорные пункты, а затем вперед вновь шли разведчики. Шли, рискуя каждую секунду подорваться на mine, получить в лоб пулю снайпера. Радисты тревожно слушали эфир. Если связь вдруг прерывалась, в батальоне старались не думать о плохом. В журнале боевых действий батальона – ежедневные скупые записи. «Поставленная боевая задача выполнена. Потеря личного состава и техники нет».

В апреле перед нашей группой разведчиков была поставлена очередная боевая задача. Тщательно подогнав снаряжение, про-



верив связь, оружие и боеприпасы, уходили мы 19-летние, под командованием лейтенанта, который всего на три-четыре года был старше нас, в ночную мглу, в чужих горах в неизвестность. Ясной была только цель: установить опорные пункты противника, его численность и вооружение.

В каждом поиске разведчиков подстерегала неизвестность. Удача во многом зависела от мастерства командиров, осторожности каждого бойца. Надо уметь увидеть след в траве, тонкую проволоку от гранаты на растяжке, услышать дальний стук лопат. Каждый звук имел значение.

В ходе данной операции наша разведгруппа установила штаб Басаева, но попала в засаду. Завязался бой. Нам удалось сбить противника с занятой высоты, но потерь избежать не удалось. В этом бою двое разведчиков получили ранения, в том числе и я. Двое суток товарищи выносили раненых с поля боя.

Потом были госпитали в Ростове, Оренбурге, реабилитация, учеба в юридическом институте, двадцатилетняя работа в прокуратуре и на сегодняшний день – в отделе кадров и трудовых отношений Оренбургского филиала.

Безусловно, ни один жизненный опыт, особенно приобретенный в экстремальных условиях, не проходит бесследно. Но одно могу сказать точно, служба в армии приучает к внутренней дисциплине, к умению работать в команде и быстро принимать решения, когда это необходимо. Все это помогает мне не только в работе, но и в жизни.



**Александр Кирихин, начальник Службы локомотивного хозяйства и путевой техники Оренбургского филиала:**

Мой друг и коллега, Алексей Кузин, проходил свою военную службу в воздушно-десантных войсках. В декабре 2003 года он был призван в 31-ю отдельную гвардейскую десантную бригаду ордена Кутузова, тактическое соединение Воздушно-десантных войск.

«Служить в ВДВ – это не только большая удача, но и огромный труд, – рассказывает о своей службе Алексей, – ведь, чтобы стать настоящим десантником, нужно освоить множество навыков – от стрельбы из автомата до приемов рукопашного боя и прыжков с парашютом».

Много памятных моментов осталось у Алексея о службе в армии: это приезд в

часть В.А. Шаманова (командующего Воздушно-десантными войсками), каждые полгода полевые тактические учения продолжительностью 40 дней и, конечно, прыжки с парашютом. Их у него было пятнадцать, и каждый раз незабываемые впечатления.

«Первый прыжок был учебный, без боевого оружия, с самолета Ан-2. Конечно, было очень страшно, но ощущение полета ни с чем не сравнить. До этого мы изучали устройство парашюта, технику приземления, ведь во время прыжка нужно не забывать контролировать ситуацию в воздухе в процессе полета. Два прыжка мне довелось сделать с самолета ИЛ-76. Считается, что десантником становишься именно после прыжка с ИЛ-76».

Но не только прыжки с парашютом отличают десантников. Ценности, которые формируются при выполнении боевой задачи, – товарищество и взаимопонимание.

Демобилизовался Алексей 16 октября 2005 года в звании старшего сержанта. С декабря 2005 года работает в Оренбургском филиале ООО «Газпромтранс» мастером участка технического обслуживания локомотивов в Службе локомотивного хозяйства и путевой техники.

«Служба в армии – это настоящая школа мужества, а в воздушно-десантных войсках особенно. Именно там я понял, что выражение «десантное братство» не просто слова. Я горжусь тем, что я десантник!»

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Мир никогда не будет прежним. Все, что мы можем сделать – максимально следить за своим здоровьем, приспосабливаясь к новым условиям и выстраивать оптимальный режим дня, сна, питания. Вопрос поддержания себя в здоровой физической и моральной форме уже давно не стоял для человечества так остро, как сейчас. Редакции «ВГ» удалось поговорить с экспертом в области спорта и питания, здорового образа жизни – Валерией Папановой, дипломированным педагогом, тренером и диетологом, с большим опытом работы в России, Израиле и Дубае.

