ГАЗПРОМ ДОБЫЧА УРЕНГОЙ

ГАЗ УРЕНГОЯ

№ 3 (2794) **28 января 2022 г.** | Газета ООО «Газпром добыча Уренгой» Издается с 13 июня 1980 года

МЫ ДОБЫВАЕМ ГАЗ

Мастер по добыче нефти, газа и конденсата ГКП-22 Газопромыслового управления по разработке ачимовских отложений Владислав Тотиков. ***Фото Владимира Бойко***

НОВОСТИ ПАО «ГАЗПРОМ»

ДОБЫЧА И ПОСТАВКИ ГАЗА: ИТОГИ ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЫ ЯНВАРЯ

С 1 по 15 января 2022 года «Газпром», по предварительным данным, добыл 23,1 миллиарда кубометров газа. Это на 2,1 процента больше, чем в прошлом году.

Поставки из газотранспортной системы на внутренний рынок компания увеличила на 3,7 процента (на 0,6 миллиарда кубометров).

Экспорт в страны дальнего зарубежья составил 5,4 миллиарда кубометров, что на 41,1 процента меньше, чем за тот же период 2021 года. При этом «Газпром» нарастил поставки в Болгарию, Турцию, Боснию и Герцеговину. Компания поставляет газ согласно заявкам потребителей в соответствии с контрактными обязательствами.

Растет экспорт газа в Китай по газопроводу «Сила Сибири». Объем поставок за первую половину января в полтора раза выше аналогичного показателя прошлого года.

По данным Gas Infrastructure Europe, на 15 января объем активного газа в европейских подземных хранилищах на 25 процентов (на 15,6 миллиарда кубометров) меньше прошлогоднего уровня. Отобрано уже 62,6 процента от объема газа, закачанного в летний период. Объем активного газа в европейских хранилищах на указанную дату составляет всего 46,9 миллиарда кубометров, что на 1,091 миллиарда кубометров ниже исторических минимальных значений на эту дату.

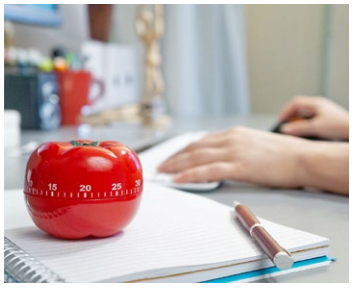
Запасы газа в украинских ПХГ снизились до 12,6 миллиарда кубометров. Это на 44,2 процента (на 10 миллиардов кубометров) ниже показателя прошлого года и на 2,7 миллиарда кубометров меньше, чем на дату начала закачки в апреле 2021 года.

Управление информации ПАО «Газпром»

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

«ОМИКРОН». ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
На тему дня
стр. 2

ТАЛАНТЛИВЫЕ И УВЛЕЧЕННЫЕ
Клубу «Мастера и умельцы» – 5 лет
стр. 6



«МЕТОД ПОМИДОРА», ИЛИ КАК УКРОТИТЬ ВРЕМЯ
О тайм-менеджменте
стр. 7

ПОБЕДЫ В ЗАЛАХ И НА ТРАССАХ
Спортивный дайджест
стр. 8

«ОМИКРОН». ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ

В Новом Уренгое, на Ямале и в целом по России наблюдается значительный рост заболеваемости коронавирусом. Он объясняется, в первую очередь, высокой контагиозностью нового штамма «омикрон». В связи с этим в регионе вводятся дополнительные меры, призванные сдерживать COVID-19, в особом режиме вновь работают организации и предприятия. Штабом по противодействию распространению коронавирусной инфекции Общества «Газпром добыча Уренгой» на основании распоряжений ПАО «Газпром» и губернатора Ямало-Ненецкого автономного округа приняты решения, направленные на стабилизацию ситуации.

ИСКЛЮЧИТЬ МАССОВОСТЬ

В округе по 15 февраля сохраняется запрет на проведение массовых мероприятий. Исключением являются подготовка спортивных команд к соревнованиям, работа спортзалов и кинотеатров, детских развлекательных центров и комнат при условии наличия у взрослых QR-кода о вакцинации или перенесенном заболевании, при пятидесятипроцентной загрузке, масочном режиме. По 6 февраля все госуслуги предоставляются только по предварительной записи. Школы и колледжи переведены на дистанционный режим обучения, детские сады также закрыты для посещения – кроме дежурных групп.

Культурно-спортивный центр «Газодобытчик» и спортивный комплекс «Дорожник» Общества «Газпром добыча Уренгой» по 15 февраля отменили все культурно-массовые мероприятия, концерты и развлекательные программы, спектакли театра «Северная сцена». Запрет не распространяется на тренировки сборных команд, работу групп здоровья для взрослых и тренажерного зала – при строгом соблюдении всех установленных противоэпидемических мер.

ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА И СОБЛЮДЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ

На изменения в эпидемиологической обстановке и последовавшие распоряжения главы региона, Роспотребнадзора и ПАО «Газпром» оперативно отреагировал штаб по противодействию распространению коронавирусной инфекции Общества «Газпром добыча Уренгой». Уже 20 января на заседании было принято решение о переводе части коллектива компании на дистанционный метод работы с обеспечением сотрудников компьютерной техникой и доступом к необходимым информационным ресурсам. Также усиливается контроль за обязательным ПЦР-тестированием перед выходом на работу ключевого персонала, вахтовых и других категорий сотрудников, которые отсутствовали в регионе более пяти дней. Обязательным является использование масок на рабочем месте и в транспорте предприятия, соблюдение социальной дистанции, обработка помещений, офисов и салонов автомобилей дезинфицирующими средствами. В случае появления у сотрудника признаков респираторного заболевания предписывается известить об этом своего руководителя, остаться дома, вызвать врача и следовать рекомендациям по лечению.

– *Наша компания готова к новой ситуации, никто не расслаблялся, все знают, какие меры следует принимать и как действовать при том или ином варианте развития событий,* – отмечает заместитель генерального директора по управлению персоналом Общества Андрей Чубукин. – *Есть средства индивидуальной защиты, дезинфицирующие средства, до коллективов доведена вся необходимая информация. Каждый из нас знает, как обезопасить себя и какие требования важно соблюдать. Уверен, что ответственность перед собой, близкими и коллегами позволит нам справиться с новым витком пандемии. Напоминаю, что самым надежным способом защиты от тяжелых форм коронавируса является вакцинация.*

В ДАННОЙ СИТУАЦИИ НУЖНА РЕВАКЦИНАЦИЯ

На сегодняшний день коллектив Общества «Газпром добыча Уренгой» вакцинирован практически полностью. Исключение – незначительный процент работников, у которых есть медицинские противопоказания.

– *В соответствии с рекомендациями организаций здравоохранения мы призываем сотрудников компании через полгода после прививки от COVID-19 пройти процедуру ревакцинации,* – говорит главный врач Медико-санитарной части Общества Алексей Усатых. – *Это необходимо, поскольку пандемия не закончилась, и весомым фактором для ее завершения является сформированный коллективный иммунитет. Сейчас в городе препаратов достаточно, прививочные пункты работают в штатном режиме. В МСЧ вакцинация в настоящее время не проводится, так как в этом нет необходимости. На процедуру персоналу компании отводится два дня с сохранением заработной платы – день прививки и последующий. Поэтому все возможности у нас есть, главное – осознание ответственности перед самим собой за собственное здоровье.*

– *Срок действия сертификата вакцинации – год, однако в июне 2021-го вышли временные рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации о порядке проведения вакцинации против новой коронавирусной инфекции, согласно которым через шесть месяцев необходимо сделать повторную прививку,* – рассказывает врач-эпидемиолог Медико-санитарной части Общества Валерия Яшкова. – *Тот факт, что в нашей стране до сих пор не сформирован коллективный иммунитет, привел к тому, что вирус получил возможность проникать во все большее количество организмов и мутировать, приобретая новые свойства. В этих условиях, когда пандемия продолжается, а защитные функции уже сделанной прививки постепенно снижаются, ревакцинация нужна обязательно. Пока мы не достигнем полноценного коллективного иммунитета, который должен составлять 80 процентов от всего населения, следует повторять прививку. А вот когда ситуация полностью стабилизируется, перейдем на рутинный метод вакцинации – раз в год.*

ОМИКРОН – КАКОЙ ОН?

Как отмечают эксперты, особенность нового штамма коронавируса заключается в его высокой контагиозности (заразности), которая в три-четыре раза превышает этот показатель в сравнении с другими мутациями.

– *Как демонстрирует медицинская практика, клинически заболевание проявляется также гораздо быстрее, чем в случае с предыдущими штаммами,* – отмечает Валерия Яшкова. – *Максимальный инкубационный период по коронавирусу установлен в 14 дней, но симптомы «омикрона» наблюдаются уже на третий-четвертый день после контакта, а спустя пять-семь суток болезнь – в самом разгаре. В настоящее время в эпидемический процесс более масштабно вовлечены дети и подростки. В целом, мировой опыт показывает, что заболевание, вызванное «омикроном», протекает достаточно быстро и реже дает серьезные осложнения. Однако не стоит недооценивать вирус: все зависит от особенностей организма каждого человека и от того, был заболевший вакцинирован или нет.*

Подготовила Елена МОИСЕЕВА

В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Новая волна распространения коронавируса – и вновь особые условия, в которых приходится вести деятельность всем структурным подразделениям Общества «Газпром добыча Уренгой». Как сегодня выстроена работа одного из филиалов компании – Медико-санитарной части – рассказываем в нашей публикации.