Образ жизни во многом определяет здоровье человека. Есть и другие факторы: окружающая среда и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Но именно соблюдение ЗОЖ (здоровый образ жизни) – ключевой аспект хорошего самочувствия. Он дает возможность воплотить в жизнь множество планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов здорового образа жизни, позволяют долгие годы наслаждаться самой жизнью и получать от нее максимальное удовольствие.

ЗОЖ не просто какая-то диета или занятия спортом. Это образ жизни, в котором есть место для отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Его основные составляющие – это:

- занятия спортом;
- отказ от вредных привычек;
- сбалансированное питание;
- режим дня;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Теперь о каждом из них немного подробнее. Надеемся, что наша статья поможет вам лучше понять, что нужно делать, чтобы как можно дольше оставаться бодрыми, здоровыми, красивыми и молодыми.

Начнем с питания. «Мы живем не для того, чтобы есть. Мы едим, чтобы жить!»

Известно, что еда оказывает на человека огромное воздействие. И от того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит действительно многое. Человек, питание которого сбалансированное, не страдает от дефицита витаминов и минералов, лишнего веса, чувства дискомфорта в животе. Также при переходе на сбалансированное питание нормализуется работа всех органов и систем, заметно улучшается самочувствие, появляется легкость.

Вот основные рекомендации по здоровому питанию:

1. Рацион должен быть разнообразным: молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыба.
2. Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день.
3. Калорийность суточного рациона не должна превышать норму. Суточная калорийность рациона у каждого своя и рассчитывается индивидуально. В среднем этот показатель для женщин 1600–1900 ккал и для мужчин 2000–2500 ккал.
4. Режим питания также имеет огромное значение. Постарайтесь придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Причем наиболее калорийную пищу лучше употреблять на завтрак и обед.
5. Не ешьте на бегу.
6. Готовить считается оптимальным на 1–2 раза, чтобы продукты оставались свежими и не теряли полезных свойств.

## МИФЫ

1. *Ограничение калорийности полезно*  
Женщины, в идеале, не должны потреблять менее 1200 ккал/день, мужчины менее 1800 ккал/день. Меньшая калорийность увеличивает риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых. Вывод – надо есть: чрезмерный отказ от пищи ни к чему хорошему не приведет!

2. *Все калории одинаковы*  
Заявление о том, что источник калорий не важен, может привести к серьезному дисбалансу в потреблении белков, жиров и углеводов, а их

избыток или дефицит – к серьезным проблемам со здоровьем.

Не считайте калории, а обращайтесь внимание на соотношение белков, жиров и углеводов. Если вы набираете суточную норму калорий, но вам не хватает белка, организм не начнет строить мышцы, а будет «сжигать» существующие. Сократив жиры до минимума и увеличив долю углеводов в рационе, вы, скорее всего, будете набирать вес, даже сократив свою норму калорийности на 20%.

3. *Углеводы не полезны для нашего организма*

Углеводы – слово, которое приводит в ужас любителей диет. Но! Толстеют не от углеводов, а от переизбытка. Наиболее приемлемый вариант потребления БЖУ (белков, жиров и углеводов) в сутки выглядит так:

- Углеводы 45–65% ккал;
- Жиры 20–35% ккал;
- Белки 10–35% ккал.

В каждом приеме пищи должны быть белки, жиры, углеводы (за исключением ужина) и клетчатка!

В зависимости от скорости расщепления в организме углеводы делятся на простые и сложные.

У сложных углеводов есть масса преимуществ:

- регулируют уровень сахара в крови;
- предотвращают использование белков в качестве источника энергии;
- дают длительное ощущение сытости;
- клетчатка способствует профилактике запоров, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.

А значит, ограничивать содержание углеводов в рационе значительно ниже нормы и тем более исключать их совсем ни в коем случае нельзя!

Простых углеводов, напротив, нужно избегать: сахар и изделия с его добавлением, фастфуд, отварная морковь, свекла, картофель, кукуруза, финики, белый рис, пшено, завтраки быстрого приготовления, молочные продукты с добавлением вкусов, соки/газировки, в том числе и фреш, сухофрукты, белый хлеб, колбасы, мед, крахмал, пшеничная мука, макаронные изделия мягких сортов пшеницы, алкоголь, фрукты – кажущийся бесконечным список, но все эти продукты в нем не зря.

Быстрые углеводы лучше есть не чаще раза в неделю, например, не более 20 граммов шоколада. Желательно, черного и качественного. У хорошего шоколада первым в составе ингредиентов должно быть тертое какао.

Читмилы (прием пищи, когда можно «разгуляться») работают по определенной схеме, совершенно индивидуально и не имеют ничего общего с «раз в неделю я позволю себе все».

## Про алкоголь:

При присутствии алкоголя в крови метаболизм направлен на очищение организма от этих калорий. Тело прекращает переработку белков, жиров и углеводов, переключаясь на энергию алкоголя.

Употребление даже небольших доз алкоголя провоцирует снижение жиросжигающих процессов в организме на 9–12 часов. Тело не способно сжигать запасы жира, однако с радостью готово их увеличивать.

Алкоголь наносит тройной удар по метаболизму – появляются дополнительные калории, повышается аппетит (и снижается чувство «критичности» в выборе пищи), блокируются процессы жиросжигания. В конечном итоге алкоголь приводит к увеличению запасов внутреннего жира и к развитию ожирения. Мышцы начинают разрушаться, чтобы восполнить возникающий недостаток аминокислот.

4. *Пониженное содержание жиров всегда говорит о том, что пища менее калорийна*

В обезжиренные продукты кладут больше сахара, чтобы улучшить вкусовые качества, которые были ослаблены уменьшенным содержанием жиров. Часто такая пища не менее, и даже более калорийна, чем ее обезжиренная версия.

## РЕЖИМ ДНЯ

Если распорядок жизни составлен правильно и при этом является гибким, то привыкнуть к нему можно довольно быстро. Для этого необходимо соблюдать несколько основных правил:

1. Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время.
  2. Соблюдайте режим питания. Важно, чтобы питание было частым и дробным, то есть 5–6 раз в день небольшими порциями. Желательно употреблять 400 граммов свежих овощей и фруктов ежедневно. Последний прием пищи не менее чем за 2–3 часа до сна.
- Пример хорошего режима дня может быть следующим:
- 7:00 – подъем, утренние процедуры;
  - 7:30 – зарядка;
  - 8:00 – завтрак;
  - 12:00 – обед;

- 16:00 – полдник;
- 19:00 – ужин;
- 20:00 – тренировка;
- 22:00 – отбой.

Этот распорядок можно изменять с учетом своего образа жизни, потребностей и привычек.

## СПОРТ

Утренняя гимнастика – это легкие физические упражнения после сна для перехода к состоянию бодрствования. Главная цель – ускорить процесс пробуждения тела.

Комплекс утренней гимнастики состоит из 10–15 упражнений для всех мышечных групп.

3 главные составляющие:

1. Разминка.
2. Основной комплекс.
3. Завершение, или заминка.

Следует обратить внимание на нагрузку. Зарядка должна приносить пользу и заряжать энергией, а не истощать организм. Именно поэтому от тяжелых упражнений лучше отказаться. Интенсивные тренировки лучше всего проводить после обеда. А утром отдайте предпочтение легким, простым движениям.

Утренняя зарядка обычно включает следующие группы упражнений:

1. Дыхательная гимнастика.
2. Ходьба. Очень полезно ходить босыми ногами по полу.
3. Гимнастика для шеи. Она включает плавные повороты и наклоны головы.
4. Физкультура для верхних конечностей.
5. Упражнения для кистей и пальцев.
6. Физкультура для поясничного отдела.
7. Приседания.
8. Упражнения на пресс.
9. Махи ногами и руками.
10. Бег, прыжки.

Уровень физической активности подбирается индивидуально. Но даже 30 минут ходьбы пешком, в комфортном темпе ежедневно – скорее всего, доступно каждому.

Однако не стоит насильно и в короткие сроки внедрять в жизнь сразу все основные компоненты здорового образа жизни, особенно если раньше вы их никогда не соблюдали. Пересмотрите в первую очередь питание и двигательную активность. Именно эти составляющие принесут первые весомые плоды по оздоровлению и улучшению самочувствия.