– *Очередной подъем заболеваемости COVID-19 Медико-санитарная часть Общества встречает в полной готовности, к тому же опыт деятельности в таких условиях у нас уже есть,* – рассказывает главный врач МСЧ Алексей Усатых. – *На данный момент мы функционируем в плановом режиме с соблюдением всех установленных противоэпидемических норм и правил. Далее будем действовать в зависимости от ситуации и от распоряжений, которые регламентируют нашу работу.*

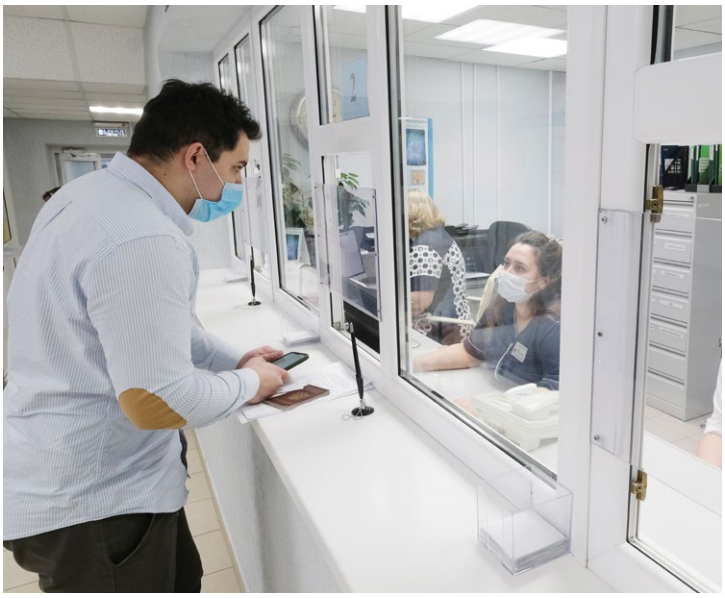
Врачи в Медико-санитарной части по-прежнему ведут прием пациентов, медосмотры продолжаются в соответствии с установленными графиками. Небольшое изменение заключается в решении, принятом относительно работников дальних промыслов, которые трудятся межрегиональным вахтовым методом. Медосмотр для данной категории персонала будет проводиться по окончании вахтовой смены, перед выездом из Нового Уренгоя. Такая мера необходима, чтобы минимизировать контакты с горожанами и не допустить распространения вируса на производственных объектах компании.

В здравпунктах, расположенных на промыслах, также ведут работу фельдшеры Медико-санитарной части. Если, находясь на производственном объекте, человек почувствовал себя плохо, первое, что он должен сделать, – обратиться к медицинскому работнику здравпункта. Специалист осуществит осмотр, в случае необходимости проведет экспресс-тест на COVID-19, выполнит нужный объем исследований и примет, если требуется, решение об изоляции. При подтвержденном коронавирусе человека направляют в город – на госпитализацию в ЦГБ или амбулаторное лечение. Если в амбулаторном лечении и наблюдении нуждается вахтовик, прибывший из другого региона, он проходит его в зале длительного ожидания «Полет». Это здание гостиничного типа, где созданы все условия для пребывания людей с легким течением коронавирусной инфекции. При этом пациенты не остаются один на один со своим заболеванием, с ними всегда на связи специалисты Медико-санитарной части, которые вместе с врачами городской системы здравоохранения контролируют состояние работников Общества.

Также в настоящее время сотрудники Медико-санитарной части продолжают выполнять забор биологического материала у персонала Общества для тестирования на коронавирус. По спискам от филиалов работники приходят в определенное время на несложную процедуру. А вот вакцинация от COVID-19 сейчас в МСЧ не проводится. Для того количества людей, которое в настоящее время ежедневно обращается за первой прививкой или ревакцинацией, городских прививочных пунктов вполне достаточно.

Подготовила
Елена МОИСЕЕВА
Фото Владимира БОЙКО

Врачи, в том числе и узкие специалисты, ведут прием пациентов в плановом режиме



Посещение Медико-санитарной части начинается с регистратуры

Тестирование на коронавирусную инфекцию

В здравпункте пятого газоконденсатного промысла

О ЛЬГОТАХ И КОМПЕНСАЦИЯХ

В сегодняшнем номере газеты мы публикуем информацию, в которой расскажем о перечне льгот, гарантий и компенсаций, предусмотренных договором страхования от несчастных случаев и болезней, а также действующим Коллективным договором и иными локальными нормативными актами ООО «Газпром добыча Уренгой» при наступлении несчастного случая.

О ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ЗАСТРАХОВАННЫХ ОТ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ ИЛИ БОЛЕЗНИ ЛИЦ СО СТРАХОВОЙ КОМПАНИЕЙ АО «СОГАЗ»

ООО «Газпром добыча Уренгой» ежегодно заключает договор страхования от несчастных случаев и болезней со страховой компанией АО «СОГАЗ». Всю информацию можно получить у непосредственного руководителя, специалиста службы охраны труда филиала Общества, в котором работает сотрудник, или у консультанта договора. Консультацию также можно получить в АО «СОГАЗ» по круглосуточному телефону Единого контактного центра **8-800-333-0888** или в Новоуренгойском филиале АО «СОГАЗ» по телефону **8 (3494) 92-51-80**, адрес электронной почты sogaz@sogaz.ru.

При наступлении страхового случая следует уведомить страховщика самостоятельно или через консультанта договора, в случае смерти работника это могут сделать выгодоприобретатели или наследники.