Алла МИРКИНА,  
главный редактор «ВГ»

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни.

### 1 ПЕЙТЕ ВОДУ

6–8 стаканов в день способствуют сохранению бодрости, здоровья, сил и энергии.



### 4 ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Чаще бывайте на свежем воздухе, совершайте пешие прогулки на свежем воздухе.

Можно также посвятить 15–20 минут йоге, пилатесу или растяжке.

Важно! Все действия должны быть в радость и не приносить дискомфорта

### 2 ВЫСПАЙТЕСЬ

Ложитесь спать вовремя. Ночной сон должен составлять не менее 8 часов в день. Лучше ложиться спать до 12 часов ночи.

Просыпайтесь в одно время.



### 5 ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Лучший способ похудеть – перестроить рацион раз и навсегда, убрав из него вредные продукты и добавив как можно больше полезных.

Не передайте и помните: углеводы – главный источник энергии для мозга, мышц и организма в целом.



### 3 ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Делайте утреннюю зарядку: во время выполнения упражнений в организме усиливается выработка эндорфинов, улучшается настроение, появляется энергия.



# КОНКУРС ВАЛЕНТИНОК

Для того чтобы признаться в любви подходит каждый день, День всех влюбленных – прекрасный повод проявить свои творческие навыки и фантазию. Именно поэтому редакция «ВГ» совместно с Первичной профсоюзной организацией ООО «Газпромтранс» провела конкурс валентинок. Мы посвящаем эти валентинки не только нашим любимым, но и всем защитникам Отечества!

Сотрудники Общества представили на конкурс 58 валентинок: у кого-то это были рисунки, у кого-то – поделки, выпечка и даже стихи! Мы очень рады, что в мероприятии также приняли участие и взрослые. Надеемся на вашу активность и в дальнейшем! Отметим, что все валентинки были очень

креативные и оригинальные, выбрать победителей было очень сложно. На страницах «ВГ» мы представляем вам 16 работ победителей конкурса, остальные работы вы сможете увидеть в наших корпоративных социальных сетях, поэтому подписывайтесь скорее (ссылки на все аккаунты на 7 полосе)!



Никита, 10 лет, Астрахань



Александра, 7 лет, Москва



Александра, 13 лет, Астрахань



Елизавета, 12 лет, Сургут



Взрослые, Николай Конев, Ямальский филиал



Василиса, 3 года, Оренбург



Анастасия, 6 лет, Астрахань



Маргарита, 11 лет, Астрахань



Саида, 9 лет, Астрахань



Валерия, 5 лет, Астрахань



Елизавета, 4 года, Москва



Степан и Елисей, 13 лет, Москва



София, 8 лет, Сургут



Взрослые, Валерия, Свободный



Глеб, 4,5 года, Москва



Екатерина, 14 лет, Ухта

**Коллектив Администрации ООО «Газпромтранс» поздравляет с 50-летием**

**Корж Татьяну Анатольевну**, главного специалиста Отдела учета затрат и финансовых результатов  
**Титову Наталью Викторовну**, заместителя начальника Отдела по подготовке расчетных документов по путям необщего пользования

**с 55-летием**

**Булатова Артура Рафаиловича**, главного специалиста Технического отдела

**Шацких Ларису Валентиновну**, ведущего инженера Технического отдела

**с 60-летием**

**Гусева Александра Михайловича**, водителя автомобиля Транспортного отдела

**Коллектив Астраханского филиала поздравляет с 50-летием**

**Альмова Александра Анатольевича**, составителя поездов Участка погрузки

**Джумамухамидова Эдуарда Самигуллаевича**, составителя поездов Участка погрузки

**Калюжного Алексея Николаевича**, машиниста тепловоза Участка по эксплуатации

локомотивного хозяйства

**Мясникову Наталью Ивановну**, ведущего инженера по охране окружающей среды Отдела

охраны труда и промышленной безопасности

**с 55-летием**

**Шябову Светлану Дмитриевну**, уборщика служебных помещений Хозяйственного участка

**с 60-летием**

**Обуха Игоря Николаевича**, слесаря по ремонту подвижного состава Участка технического

обслуживания и ремонта подвижного состава

**Соколова Леонида Виталиевича**, начальника Службы пути

**Коллектив Оренбургского филиала поздравляет с 55-летием**

**Борисову Светлану Николаевну**, ведущего инженера по организации и нормированию

труда Планово-экономического отдела

**Маильникова Виталия Ивановича**, машиниста тепловоза Участка по эксплуатации

локомотивного хозяйства

**Шенину Татьяну Константиновну**, специалиста Отдела кадров и трудовых отношений

**с 60-летием**

**Пицко Александра Николаевича**, водителя автомобиля Автотранспортного участка

**Коваленко Олега Дмитриевича**, слесаря-ремонтника Производственно-технического отдела

**Коллектив Сургутского филиала поздравляет с 50-летием**

**Машкова Сергея Александровича**, монтера пути Службы пути

**с 55-летием**

**Митрофанову Ирину Ивановну**, начальника Диспетчерского отдела

**Коллектив Ямальского филиала поздравляет с 50-летием**

**Бобровскую Ирину Анатольевну**, начальника Планово-экономического отдела

**с 55-летием**

**Смирнова Виталия Борисовича**, стропальщика Участка аварийно-восстановительных средств

**Мартынюка Андрея Анатольевича**, диспетчера Службы энергообеспечения

**с 60-летием**

**Фалько Ларису Николаевну**, нарядчика локомотивных бригад Отдела локомотивного хозяйства

**ФЕВРАЛЬСКАЯ ПОДБОРКА**

**В февральской афише мы предлагаем вам немного отвлечься и занять свой вечер просмотром фильма. Для этого мы подобрали несколько интересных и качественных фильмов: часть из них о службе, а часть — о любви (отдаем дань двум февральским праздникам). Не беда, если какие-то из них вы уже смотрели, все они стоят того, чтобы их пересмотреть.**

**1. «Лучший стрелок»** – военная драма с неподражаемым Томом Крузом в главной роли. В фильме присутствуют сражения, но само действие происходит в мирное время: это романтическая история о подготовке элитных военных летчиков. Этот фильм убедил многих молодых людей пойти служить в армию.

**2. «Рядовой Бенджамин»** – Голди Хоун играет женщину из привилегированной семьи, которая случайно записывается в армию и постепенно становится солдатом. Эта картина принесла актрисе номинацию на «Оскар» и стала одной из лучших голливудских комедий последних десятилетий.

**3. «Максим Перепелица»** – советский фильм, в котором сыграл Леонид Быков. Его герой Максим Перепелица был сельским парнем с Украины, который постоянно отлынивал от работы и рассказывал небылицы. И только армия смогла поставить его на путь истинный.

**4. «Форрест Гамп»** – нетленка от Роберта Земекиса. Форрест Гамп – молодой человек с открытым сердцем, которого мама с ранних лет учила быть добрым по отношению к людям. С такими жизненными установками он проходит через многие трудности и становится звездой футбола, заканчивает колледж, возвращается с войны во Вьетнаме и в итоге становится миллиардером. Фильм разобран на цитаты, поэтому рекомендуем всем, кто его еще не смотрел!

**5. «Энни Холл»** – главный герой (Вуди Аллен) работает комиком и с юмором рас-

сказывает о своей жизни и окружающих людях. Он также анализирует свою личную жизнь, в которой было много неудач. Необычный фильм для Дня святого Валентина, ведь он рассказывает об угасании чувств, но от этого он не становится менее интересным.

**6. «Вечное сияние чистого разума»** – наверняка многие видели этот прекрасный фильм с Джимом Керри и Кейт Уинслет, но всегда найдется повод его пересмотреть! Джозель и Клементина раньше были вместе и считались идеальной парой, но сейчас они решили забыть друг о друге и обратились в компанию, стирающую воспоминания. Парадокс, но их любовь настолько сильна, что это решение приводит к неожиданному результату.

**7. «Вам и не снилось»** – замечательный советский фильм, который наверняка вызовет у вас слезы от чистой и нежной любви двух подростков. Рома и Катя очень любят друг друга, но на пути к счастью постоянно возникают какие-то трудности. Эта картина – история советских Ромео и Джульетты.