Предельный срок для уведомления страховщика о наступлении страхового случая: не позднее 60 дней с даты впервые диагностированного заболевания, в остальных случаях – не позднее 30 дней с даты наступления страхового случая.

По страхованию от несчастных случаев страховыми являются:

- временная утрата трудоспособности;
- инвалидность I, II или III групп;
- утрата профессиональной трудоспособности;
- смерть.

Консультант договора в части несчастных случаев: начальник отдела охраны труда администрации Общества Рустем Калимуллин, телефон **8 (3494) 94-84-94**.

По страхованию на случай заболевания страховыми являются:

- впервые диагностированное онкологическое заболевание;
- утрата профессиональной трудоспособности в результате соматического заболевания;
- временная утрата трудоспособности в результате заболевания органов дыхания, развившегося по причине коронавирусной инфекции, что привело к госпитализации застрахованного лица на срок более семи дней подряд, при условии поражения более 50 процентов объема легких с обеих сторон, диагностированного на основании данных компьютерной томографии;
- смерть в результате заболевания органов дыхания, развившегося в прямой связи с коронавирусной инфекцией COVID-19.

Консультант договора в части заболеваний – начальник медицинской службы при администрации Общества Владимир Терновой, телефон **8 (3494) 94-09-83**.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛЬГОТ, ГАРАНТИЙ И КОМПЕНСАЦИЙ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ ИЛИ БОЛЕЗНИ У РАБОТНИКА

Сотрудникам Общества, родственникам (иным лицам) умершего (погибшего) работника действующим Коллективным договором и иными локальными нормативными актами Общества при возникновении несчастного случая или болезни предусмотрены льготы, гарантии и компенсации.

В целях возмещения вреда работникам, получившим профессиональное заболевание или пострадавшим в результате несчастного случая на производстве, согласно пункту 6.1.4. Коллективного договора Общества выплачивается единовременная компенсационная выплата в следующих размерах:

- при установлении инвалидности: I группы – 10 годовых заработков, II группы – 5 годовых заработков, III группы – один годовой заработок;
- при установлении инвалидности без ограничения способности к трудовой деятельности – один годовой заработок;
- при временной утрате трудоспособности более четырех месяцев подряд – 0,5 годового заработка;
- при смертельном исходе – 10 годовых заработков лицам, являющимся наследниками по завещанию и (или) по закону.

Право на получение единовременной компенсационной выплаты сохраняется в течение года со дня наступления профессионального заболевания или несчастного случая на производстве.

Работник или лицо, являющееся наследником по завещанию и (или) по закону, представляет в отдел организации труда и заработной платы администрации (филиала) Общества заявление с приложением:

- акта формы Н-1;
- справки о годовом заработке пострадавшего лица;
- документа, подтверждающего установление инвалидности или профессионального заболевания;
- листков нетрудоспособности (для подтверждения утраты трудоспособности на период более четырех месяцев);
- документов от лиц, являющихся наследниками по завещанию и (или) по закону, подтверждающих право на получение единовременной компенсационной выплаты (при смертельном исходе).

В исключительных случаях, не предусмотренных Коллективным договором, иными локальными нормативными актами Общества, работник может обратиться в общественно-административную комиссию компании с заявлением об оказании дополнительной материальной помощи согласно пунктам 6.3.11 Коллективного договора, 2.1.8 Положения об условиях, порядке и размерах материальной помощи, оказываемой работникам Общества в исключительных случаях.

Для получения выплаты необходимо обратиться к секретарю общественно-административной комиссии в Управление кадров и социального развития администрации Общества Наталье Козюковой, телефон **8 (3494) 94-11-61**.

Перечень документов для предоставления:

- заявление;
- договоры на оказание услуг, купли-продажи;
- медицинское заключение;
- копии документов, подтверждающих родственные отношения заявителя (в случае понесенных расходов на членов семьи);
- справка о зарегистрированных совместно с заявителем членов семьи;
- справка о доходах по форме 2-НДФЛ;
- иные документы, подтверждающие необходимость оказания материальной помощи и (или) фактически понесенные расходы (чек ККМ, «слип», бланк строгой отчетности, платежное поручение или чек-ордер).

Согласно пункту 6.1.7 Коллективного договора Общество сохраняет членам семьи работников, погибших в результате несчастных случаев на производстве:

- право на участие в корпоративной программе жилищного обеспечения (КПЖО);
- возможность получать медицинское обеспечение в порядке, установленном локальными нормативными актами Общества, а их детям – возможность пользоваться дошкольными образовательными и общеобразовательными организациями и организациями отдыха детей и их оздоровления, на равных условиях с работниками.

За консультацией обращаться к ведущему специалисту по социальной работе – руководителю группы Управления кадров и социального развития Татьяне Серебрянской, телефон **8 (3494) 94-11-55**; начальнику медицинской службы при администрации Общества Владимиру Терновому, телефон **8 (3494) 94-09-83**; к специалисту Управления дошкольных подразделений Альбине Чепелюк, телефон **8 (3494) 99-60-52**.

Дополнительно информируем: каждый гражданин Российской Федерации имеет право на социальный налоговый вычет. В соответствии с Налоговым кодексом РФ это возможность частично вернуть деньги, потраченные на платные медицинские процедуры, операции, анализы, лекарства. Максимальная сумма социального налогового вычета составляет 120 тысяч рублей в год. Это максимальная сумма расходов на лечение и (или) приобретение медикаментов, в совокупности с другими расходами налогоплательщика, связанными с обучением, уплатой взносов на накопительную часть трудовой пенсии, добровольное пенсионное страхование и негосударственное пенсионное обеспечение, прохождение независимой оценки своей квалификации. При этом, если на лечение и лекарства потрачено более 120 тысяч рублей, то за год можно будет вернуть 13 процентов от 120 тысяч рублей, что составляет максимально 15 600 рублей. По дорогостоящим видам лечения сумма налогового вычета принимается в размере фактически произведенных расходов, без учета указанного ограничения. Подать заявление на вычет возможно в течение трех лет с момента оплаты лечения (медикаментов).

Актуальная информация об условиях получения социального налогового вычета, а также заполнения налоговой декларации по форме 3-НДФЛ размещена на сайте ФНС России www.nalog.ru.

В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ВЫСОЦКОГО

Представители ООО «Газпром добыча Уренгой» почтили память известного барда, актера и поэта Владимира ВЫСОЦКОГО, возложив цветы к его памятнику. Участие в церемонии приняли заместитель генерального директора по управлению персоналом Андрей ЧУБУКИН и председатель Объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром добыча Уренгой профсоюз» Иван ЗАБАЕВ.

Отдавать дань уважения творчеству знаменитого соотечественника в день его рождения – одна из добрых корпоративных традиций уренгойских газодобытчиков.

Имя Высоцкого близко многим северянам. Скульптурная композиция появилась в Новом Уренгое более пяти лет назад благодаря инициативе работников газодобывающего предприятия и активной поддержке со стороны руководства Общества.

Установка памятника состоялась в год 50-летия со дня открытия Уренгойского нефтегазоконденсатного месторождения. Несмотря на то, что самому Высоцкому не приходилось бывать на Большом Уренгое, его образ неразрывно связан с далекими временами ударной работы по освоению газоносного гиганта и строительству Нового Уренгоя. Песни Владимира Высоцкого, наполненные живой энергетикой сильных духом героев, на пределе своих сил стремящихся к цели и достигающих ее, напрямую связаны с романтическим образом первопроходцев Крайнего Севера и находят горячий отклик в сердцах нынешнего поколения газодобытчиков.

Соб. инф.
Фото Владимира БОЙКО

ПРОЕКТ

ФОРУМ ЮНЫХ ЭКОАКТИВИСТОВ

ПАО «Газпром» объявляет об открытии первого Экологического лагеря для детей работников дочерних обществ и организаций газового концерна. Форум юных экоактивистов пройдет в период весенних каникул, а именно – с 26 марта по 1 апреля в Оздоровительном лагере «Прометей» ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург».

Главная идея проекта – сформировать обучающую среду, площадку для обсуждения реальных экологических вопросов со специалистами заинтересованных подразделений ПАО «Газпром».

Стать участниками этого интересного мероприятия смогут пятеро детей работников предприятия в возрасте от 15 до 17 лет включительно (на момент проведения лагеря). Для этого необходимо пройти отборочный тур. А именно – на электронную почту otdelsros@mail.ru направить мотивационное письмо о том, почему хотите принять участие в работе экологического лагеря (объем не более тысячи знаков), и творческую работу с анализом экологической обстановки в городе и/или регионе.

Отборочный тур для определения участников от Общества «Газпром добыча Уренгой» уже открыт и продлится до 7 февраля текущего года.

Все подробности о ходе реализации проекта можно узнать в службе по связям с общественностью и СМИ по телефону **99-67-51**, а также на официальной странице в Instagram – www.instagram.com/gazpromfakel.ru.

Соб. инф.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Совет молодых ученых и специалистов ООО «Газпром добыча Уренгой» проводит смотр-конкурс научно-технических печатных работ молодых сотрудников предприятия.

На конкурс принимаются печатные работы по следующим направлениям научно-исследовательской деятельности:

– «Геология и разработка месторождений»;

– «Обустройство нефтяных и газовых месторождений. Эксплуатация систем подготовки нефти, газа и газового конденсата к транспорту. Обеспечение надежной эксплуатации оборудования газового комплекса»;

– «Автоматизация технологических процессов, IT-технологии, метрология, связь»;

– «Экономика, управление на предприятиях ТЭК. Управление человеческими ресурсами. Организация труда, охрана труда, промышленная и пожарная безопасность на предприятиях ТЭК»;

– «Экология, охрана окружающей среды. Энергоэффективность и энергетика».

Заявки и печатные работы в редактируемом формате принимаются до **28 февраля** на электронный адрес smus@gd-urengoy.gazprom.ru.

БОЛЬШЕ НОВОСТЕЙ НА САЙТЕ
www.urengoy-dobycha.gazprom.ru

ТАЛАНТЛИВЫЕ И УВЛЕЧЕННЫЕ

Идея объединить творческих сотрудников Общества «Газпром добыча Уренгой» была, что называется, обречена на успех. Так пять лет назад в стенах Культурно-спортивного центра «Газодобытчик» появился клуб «Мастера и умельцы». Это место, где царит креатив во всех его проявлениях. Вот и важную для клуба дату здесь решили отметить тоже творчески, подготовив выставку особенных работ.

Заместитель начальника КСЦ «Газодобытчик» по культурно-массовой работе Евгений Савичев вручает диплом участника выставки Алине Маноли

Милые сердцу увлечения – это всегда способ самовыражения. Наше внутреннее «я» проявляется каждый раз, когда мы занимаемся творчеством: рисуем, пишем стихи или охотимся за эксклюзивным фотоснимком. Причем ценность имеет не только результат, но и сам процесс. Все это хорошо известно членам клуба «Мастера и умельцы». Участники творческого сообщества регулярно встречаются, чтобы поделиться друг с другом своими наработками, научиться чему-то новому и, конечно, ради пронизанного теплотой общения с единомышленниками.

Инженер отдела технического обеспечения Культурно-спортивного центра «Газодобытчик» Алина Маноли – натура увлеченная. Она постоянно развивается, пробует всевозможные направления в творчестве, но больше всего любит работать с деревом в техниках декупаж, браширование или микс-медиа, когда в одной поделке смешиваются несколько методик. В клуб «Мастера и умельцы» Алина пришла, чтобы совершенствовать свои навыки и узнавать от коллег о новых способах декорирования.

– Творчество в широком понимании – это способ мастера выразить свои мысли и заставить о чем-то задуматься окружающих. Причем не важно, какая будет эмоция – положительная или отрицательная. Главное, чтобы не было равнодушия, ведь, как известно, «красота в глазах смотрящего». Сейчас я доделываю миниатюру на военную тематику и несколько шкатулок, имитирующих книги. Далее планирую основательно заняться миниатюрой, попробовать сделать «бук-нук». Это микромир на книжной полке, когда между фолиантами неожиданно можно обнаружить «ожившую» сцену литературного произведения в виде поделки, – говорит Алина Маноли.

В клубе «Мастера и умельцы» состоят почти сорок человек. Увлечения у всех разные, но любовь к творчеству и возможность развития сплотили их в одну команду. Женское царство рукоделия в клубе разбавили два представителя сильного пола: резчик по дереву Константин Шарков и умелец создавать миниатюры из картона Андрей Миронов. До введения вынужденных ограничений на проведение массовых мероприятий заседания клуба проводились в формате мастер-классов. Сейчас же общение перешло в онлайн-пространство.

– За пять лет работы клуба заметно вырос уровень наших рукодельниц, а Константину Шаркову было присвоено звание «Мастер декоративно-прикладного искусства и ремесел». Состоялось 12 персональных выставок участников клуба. Творческие работы авторов получили благодарственные письма губернатора округа и главы города. В дальнейшем планируем продолжить работу, может быть, даже наладить общение с другими подобными объединениями, – рассказывает председатель клуба «Мастера и умельцы», инженер Инженерно-технического центра Общества Надежда Баркова, чье хобби – фотосъемка в стиле «animal».

Скрапбукинг, батик, пэчворк, квиллинг, карвинг, фелтинг, энкаустика – какие только техники ни применяют умельцы, занимаясь рукоделием.

– В нашем клубе царит особая аура. Это пространство не только позитива и неординарных решений, но и дружеских отношений, – уверена методист КСЦ «Газодобытчик», куратор клуба Юлиана Копылова.

К пятилетию творческого объединения талантливые и увлеченные представили свои лучшие работы на всеобщее обозрение. Выставочный зал Культурно-спортивного центра «Газодобытчик» наполнился арт-атмосферой. Сочетание классических и авторских техник, полет фантазии удивляют. Стилизованные самодельные домики красуются на обычной вешалке, в деревяшке из детской песочницы автор увидел будущего декоративного кита, а здесь в миниатюре воссоздана обстановка комнаты времен СССР, это – цветы, «выращенные» из бисера, картины из стабилизированного мха, спиртовых чернил или эпоксидной смолы…

В связи со сложной эпидемиологической обстановкой выставка, приуроченная к красивой дате со дня создания клуба, работает только в онлайн-формате. Полную галерею фотографий поделок можно без спешки рассмотреть на странице официального аккаунта КСЦ в социальной сети ВКонтакте.

Ирина РЕМЕС
Фото Владимира БОЙКО

Многогранное творчество новоуренгойских мастериц

Марина Иванова и ее миниатюрная комната времен Советского Союза

«МЕТОД ПОМИДОРА», ИЛИ КАК УКРОТИТЬ ВРЕМЯ

У сотрудника современного крупного предприятия, каким является Общество «Газпром добыча Уренгой», перечень служебных обязанностей зачастую широк и разнообразен. А сроки их выполнения, напротив, чаще всего краткие. Текущие дела, срочное поручение руководства, подготовка квартального отчета… Причем регулярно позвякивает почта, уведомляя о новых заданиях в Системе электронного документооборота предприятия. Максимально эффективно справиться со всеми делами поможет тайм-менеджмент, наука о правильной организации своего времени. Сегодня речь пойдет об одной из наиболее популярных техник – «методе помидора».

Еще в середине 80-х годов придумал итальянский студент Франческо Чирилло, который задался целью исправить свои пробелы с учебой. Для максимальной концентрации он поделил работу на одинаковые короткие отрезки, между которыми устраивал небольшие перерывы для отдыха. Контроль времени производился с помощью кухонного таймера в виде помидора, откуда и появилось название методики.

Вкратце суть схемы такова: поставить перед собой конкретную задачу, использовать для ее выполнения 25 минут, потом делать перерыв пять минут и после четырех таких блоков отдыхать около получаса. Эта система позволяет трудиться достаточно продуктивно, в то же время не переутомляться и не «выгорать».

Такой временной промежуток выбран не случайно, он имеет научное объяснение. Оказывается, человеческий мозг готов к эффективной и продуктивной работе немногим менее получаса. После тридцатиминутной нагрузки он воспринимает и обрабатывает информацию иначе, количество возможных ошибок заметно возрастает. Поэтому мозгу требуется хотя бы небольшой перерыв.

Также очень важно во время «помидора» не отвлекаться как на внешние, так и на внутренние раздражители. Если в период выполнения основной задачи вас посетила неожиданная полезная мысль по другой теме, либо вы вспомнили что-то важное, следует вкратце зафиксировать информацию на бумаге и продолжать работу дальше.

В «методе помидора» есть несколько основных этапов.

Первый – планирование. В начале рабочего дня вы определяете перечень задач, которые необходимо выполнить сегодня, и на его основании составляете список дел на весь день. Целесообразно расставить их от наиболее до наименее приоритетных. Восьмичасовой рабочий день равняется четырнадцати «помидорным» отрезкам, и нужно заранее понять, какие дела удастся выполнить сегодня, а какие придется перенести на завтра.

Второй этап – отслеживание. В течение всего дня вы собираете информацию о том, сколько времени потратили на выполнение того или иного задания, сколько осталось и сколько не хватило.

Далее – записывание. Все данные должны быть зафиксированы на бумаге или в компьютере, а не храниться в голове.

И, наконец, обработка и визуализация. В конце рабочего дня вы обрабатываете полученную информацию, делаете выводы о том, каких из поставленных целей не удалось достичь и почему это произошло, а затем разрабатываете план по улучшению своей эффективности.

«Метод помидора» хорош по целому ряду причин. Прежде всего, вы успеваете сделать больше за меньшее время. Вы не отвлекаетесь на другие задачи или на общение, а значит, не перегружаете мозг лишней информацией. При этом вы знаете, что достаточно скоро будет перерыв, поэтому максимально сконцентрированы на текущей цели, чтобы успеть выполнить ее до отдыха.

Кроме того, вы можете проанализировать, насколько эффективно выполнили задачу. К примеру, одна из них могла оказаться слишком большой и вы потратили на нее весь день. В будущем подобную задачу целесообразно разделить на несколько мелких.

Также вы учитесь грамотно планировать своей день. Утром вы расставляете задания по степени важности, определяете, сколько времени потребуется на выполнение каждого из них, а затем по ходу дня вычеркиваете выполненное.

При использовании «метода помидора» необходимо соблюдать несколько важных правил.

Первое – ведите список дел. Когда Франческо Чирилло придумал эту технику, он просто запускал таймер и решал те задачи, которые держал в голове. Но с годами система совершенствовалась и не случайно: составляя письменный список задач, вы видите полный объем работы на ближайшее время, знаете, что наиболее приоритетно, и осознанно идете к цели.

Второе – адаптируйте длительность «помидоров» под ваши цели. Если вы понимаете, что для выполнения определенного задания потребуется заведомо более 25 минут, выставьте на таймере на 10-15 минут больше. При выполнении мелкой задачи период работы можно немного сократить. Пропорционально следует изменить и длительность времени отдыха.

Третье правило – перерывы обязательны. Причем главное условие правильного перерыва по «технике помидора» – никакой умственной работы. Выпейте кофе, съешьте яблоко, пройдитесь по офису, сделайте пару упражнений производственной гимнастики или просто послушайте музыку.

Четвертое – если отвлеклись от работы, остановите таймер. Ответьте на телефонный звонок или срочный вопрос коллеги, а затем снова включите таймер и продолжите работу над текущей задачей. Ни один сотрудник организации не может трудиться в отрыве от коллектива, поэтому, если кто-то нарушает ваш «помидорный» график, скажите собеседнику, что очень заняты, и предложите время для обсуждения его вопроса (например, период перерыва, если вопрос не слишком сложный, или часть вашего следующего «помидора»).

Конечно же, все сказанное выше – не догма, а лишь советы по оптимальной организации рабочего времени. Что-то может оказаться полезным, что-то не подойдет в силу специфики служебных обязанностей. Пробуйте, анализируйте, не стойте на месте, и рост эффективности труда не заставит себя ждать.

Александр БЕЛОУСОВ
Фото из сети интернет

В любое время новости «Газпром добыча Уренгой» доступны на портале предприятия, официальном сайте **urengoy-dobycha.gazprom.ru**, **Instagram, Facebook, ВКонтакте, Telegram и на YouTube**

САЙТ ООО «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА УРЕНГОЙ» INSTAGRAM FACEBOOK ВКОНТАКТЕ TELEGRAM YOUTUBE

Ежедневно по будням смотрите и слушайте **корпоративные новости**

НА ТЕЛЕКАНАЛЕ ЯМАЛ-РЕГИОН в 19:45
НА ВОЛНЕ 89,1 FM в 08:00
НА ВОЛНЕ 89,9 FM в 18:00

ПОБЕДЫ В ЗАЛАХ И НА ТРАССАХ

Командный дух, силу, скорость и выносливость продемонстрировали атлеты Общества «Газпром добыча Уренгой» на различных спортивных площадках.

В КСЦ «Газодобытчик» продолжились мини-футбольные баталии в зачет XVI Спартакиады руководителей Общества. В десяти матчах приняли участие двенадцать команд, в составе которых выступали начальники служб и отделов структурных подразделений предприятия **(на снимках вверху)**.

Отличную игру показала сборная Общества «Газпром добыча Уренгой» по мини-футболу в соревнованиях седьмого тура Открытого Первенства Нового Уренгоя среди любительских команд. Наши спортсмены обыграли коллективы «Пангоды» и «Магнитка» (Новый Уренгой) и заняли второе место в турнирной таблице.

Газодобытчики продемонстрировали свое преимущество и на баскетбольной площадке в городе на Неве. В рамках второго тура межрегиональной любительской баскетбольной лиги наши спортсмены превзошли соперников из Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

На прошлой неделе атлеты Общества успешно выступили в Губкинском на Открытом Чемпионате и Первенстве по гиревому спорту ЯНАО. В дисциплине «рывок и толчок» первое место в своей весовой категории заняла Александра Походяева из КСЦ «Газодобытчик», второе место в своей весовой категории завоевал Денис Васильев, представитель УГПУ.

В Кемерове гонщики СТК «Факел» приняли участие в первом этапе Чемпионата и Первенства России по снегоходному кроссу. Райдеры завоевали вторые общекомандные места в двух классах: «Суперспорт А» и «Юниоры». Также спортсмены отличились в личных зачетах. Среди юниоров первое место занял Лев Скиданов, среди профессионалов бронзовым призером стал Сергей Романенко из УТТиСТ.

Воспитанники детско-юношеской спортивной школы «Факел» ОППО «Газпром добыча Уренгой профсоюз» и спортивных секций КСЦ «Газодобытчик» продолжают радовать своими победами тренеров и родителей. В минувшие выходные в Чемпионате и Первенстве ЯНАО по вольной борьбе среди юношей до 18 лет, а также до 16 лет первые места заняли одиннадцать спортсменов ДЮСШ «Факел», восемь человек завоевали «серебро», еще одиннадцать воспитанников поднялись на третью ступень пьедестала почета.

«Бронзу» Первенства УРФО по настольному теннису среди девушек и юношей до 19 лет в составе сборной ЯНАО завоевали Алина Мазмаева и Борис Иосько. По итогам соревнований, выполнив свои нормативы, новоуренгойцы также получили спортивные разряды.

В воскресный день на лыжной трассе вновь встретились любители активного зимнего отдыха. 90 человек – сотрудники Общества и их семьи – приняли участие в очередном лыжном забеге ОППО «Газпром добыча Уренгой профсоюз» в рамках проекта «Профсоюзная лыжня – бежим вместе».

Лыжный забег, организованный профсоюзом

Соб. инф.
Фото Владимира БОЙКО

Учредитель – ООО «Газпром добыча Уренгой». Издатель – ООО «Газпром добыча Уренгой». 629307, ЯНАО, г. Новый Уренгой, ул. Железнодорожная, 8.
Главный редактор Т.Р. Асабина. Газета «Газ Уренгоя» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Тюменской области и ЯНАО. Свидетельство ПИ № ФС72-0929Р от 28.04.2008 г.
Адрес редакции: 629300, г. Новый Уренгой, пр. Ленинградский, 3 А, служба по связям с общественностью и СМИ ООО «Газпром добыча Уренгой». E-mail: gazeta@gd-urengoy.gazprom.ru. Газ. связь: 99-67-38, 99-67-39,99-67-57, 99-67-37.
Газета подписана в печать фактически в 10.00. По графику – в 10.00. Заказ № 3. Тираж 850 экз.
Усл. печ. листов 1,2. Гарнитура «Times New». Распространяется бесплатно (12+). Дизайн, верстка, печать: ССО и СМИ ООО «Газпром добыча Уренгой». Электронная версия газеты на сайте www.urengoy-dobycha.gazprom.ru