**8. «Мой парень – псих»** – Пэт одержим чувствами к бывшей жене, он лечился в психиатрической больнице. По возвращении он знакомится с Тиффани. Это добрая трагикомедия, рассказывающая о зарождении новых чувств. А исполнительница роли Тиффани, Дженнифер Лоуренс, получила «Оскар» за свою работу.

**9. «Предложение»** – комедия с Сандрой Буллок и Райаном Рейнольдсом. Она начальница, которую ненавидят все подчиненные, и ее угрожают депортировать в Канаду, так как у нее нет вида на жительство в США. Ради того, чтобы остаться, героиня готова даже на фиктивный брак со своим ассистентом. Но сначала он должен представить невесту семье. Если хотите посмеяться, обязательно смотрите этот фильм!

## СПОРТ

**СНОУБОРДИНГ НА ЯМАЛЕ**

**Катание на сноуборде становится все популярнее во всех странах мира. Россия не исключение. Ямал, в частности, Уральские горы давно стали местом притяжения любителей этого вида спорта. Даже среди сотрудников Ямальского филиала ООО «Газпромтранс» есть те, для кого сноуборд стал чем-то большим, чем просто увлечением.**



Александр Комнатный

**И**нженер по землеустройству Александр Комнатный впервые попробовал прокатиться на сноуборде четыре года назад. За это время побывал на горнолыжных спусках Краснодарского края, Свердловской и Кемеровской областей. Чаще всего он посещал горнолыжный комплекс «Октябрьский», расположенный вблизи Лабитнанги, тут есть возможность не только покататься на своей доске, но и взять напрокат горные лыжи или сноуборд.

Более опытных сноубордистов тянет к трассам повышенной сложности, а порой их привлекают и вовсе «дикие склоны», в этом случае самое подходящее место – ст. Собь. Добраться из города можно на поезде. Время в пути составит около 2 часов, стоимость проезда – в среднем от 400 до 1000 рублей. Здесь в вашем распоряжении четыре склона. До вершины функционирует бугельный подъемник.

Общая протяженность трасс составляет около 5 километров, а перепад высоты достигает 300 метров. Это настоящая находка для экстремалов. Катание возможно только в светлое время суток, так как на трассах нет освещения.

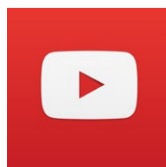
Прежде, чем вы решите покататься на сноуборде, следует задуматься о безопасности. Перед тем, как отправиться в горы, обязательно стоит приобрести качественное снаряжение, одежду и обувь. Основной принцип подбора одежды для зимних видов спорта – трехслойность. Первым слоем должно выступать хорошее термобелье, которое сохраняет тепло вашего тела, отлично впитывает влагу, не позволяя замерзнуть. Цена в среднем от 2 до 10 тысяч рублей. Вторым слоем должны выступать теплые брюки и толстовка, желательнее, из флиса. И, наконец, третий слой: куртка и штаны для сноуборда или же комбинезон из специальной мембранной ткани. За такой комплект придется заплатить от 30 тысяч рублей.

Поговорим о самом снаряжении: ботинки обязательно должны идеально сидеть по ноге и быть твердыми в области пятки, что-

бы фиксировать эту часть стопы. Крепления для сноуборда надо покупать только после того, как приобрели ботинки. Ну и, конечно же, не обойтись без специальной доски. Прежде, чем отправиться за ней, нужно обязательно знать свои вес и рост. Именно эти параметры являются ключевыми при подборе сноуборда. Есть, конечно, более простой способ определения подходящей доски. Ее нужно поставить вертикально. Если доска достает до кончика губ или носа – значит, это ваш вариант. Любительский сноуборд можно приобрести в районе 10 тысяч рублей. Но, даже став обладателем самого лучшего снаряжения, следует понимать, что новичку предстоит обучение, включающее в себя несколько этапов. Нужно будет научиться правильной стойке, скольжению, поворотам, торможению. Процесс обучения не будет гладким, но получаемое затем удовольствие от катания несравнимо ни с чем.

**Максим ШВЕЦ**,  
начальник Хозяйственного участка  
Ямальского филиала

Ищите нас  
в социальных сетях:



Архив  
выпусков «ВГ»:

