

05/22

ВЫПУСК №1 (27)

ПРОЕКТИРОВЩИК



ПОЗДРАВЛЕНИЕ ГЕНЕРАЛЬНОГО
ДИРЕКТОРА

ИСТОРИЯ АО «ГАЗПРОЕКТИНЖИНИРИНГ»
В ПРОЕКТАХ

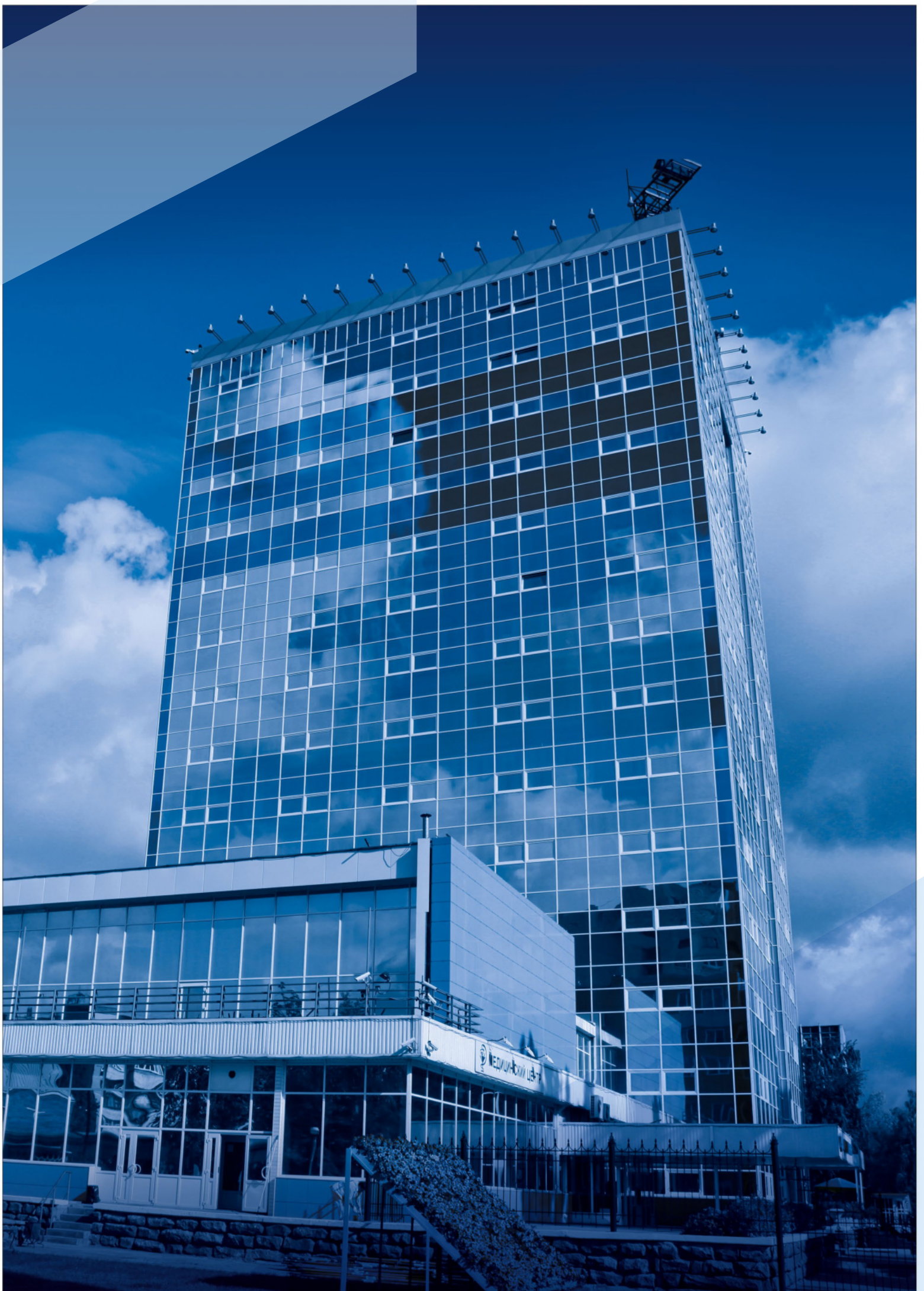
ЦИФРОВОЙ ДВОЙНИК:
НЕ ПРОСТО МОДНЫЙ ТРЕНД

25 АПРЕЛЯ: ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ МУЗЕЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ОХРАНЫ ТРУДА

НАСТОЯЩЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ —
ЭТО СВОБОДА

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?



2

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА С.Н. БЕЛОГО

8

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ МУЗЕЯ

За 55 лет успешной работы АО «Газпроектинжиниринг» неоднократно удостоивалось наград федерального и регионального уровней. Все они хранятся в стенах корпоративного музея Компании. Предлагаем заглянуть в историю и вспомнить особо значимые достижения.

13

ЦИФРОВОЙ ДВОЙНИК: НЕ ПРОСТО МОДНЫЙ ТРЕНД

По прогнозам Deloitte, объем глобального рынка цифровых двойников вырастет до 16 млрд долларов к 2023 году. В IDC ожидают, что 30% компаний Global 2000 будут использовать данные от цифровых двойников, поддерживающих Интернет вещей для изделий и ресурсов. Рассказываем о том, как применяется эта технология в АО «Газпроектинжиниринг».

3

ИСТОРИЯ АО «ГАЗПРОЕКТИНЖИНИРИНГ» В ПРОЕКТАХ

В преддверии юбилея Компании журнал «Проектировщик» рассказывает о ключевых объектах, реализованных специалистами Общества за последние 5 лет.

16

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ТРУДА

В АО «Газпроектинжиниринг» ведется системная работа по обеспечению безопасных условий труда. Рассказываем о том, как устроена система ОТОСБ в Компании, а также подводим итоги конкурса, приуроченного к празднованию Дня охраны труда.

19

НАСТОЯЩЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ — ЭТО СВОБОДА

Журнал «Проектировщик» продолжает знакомить читателей с интересными хобби сотрудников Компании. В этом выпуске мы отправляемся в автомобильное путешествие по Воронежской области и югу России вместе с Константином Труновым, заместителем начальника отдела перспективного развития.

24

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Сильный стресс может повлечь за собой множество негативных последствий для здоровья человека. Как с ним справиться — разбираемся вместе с мастер-коучем и психологом Еленой Тригуб.



Генеральный директор АО «Газпроектинжиниринг» С.Н. Белый

*УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ,
ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!*

От лица Совета директоров АО «Газпроектинжиниринг» и его председателя Лаврухина Юрия Николаевича, от имени руководства и от себя лично поздравляю вас с юбилеем Компании.

55-летие Компании — это значимое событие для всех нас. Тех, кто сейчас работает в Обществе, и тех, кто посвятил институту лучшие годы жизни.

Свою историю институт ведет с 1967 года. Именно тогда приказом Министерства электронной промышленности СССР в Воронеже был создан комплексный проектно-конструкторский отдел Московского государственного союзного проектного института. Нынешнее свое название «Газпроектинжиниринг» получил в 1996 году, когда дочерняя структура «Газпрома» — «Оргэнерггогаз» — приобрела контрольный пакет акций Общества.

За более чем полвека было много сделано и пережито. Достаточно сказать, что «Газпроектинжиниринг» — единственная организация в Воронежской области, полностью сохранившая свой профиль деятельности в сложные 1990-е.

В том, что история института сложилась таким образом, нет ни чуда, ни везения. Это целиком и полностью заслуга сплоченного и амбициозного коллектива, умеющего нахо-

дить решения сложнейших задач. Безусловно, это и заслуга руководителей, которые на разных, порой непростых, этапах развития Общества принимали взвешенные и верные решения.

Важным событием в развитии «Газпроектинжиниринг» стало вхождение в семью ПАО «Газпром». И вот уже более 25 лет наша Компания выполняет работы на объектах нефтегазовой промышленности. С 2005 года мы являемся головной проектной организацией ПАО «Газпром» по системам безопасности.

В 2014 году было положено начало партнерских отношений с компанией «Сахалин Энерджи Инвестмент Компани Лтд.», в рамках сотрудничества с которой мы выполняем работы на шельфовых проектах.

С 2020 года к списку наших уважаемых партнеров присоединилось ПАО «СИБУР Холдинг». Мы укрепляем сотрудничество в нефтехимической отрасли и развиваем наши отношения в рамках реализации проектов для ряда подразделений Заказчика.

Кроме того, «Газпроектинжиниринг» успешно развивается в направлении цифровизации. Сегодня Общество находится в авангарде компаний, активно внедряющих в производственный процесс BIM-технологии, и это наше весомое конкурентное преимущество в реалиях современного рынка.

Все достижения «Газпроектинжиниринг» — заслуга сплоченной команды профессионалов. На протяжении 55 лет в стенах института росла и крепла инженерная мысль, рождались новые династии инженеров-проектировщиков. И, конечно же, я благодарю ветеранов за преданность Компании и неоценимый труд!

Наши акционеры — руководители ПАО «Газпром» оценили потенциал Компании и доверили нам стратегически важные проекты. Эта работа требует от нас полной отдачи, но именно она дает нам уверенность в завтрашнем дне, возможности для дальнейшего роста и развития.

Также стоит отметить сотрудничество с нашими партнерами и заказчиками, многие из которых работают с «Газпроектинжиниринг» более 15 лет. Вместе мы растем, развиваемся и преодолеваем сложности. Конечно же, фундаментом наших стабильных отношений является взаимное доверие. И я уверен, что впереди нас ждет еще много совместных проектов.

Безусловно, свое будущее мы не отделяем от Воронежа и Воронежской области. Мы выполнили для города множество проектов социально-культурного назначения, в том числе и жилые дома, больницы, спорткомплексы. Сегодня мы по-прежнему достаточно тесно работаем с городом и областью в рамках сотрудничества с Правительством региона, Союзом строителей области и Советом промышленников и предпринимателей. И мы готовы продолжить активное участие в социально-экономическом развитии региона.

Мы с оптимизмом смотрим в будущее. Команда «Газпроектинжиниринг» сегодня — это высококвалифицированные специалисты, которые побеждают в отраслевых конкурсах, получают заслуженные награды. Достижения Компании отмечены Правительством области и профессиональными сообществами. Мы выполняем взятые на себя обязательства по социальной поддержке и повышению профессионального уровня работников, созданию достойных

условий труда, организации здорового досуга. Реализованные нашей командой масштабные и важные проекты — это залог успешного развития Компании. А достигнутые результаты дадут мощный импульс для уверенного движения вперед. Широкое применение передовых технологий в проектировании и наличие современной материальной базы позволяют расширять перспективы развития Компании. Многолетний опыт работы, увеличение портфеля заказов и стабильный рост финансовых показателей гарантируют устойчивое положение Компании и открывают новые возможности в нефтегазовой отрасли и других секторах экономики.

Дорогие друзья, я благодарю вас за преданность общему делу, ответственность и профессионализм. Желаю нашей Компании дальнейшего процветания, а всем нам ярких побед, новых перспектив и достижений. И, конечно, каждому из вас лично — здоровья, стабильности и благополучия.

С праздником!

ГАЗПРОЕКТИНЖИНИРИНГ

ИСТОРИЯ АО «ГАЗПРОЕКТИНЖИНИРИНГ» В ПРОЕКТАХ

За 55 лет жизни Компании было многое сделано и пережито. Институт выдержал и конкурентную борьбу, и кризисные события, в итоге успешно адаптировавшись к актуальной экономической ситуации и полностью сохранив свой профиль деятельности. В преддверии юбилея журнал «Проектировщик» рассказывает о ключевых проектах, реализованных Компанией за последние 5 лет.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОБЪЕКТЫ



Заказчик: ООО «Газпром инвест».
Место расположения: Оренбургская область.
Главный инженер: А. С. Пигарев.

Реконструкция ДКС — 1, 2 на Оренбургском НГКМ

К основным техническим показателям объекта относятся: площадь территории — 28,5 га и площадь застройки — 2,911 га. Общество выполнило работы по разработке проектной документации. Это приоритетный проект ООО «Газпром добыча Оренбург». Его реализация окажет непосредственное влияние на уровень добычи газа всей зоны ДКС-1 и ДКС-2. Проект направлен на то, чтобы в условиях падающей добычи планка на Оренбургском нефтегазоконденсатном месторождении удерживалась на уровне 10 млрд кубометров природного газа в год.



Заказчик: ООО «Газпром центрремонт».
Место расположения: Майкопский район Республики Адыгея,
в 1,5 км от х. Калинин.
Главный инженер: Р. С. Кокорев.

Реконструкция Майкопской КС

Станция является дожимной и предназначена для подачи природного газа в период закачки на промплощадку Краснодарского ПХГ. Целью разработки проекта было проведение работ по повышению надежности газоснабжения потребителей, замена морально устаревшего и физически изношенного оборудования, коммуникаций, систем автоматики и защиты компрессорной станции, введенной в эксплуатацию в 1971 году. Специалистами Общества разработана информационная 3D-модель Майкопской КС для дополнительной проверки рабочей документации на возможные коллизии. Авторский надзор по данному объекту осуществлялся с применением технологий 3D-моделирования и сопровождения строительства.



Газопровод высокого давления от ГРС-2 г. Елабуга (Центральная) до «НКНХ», АО «ТАИФ-НК»

Общество выполнило проект газопровода высокого давления в г. Елабуге, проходящего по дну реки Камы. Сложность заключалась в том, что предстояло пройти водный переход длиной 1297 м по территории национального парка «Нижняя Кама». Согласно федеральному закону, никакие работы в национальных парках вести нельзя. Поэтому для минимизации воздействия на окружающую среду и сокращения сроков строительства применялся экосистемный подход к проекту. Специалистами ростовского филиала АО «Газпроектинжиниринг» была реализована новая технология прокладки газопровода бестраншейным способом — методом микротоннелирования «direct pipe», в мировой практике такие решения единичны. Также это первый в России проект с точки зрения разработки разделов по экологии, который получил два разрешения на строительство — федеральных и республиканских органов власти.

Заказчик: ООО «Газотранспортная компания».
Место расположения: Республика Татарстан.
Главный инженер: А. Э. Немчицкий.



Заказчик: ПАО «Газпром».
Место расположения: Саратовская область, г. Саратов.
Главный инженер: Р. С. Кокорев.

Разработка проектной и рабочей документации по проекту «Реконструкция ГРС-7 Саратов»

Газораспределительная станция осуществляет газоснабжение южной части г. Саратова, а также прилегающих населенных пунктов Саратовского района. С целью повышения надежности газоснабжения потребителей, увеличения производительности ГРС в связи с возросшей потребностью в газе, обеспечения точности измерения расхода подаваемого газа будет произведена полная замена устаревшего, физически изношенного оборудования, трубопроводов и коммуникаций ГРС-7 г. Саратов. Проектной документацией предусматривается реконструкция путем строительства новой ГРС на новой площадке, что существенно повысит надежность газоснабжения южной части г. Саратова и близлежащих населенных пунктов Саратовского района. Кроме того, будут созданы условия для подключения новых потребителей.

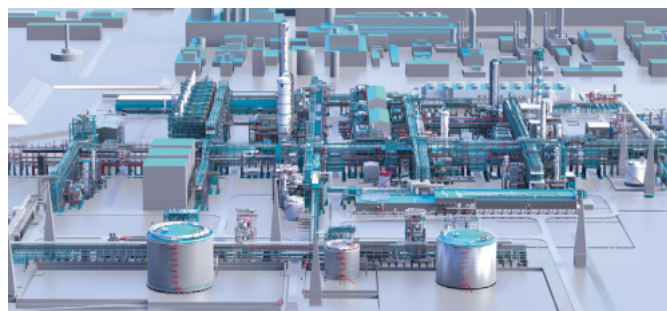
Фото: riastrela.ru



Заказчик: ПАО «Газпром».

Проектирование объектов газификации

В соответствии с «Программой газификации регионов России» Общество выполняет разработку проектов газоснабжения и газификации таких регионов, как Ленинградская, Калужская, Брянская, Воронежская, Ростовская, Волгоградская области, Краснодарский край, а также регионы Дальнего Востока и о. Сахалин.



Заказчик: ПАО «СИБУР Холдинг».
Место расположения: Амурская область, в 15 км от г. Свободный.
Руководитель проекта: В. Г. Бабичев.

Амурский ГХК

Строительство объекта начато в августе 2020 года, плановый срок ввода в эксплуатацию — 2024 год. Производственная мощность комплекса составит 2,7 млн тонн готовой продукции в год. Завод будет производить полиэтилен и полипропилен из этана, пропана и бутана, доставляемых с соседнего Амурского газоперерабатывающего завода. Работы выполняются с применением цифровых технологий, включая технологии информационного 3D-моделирования на всех стадиях жизненного цикла объектов. Предполагается, что предприятие станет самым мощным по производительности в России и одним из самых больших в мире по производству базовых полимеров.



Заказчик: «Сахалин Энерджи Инвестмент Компани Лтд.».
Место расположения: Сахалинская область.
Руководитель проекта: В. В. Бутусов.

Сопровождение строительства Дожимной компрессорной станции Объединенного берегового технологического комплекса проекта «Сахалин-2» (ДКС ОБТК)

ДКС ОБТК проекта «Сахалин-2» призвана обеспечить поддержание запланированных уровней добычи посредством компенсации падения устьевого давления в скважинах Лунского месторождения. Для Общества работа над проектом стала новым видом деятельности. Если раньше Компания применяла информационное моделирование на этапе проектирования, то здесь оно используется уже на этапе строительства. Институт выступил в качестве системного интегратора, обеспечивающего вокруг цифровой модели единое информационное пространство. Кроме того, специалисты использовали 4D-информационное моделирование, при котором цифровая модель связана с календарно-сетевым графиком работ. Также были применены такие технологии, как лазерное сканирование и технология фотограмметрии, которые позволяют в динамике отслеживать фактическое состояние строящегося объекта, получать и фиксировать информацию об отклонениях проектных решений. И самое главное — контролировать физические объемы на стройке. В рамках реализации этого проекта АО «Газпроект-инжиниринг» впервые освоило вахтовый метод организации работ.



Заказчик: ГК «Автодор».
Место расположения: Московская, Владимирская, Нижегородская
области, Респ. Чувашия, Респ. Татарстан.
Главный инженер: А. М. Давтянц.

М-12 «Строящаяся скоростная автомобильная дорога Москва — Нижний Новгород — Казань»

АО «Газпроектинжиниринг» была разработана проектная и рабочая документация. В настоящее время строительно-монтажные работы находятся на стадии завершения, Компания осуществляет авторский надзор. К основным техническим показателям объекта относятся: магистральные газопроводы — 25 пересечений, сети газоснабжения — 21, сети связи — 18, сети электроснабжения — 6. Протяженность участка составила порядка 729 км.

ГРАЖДАНСКИЕ И АДМИНИСТРАТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ



Заказчик: АО «ДСК».
Место расположения: г. Воронеж.
Главный инженер: В. В. Шевцов.
Главный архитектор: М. В. Дмитриев.

Проект группы жилых домов по ул. 9 Января

Комплекс состоит из трех 25-этажных монолитных жилых домов со встроенно-пристроенными нежилыми помещениями и двух открытых парковок. Специалистами АО «Газпроектинжиниринг» запроектировано 60 тысяч кв. м. жилья. Это интересный, максимально благоустроенный, ориентированный на передовые тенденции комплекс, выделяющийся среди того, что уже имеется на рынке жилищного строительства Воронежа, и формирующий безопасную, комфортную, экологичную жилую среду.



Заказчик: «Сахалин Энерджи Инвестмент Компани Лтд.».
Место расположения: Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск.
Главный инженер: Р. С. Кокорев.
Главный архитектор: М. В. Дмитриев.

Реконструкция и расширение офисного административного здания «Сахалин Энерджи Инвестмент Компани Лтд.»

Это шестиэтажное здание формата open space, соединенное с первым корпусом офисного комплекса переходной галереей. За счет конструктивных параметров и архитектурного облика объект и окружающие его здания представляют собой единый архитектурный комплекс. Проектными решениями предусматривается строительство автоматизированной парковочной системы на 160 машиномест.



Заказчик: ООО «Газпром добыча шельф Южно-Сахалинск».
Место расположения: Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск.
Главный инженер: Р. С. Кокорев.
Главный архитектор: М. В. Дмитриев.

Офисное здание «Газпром добыча шельф Южно-Сахалинск»

Комплекс был призван стать ярким ориентиром для жителей и посетителей города. Он спроектирован в виде логотипа ПАО «Газпром», выполнен по радиальной схеме и функционально разделен на четыре блока: две офисные секции (17 и 11 этажей), спортивный блок с тренажерным залом и бассейном, блок подземной автостоянки с мойкой и служебными помещениями. В качестве подсветки запроектирована светодиодная программируемая система, позволяющая использовать фасад здания как огромный мультимедийный экран. Офисный комплекс определяет облик будущей деловой застройки городского района и привлекает новых инвесторов для развития региона и страны в целом.



Заказчик: ООО «Газпром трансгаз Чайковский».
Место расположения: Пермский край, г. Чайковский.
Главный инженер: А. Б. Привалов.
Главный архитектор: М. В. Дмитриев.

Административное здание в г. Чайковский

Это здание в форме куба, рассеченно в центральной части пространством атриума, с переходами и антресолями на уровне каждого из тринадцати этажей. Максимальная гибкость использования внутреннего пространства достигается за счет применения несущего каркаса, позволяющего создать как большие офисы свободной планировки, так и кабинетную систему.

Архитектурный образ здания, выполненного в стиле минимализм, вписан в окружающий участок застройки городского парка (на стыке городской застройки и лесного массива) и является визуальным завершением Приморского бульвара. Это доминирующий объект, формирующий вокруг себя современное, экологически чистое и комфортное пространство.



Административное здание ООО «Газпром трансгаз Махачкала»

Комплекс расположен в южной части города, на перекрестке Хушетского шоссе и проспекта Насрутдинова, в 600 метрах от берега Каспийского моря. Проект выполнен в стиле «минималистичного конструктивизма» и символизирует современность и стиль компании. В комплекс входят: 15-этажное административно-офисное здание, семиэтажный производственный корпус, многоуровневая парковка. Центр композиции — административное здание, подчеркнутое динамическими элементами с применением сплошного полуструктурного остекления голубого и графитового цветов, которые являются основными для объектов группы «Газпром».

Фасады производственного здания дополнены перфорированными металлическими кассетами белого цвета, защищающими от перегрева и визуально облегчающими конструкцию.

Заказчик: ООО «Газпром трансгаз Махачкала».
Место расположения: г. Махачкала.
Главный инженер — А. В. Чернышев.
Главный архитектор: М. В. Дмитриев.

ИНФРАСТРУКТУРНЫЕ ОБЪЕКТЫ



Производственно-техническая база «Сахалин Энерджи Инвестмент Компани Лтд.»

«Сахалин Энерджи Инвестмент Компани Лтд.» — первый якорный резидент Сахалинского нефтегазового промышленного парка. Масштабный инфраструктурный проект (его площадь превышает 70 гектаров) позволит локализовать мощности для обслуживания шельфовых и других нефтегазовых проектов. На земельном участке площадью 4,5 гектара будут созданы объекты общей площадью 19 137 квадратных метров. Их строительство разделено на два пусковых комплекса, и уже к концу 2023 года планируется завершить первый из них — на площади 6 729 квадратных метров разместятся архив и склад ядерных, логистический центр с контейнерной площадкой и автотранспортным цехом, инженерная инфраструктура. АО «Газпроектинжиниринг» была разработана проектная и рабочая документация Производственно-технической базы «Сахалин Энерджи Инвестмент Компани Лтд.».

Заказчик: «Сахалин Энерджи Инвестмент Компани Лтд.».
Место расположения: Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск.
Главный инженер: П. В. Енин.



КОРПОРАТИВНЫЙ МУЗЕЙ

25 АПРЕЛЯ: ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ МУЗЕЯ

Музей АО «Газпроектинжиниринг» — мостик, соединяющий новое поколение с лучшими традициями Компании. Для молодых сотрудников это место, где они могут познакомиться с историей Общества, пообщаться друг с другом и старшими коллегами. Для ветеранов музей — в первую очередь место памяти.



Корпоративный музей АО «Газпроектинжиниринг» распахнул свои двери для сотрудников 25 апреля 2013 года (именно этот день считается днем его основания), а официальное открытие было приурочено к 46-му дню рождения Компании и состоялось в июне.

Сегодня музей — это ретроспектива работы Общества с момента основания в 60-е годы XX века и по сегодняшний день. В музее представлено более 30 стендов, которые знакомят гостей с историей Компании и руководителями, возглавлявшими ее в разные годы; с участниками ВОВ, работавшими в АО «Газпроектинжиниринг»; фотографиями памятных событий. Отдельные стенды посвящены рассказу о направлениях рабо-

ты Общества, реализованных по всей стране объектах, удаленных подразделениях и социальной деятельности (базе отдыха «Иволга» и Медицинском центре). Здесь же представлены архивные документы, дипломы, награды и грамоты, кубки, подарки в честь юбилейных дат и призы за спортивные достижения. Также в музее хранится Книга почета, которая рассказывает о ветеранах трудового коллектива.

Идея создания корпоративного музея в стенах Компании возникла весной 2012 года. Тогда же по инициативе генерального директора ДОО «Газпроектинжиниринг» Евгения Валентиновича Капишникова был объявлен конкурс среди сотрудников Общества на разработку концепции. Победителем стал Борис Викторович Тужиков, на тот момент начальник группы учета и контроля (сейчас — начальник сектора эффективности инвестиций).

*«Иметь собственный музей для крупного предприятия — дело корпоративной чести и престижа. Создавая экспозицию, мы ставили перед собой цель рассказать об истории Компании, — отмечает **Борис Викторович Тужиков**.*



Борис Викторович Тужиков на открытии корпоративного музея



Усилиями сектора маркетинга были подготовлены информационные стенды, собраны экспонаты, разработан электронный музей. Все почетные гости начинают знакомство с АО «Газпроектинжиниринг» именно с посещения музея, в экспозиции которого отражена дифференцированность и масштабность деятельности воронежской инжиниринговой Компании с 55-летней историей.

Сегодня это место, которое объединяет старшее и молодое поколения. Рассказ о прошлом и будущем, традициях и инновациях, исторических материалах и современных технологиях. Сквозной нитью показаны ценности, которые были важны на протяжении всей истории Компании: забота о жизни и здоровье сотрудников, профессионализм, командная работа и развитие, уважение к людям, целеустремленность.

Музей АО «Газпроектинжиниринг» — это значимый инструмент для корпоративных коммуникаций, нацеленный на создание положительного имиджа Компании у ключевых партнеров, сотрудников, жителей и гостей города. С его по-



Евгений Валентинович Капишников на открытии корпоративного музея

мощью Общества формулирует свои цели и задачи, объединяет ценности и представления в единую концепцию.

К 55-летию АО «Газпроектинжиниринг» корпоративный музей Компании ждет масштабное обновление: вся представленная информация будет актуализирована, а также в нем произойдут стилистические изменения.

За 55 лет успешной работы АО «Газпроектинжиниринг» неоднократно удостоивалось наград федерального и регионального уровней. Все они хранятся в стенах музея. Предлагаем вам заглянуть в историю и вспомнить особо значимые достижения.

В конце 60-х проектно-конструкторский отдел МГСПИ был преобразован в полноценный филиал ВГСПИ. В этот период удалось вдвое увеличить штат сотрудников и построить для института в Воронеже собственное производственное здание, а также создать обширную инфраструктуру, которая включала в себя макетную мастерскую, авторемонтные боксы, здравпункт, столовую, кинозал и зал заседаний. Более того, для сотрудников было построено 4 жилых дома на 500 квартир, детский сад на 28 мест и база отдыха на Усманке.

В своей работе Компания учитывала важность научно-технического прогресса в перестроечные и последующие за ними годы, поэтому активно развивалась автоматизация процессов и внедрялась современная вычислительная техника. Эти меры позволили не только оптимизировать работу ВГСПИ, но и помогли институту выжить в переломные 90-е.

1970-е



Директор Компании Николай Дмитриевич Юдин награжден почетной грамотой за умелое руководство строительством спортивного павильона ВГСПИ и активное содействие развитию спортивно-массовой работы. Избран Почетным членом Спортивного Совета ДСО ВГСПИ.

1970



Приезд председателя Совета Министров России, члена Политбюро ЦК КПСС Виталия Воронникова. Он побывал в некоторых отделах ВГСПИ, а затем поздравил трудовой коллектив с заслуженной победой и вручил руководителям и передовикам производства Железнодорожного района переходящее Красное Знамя.



1978

Правление Воронежской областной организации общества «Знание» РСФСР наградило благодарственной грамотой народный университет технико-экономических знаний ВГСПИ по итогам областного смотр-конкурса идеологических учреждений и организаций под девизом: «Решения XXV съезда КПСС — в жизнь!».



1971

Совет содействия народным университетам Министерства электронной промышленности наградила почетной грамотой ректора народного университета технического прогресса Николая Дмитриевича Юдина за хорошую постановку учебно-воспитательного процесса в народном университете и активное участие в пропаганде знаний среди трудящихся.



1973-1975

Всероссийский общественный совет по руководству народными университетами наградила Николая Дмитриевича Юдина, ректора народного университета технико-экономических знаний Железнодорожного района г. Воронежа, за активное участие во Всесоюзном общественном смотре народных университетов 1973-1975 годов.

Экономический коллапс 90-х обернулся для Компании резким падением количества госзаказов на проектирование, а к 1993 году — их полным прекращением. Предприятие было вынуждено сокращать штат и осваивать новые виды деятельности. В числе главных антикризисных мер было акционирование — в результате в 1992 году институт успешно преобразован в АО «Воронежэлектронпроект».

Компания в то время была готова братья за любые проектные работы и использовать все возможности. Но к середине 90-х выйти из кризисного состояния не удалось.

С упразднением СССР газовая отрасль потеряла часть мощных предприятий, ранее находившихся на территории стран союзных республик, и им искали замену в России. На этой волне ВЭП получил несколько заказов на проектирование газопроводов от ОАО «Газпром», а через некоторое время руководство института предложило компании выкупить 20% акций государства. С этого момента для компании, которая была переименована в ДОО «Газпроектинжиниринг», начался процесс медленного, но уверенного возрождения.

Свое место в обойме ведущих газпромовских предприятий институт получил не сразу, поскольку газовая отрасль оказалась «крепким орешком». Но после реализации нескольких успешных проектов, в том числе разработки документации для Северо-Ставропольского ПВХ, он закрепил за собой право быть одним из ключевых предприятий в семействе «Газпрома».

Это стало возможно благодаря совершенствованию технологий и автоматизации, что позволило увеличить производительность труда в 2,8 раза в 2007 году по сравнению с 1999 годом. Так, 2000-е годы стали периодом возрождения предприятия, оно вернуло себе звание лидера.

2002, 2003



ДОО «Газпроектинжиниринг» — лауреат в номинации «Услуги по проектированию предприятий, зданий, сооружений» по итогам всероссийского конкурса программы «100 лучших товаров России».

2009



ДОО «Газпроектинжиниринг» награждено дипломом третьей степени V всероссийского конкурса на лучшую проектную, изыскательскую организацию за достижение высокой эффективности результатов деятельности в современных экономических условиях. Это первая награда всероссийского уровня, полученная Обществом.

2010, 2013



Компания награждена дипломом I степени ежегодного областного конкурса на лучшую строительную, проектную и дорожно-строительную организацию, предприятие строительных материалов и стройиндустрии.

В дальнейшем Компания не сдавала позиций и успешно справлялась со сложнейшими задачами. Проектировали и строили объекты в районах с вечной мерзлотой, с сейсмичностью до 9 баллов, надземные и подземные здания и сооружения, производственные, общественные, жилые здания... Все это продолжают проектировать в АО «Газпроектинжиниринг» по сей день с применением передовых технологий проектирования и современной материальной базы. Например, за период с 2014 по 2016 годы ДООА «Газпроектинжиниринг» было признано победителем в более чем 100 конкурсных отборах, проводимых компаниями группы «Газпром» и другими ведущими предприятиями. В 2016 году Компания была признана победителем в конкурсных отборах на общую сумму около 1 млрд рублей.

2018



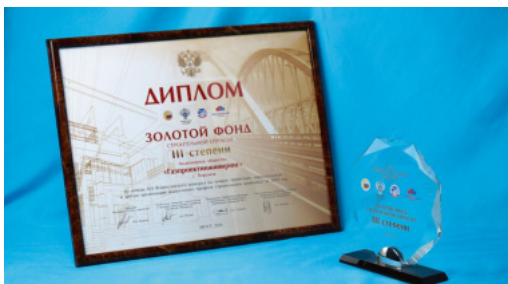
АО «Газпроектинжиниринг» признано победителем XV Всероссийского конкурса на лучшую проектную, изыскательскую и другую организацию аналогичного профиля строительного комплекса за достижение высокой эффективности результатов деятельности в современных экономических условиях.

2018



Компания награждена на региональном конкурсе «Строительный Олимп» в номинациях «Социально-ответственный бизнес» и «Наибольший вклад в экономику региона».

2019



АО «Газпроектинжиниринг» удостоено звания «ЗОЛОТОЙ ФОНД строительной отрасли III степени» в XVI Всероссийском конкурсе на лучшую проектную, изыскательскую и другую организацию аналогичного профиля строительного комплекса.

2019



АО «Газпроектинжиниринг» удостоено дипломов в трех номинациях областного конкурса «Строительный Олимп» за лучшие достижения в отрасли. Компания стала лауреатом в номинации за «Наибольший вклад в экономику региона» и дипломантом в номинациях «Эффективный бизнес» и «Социально-ответственный бизнес».

2020



По итогам XVII Всероссийского конкурса на лучшую проектную, изыскательскую и другую организацию аналогичного профиля строительного комплекса Компания удостоена звания «Лидер строительного комплекса России» и диплома «Элита строительного комплекса России», а ее руководитель Сергей Николаевич Белый награжден сертификатом «Лучший руководитель проектной (проектно-изыскательской) организации России».

2020



В рамках ежегодного областного конкурса «Строительный Олимп» АО «Газпроектинжиниринг» стало лауреатом в номинациях «Наибольший вклад в развитие экономики региона» и «Социально-ответственный бизнес», а также получило диплом в номинации «Эффективный бизнес».



ЦИФРОВОЙ ДВОЙНИК: НЕ ПРОСТО МОДНЫЙ ТРЕНД

Концепция цифровых двойников как виртуального представления физического объекта используется уже более 30 лет: впервые термин появился в 1970-х годах при моделировании космических аппаратов. Но в последнее время в связи с тотальной цифровизацией промышленных предприятий наметился качественный скачок в развитии и применении этой технологии, поскольку с каждым днем требования к безопасности усиливаются, а объемы данных растут.

По прогнозам Deloitte, объем глобального рынка цифровых двойников вырастет до 16 млрд долларов к 2023 году, причем фундаментом этого роста будет Интернет вещей. В IDC (международная исследовательская и консалтинговая компания) ожидают, что 30% компаний Global 2000 будут использовать данные от цифровых двойников, поддерживающих Интернет вещей для изделий и ресурсов.

В этой статье журнал «Проектировщик» рассказывает о том, как применяется технология создания цифровых двойников в АО «Газпроектинжиниринг».

ЗАЧЕМ НУЖНЫ БОЛЬШИЕ ДАННЫЕ?

При строительстве и эксплуатации объекта для управления процессами нужна достоверная и точная информация о его текущем состоянии на каждой стадии жизненного цикла. Современные промышленные контроллеры позволяют считывать и хранить информацию с дискретностью в одну миллисекунду. На базе этой технологии выросла вся современная промышленная автоматика. Следующим этапом развития промышленности стало объединение отдельных единиц оборудования в единую сеть. Это называется Промышленным интернетом вещей — IIoT (Industrial Internet

of Things). Он может включать в себя данные из любых информационных систем: АСУТП; SCADA; систем управления инженерными коммуникациями, например, вентиляцией, отдельных датчиков, контроллеров и так далее.

Оборудование собирает поток данных в реальном времени, и на базе этого строятся диспетчерские нового поколения. Данные могут отображаться как в классическом схематичном 2D-стиле (SCADA, АСУТП), так и в 3D на базе трехмерных информационных моделей. Преимущество 3D-моделей для отображения данных — это, в первую очередь, высокая наглядность, позволяющая расширить круг потребителей информации: технологические и любые другие данные (например, из экономических систем) привязаны к конкретному элементу модели и могут быть получены в один клик, в то время как традиционно для этого требуется проанализировать боль-

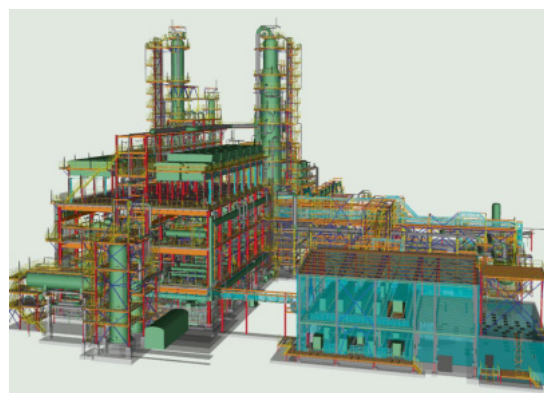


Фото с сайта rb.ru

шой объем технической документации.

Для цифрового двойника можно построить и динамическую модель, которая будет повторять движения реальных элементов оборудования в пространстве в режиме реального времени, работать по показаниям датчиков или проигрывать симуляцию по данным расчетных моделей.

Для масштабирования шкалы времени отображаемых данных используются технологии блокчейн и хранения данных разного временного масштаба в виде хешей. Суть в том, что для уско-

рения отображения отчетов за большие периоды (месяцы, годы) данные хранятся параллельно в виде исходных значений с дискретностью до одной миллисекунды и в виде срезов раз в секунду, минуту, час и так далее. Это позволяет быстро строить наглядные отчеты, а при необходимости углубляться в более подробные значения параметров за короткие промежутки времени.

Все исторические Большие данные (Big data) хранятся в исходном виде и могут быть использованы для глубокого анализа

методами математической статистики. На базе выявленных алгоритмов строится система предиктивной аналитики, которая позволяет в режиме реального времени выявлять отклонения показаний датчиков от расчетных моделей, а также прогнозировать поведение сложных технических систем путем пересчета аналитических моделей на базе поступающих данных от приборов.

Перспективным развитием данных технологий является применение искусственного интеллекта.

На этапе проектирования с использованием ТИМ специалисты АО «Газпроектинжиниринг» наполняют модели большим количеством атрибутивной информации. Это помогает при выпуске документации в плане быстрого получения спецификаций и отчетов, а также обновления данных на чертежах. На стадии строительства и эксплуатации для своих заказчиков Компания готовит специализированные наборы данных под технические требования и привязывает их к моделям.

Сейчас Общество участвует в проектировании крупнейшего строительного проекта России — Амурского газохимического комплекса. Это предприятие, строящееся в 15 км от г. Свободный в Амурской об-

ласти, — совместный проект компаний ПАО «СИБУР Холдинг» и China Petroleum & Chemical Corporation (Sinopec).

У заказчика (ПАО «СИБУР Холдинг») весьма зрелые и насыщенные требования к наполнению 3D-моделей атрибутивной информацией. Вся документация выпускается на двух языках — на русском и английском. Для работы над проектом в кратчайшие сроки была организована распределенная команда проектировщиков из разных городов России, которые используют программное обеспечение Tekla Structure. После месяца проектирования было решено перейти исключительно на коллективное взаимодействие в единой модели. Все чертежи и спецификации с самого начала автоматизи-

рованно формировались и обновлялись строго из 3D-модели. Каждый комплект проходил многостадийную проверку заказчиком, и на всех этапах выставлялись замечания.

Для их устранения была разработана специальная система контроля, внесения и проверки исправлений.

Так как модели весьма сложные, требуется постоянно отслеживать коллизии металлоконструкций с трубопроводами и кабельными лотками, а также вносить соответствующие изменения. Так, динамическое обновление чертежей из средства автоматизации черчения на первом этапе превратилось в единственный вариант сохранения целостности проектной документации в процессе внесения изменений.

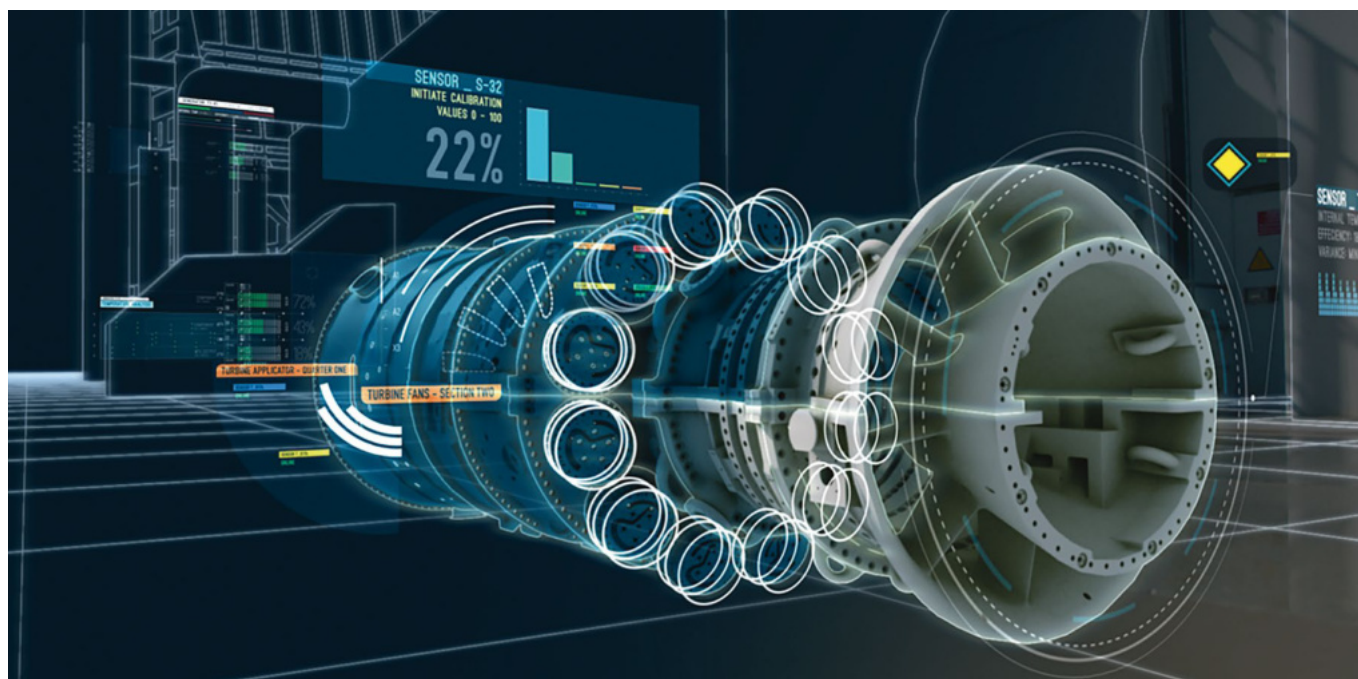


фото с сайта Medium

ЧТО НАМ СТОИТ ДОМ ПОСТРОИТЬ...

Для построения трехмерных информационных моделей (ТИМ) действующих или проектируемых промышленных объектов применяется:

- 3D-оцифровка методом лазерного сканирования — при реконструкции существующих производств. Информационное наполнение осуществляется из существующих баз данных и 2D-чертежей.
- Съемка с беспилотников — для протяженных или площадных объектов. Построение 3D-модели осуществляется методом фотограмметрии.
- Прямое 3D-проектирование — для новых объектов.

ТИМ на этапе проектирования позволяют отслеживать коллизии, например, между строительными конструкциями и технологическими обвязками, автоматизированно получать чертежи и спецификации, быстро вносить изменения в документацию. Что ведет к значительному снижению количества таких пересечений на реальной строительной площадке.

На этапе строительства в ТИМ аккумулируется вся информа-

ция, возникающая в процессе возведения объекта. Модели используются для быстрого подсчета объемов работ, наглядно предоставляется информация по фактически освоенным объемам: строятся 5D-графики — диаграммы Ганта, совмещенные с 3D-моделью и сметной стоимостью.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

В будущем можно ожидать, что технология цифровых двойников станет центральной как в предварительном проектировании и при испытаниях, так и в обслуживании системы и интеллектуальном производстве. Кроме того, ожидается, что с целью осуществления более эффективного предиктивного обслуживания и проектирования технология цифровых двойников будет интегрироваться с процессами производства и технического обслуживания. Например, цифровые двойники помогут организациям перейти от планового обслуживания к обслуживанию по техническому состоянию, что существенно сократит затраты и повысит отказоустойчивость системы.

При выполнении специалистами АО «Газпроектинжиниринг» работ по сопровождению строительства Дожимной компрессорной станции объединенного берегового технологического комплекса проекта «Сахалин-2» разработан и функционирует web-портал для всех участников, данные в котором актуализируются за весь период строительства объекта. Также разработано приложение для мобильных устройств, которое предоставляет топ-менеджменту «Сахалин Энерджи Инвестмент Компани Лтд.» и инвесторам проекта информацию о ходе его реализации в различных разрезах на интересующую дату. Это фотограмметрия, 4D-отчет, 3D-модель уже построенного на текущий момент, еженедельные и ежемесячные унифицированные отчеты по форме ПАО «Газпром», информация о контроле численности персонала и количества работающих машин и механизмов.



фото: Malachi Witt с сайта Pixabay

28 АПРЕЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ТРУДА

Праздник учрежден в 2003 году Международной организацией труда (МОТ), которая работает под девизом «Безопасность и здоровье нового поколения». Сегодня его отмечают 175 стран, включая Россию. Главная цель праздника — содействовать недопущению заболеваемости работников и предотвращению несчастных случаев на производстве.

Ежегодно он посвящен определенной тематике. В 2022 году событие проходит под лозунгом «Общими усилиями сформировать позитивную культуру охраны труда». Это предполагает, что каждая сторона активно участвует в процессе: сотрудники высказывают свое мнение по поводу вероятных угроз безопасности на рабочем месте, а работодатели проявляют инициативы, направленные на совместную выработку эффективных решений актуальных проблем. Ключевое условие при этом — открытый диалог, строящийся на доверии и взаимном уважении.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ТРУДА

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

АО «Газпроектинжиниринг» ежегодно отмечает День охраны труда, поскольку считает одной из своих главных целей сохранение здоровья и жизни каждого сотрудника и благополучие будущих поколений. Не допускать на рабочих местах инцидентов — вот гарантия производственной безопасности.

Ежегодно в преддверии праздника проводятся мероприятия, направленные на улучшение условий труда, информирование работников о необходимости соблюдения норм и правил, повышение уровня культуры безопасности в коллективе.

В целом в АО «Газпроектинжиниринг» ведется большая системная работа по обеспечению безопасных условий труда. Ее основная цель — нулевой травматизм и нулевая аварийность. В 2016 году Обществу удалось достичь эталонного показателя — ноль несчастных случаев, и с тех пор Компания старается удерживать эту высокую планку. По итогам 2021 года

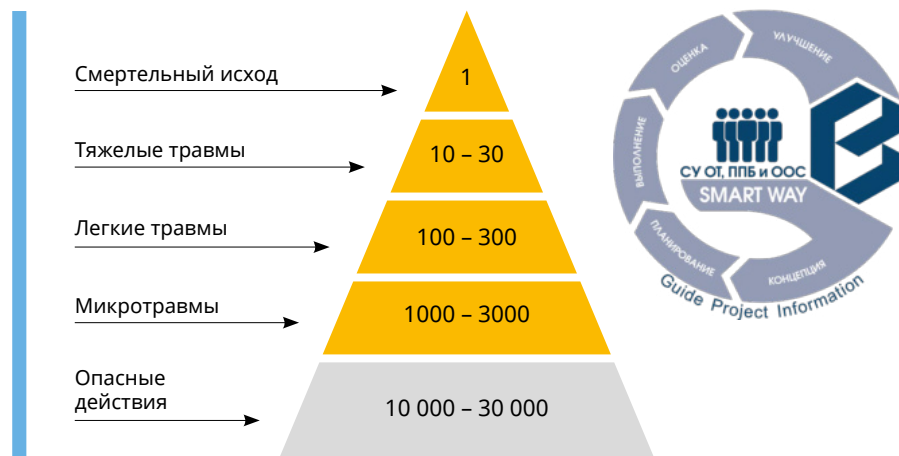
было отмечено повышение уровня результативности системы управления охраной труда, промышленной, пожарной безопасностью и охраной окружающей среды (система управления ОТ, ППБ и ООС) по сравнению с 2020 годом. Кроме того, в том же году Общество получило первое место в областном смотре-конкурсе на лучшую организацию работы в области охраны труда.

ПРЕДУПРЕЖДАТЬ, А НЕ УСТРАНЯТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ

Если посмотреть на Пирамиду происшествий, то в ее основании лежит большое количество опасных условий и действий, которые могут привести к несчастным случаям. А ее верхушка — несчастный случай. Соответственно, если бороться только с «верхушкой», то можно реагировать лишь на уже случившиеся события. Но, выявляя и ликвидируя опасные условия и действия, можно значительно снизить риск возникновения трагических ситуаций.

Именно в этом заключается основной принцип работы АО «Газпроектинжиниринг» в данном направлении. Система управления ОТ, ППБ и ООС компании разработана в соответствии с требованиями действующего законодательства России, а также международного стандарта ISO 45001:2018: в Обществе имеется вся необходимая документация — стандарты, методологические инструкции и выстроенные процессы. Выполняются такие мероприятия, как проведение специальной оценки условий труда (СОУТ), производственного контроля, медицинских осмотров, а также обеспечение средствами индивидуальной защиты (СИЗ) и т. д.

Кроме того, в Обществе принята программа наблюдения и вмешательства, что подразумевает возможность непосредственного реагирования работников на опасные условия и действия. Каждый сотрудник имеет право заявить о несоответствии в области охраны труда, заполнив специальную карту и передав ее в группу по ОТ и ПБ для регистрации, анализа и контроля устранения нарушений. По итогам 2021 года сотрудники все более активно принимают участие в реализации программы: количество заполненных карт наблюдения и вмешательства, поступивших в группу по ОТ и ПБ, увеличилось на 50%



по сравнению с предыдущим годом.

РАБОТА ПО ВСЕМ ФРОНТАМ

Контроль соблюдения производственной безопасности осуществляется с трех сторон: самоконтроль и взаимоконтроль работников, оперативный контроль руководителя подразделения с ведением специальных журналов, проведение раундов наблюдения и вмешательства группой по ОТ и ПБ для выявления небезопасных условий труда и поведения работников.

Кроме того, группа по ОТ и ПБ осуществляет внутренние аудиты на соответствие требованиям документации системы управления ОТ, ППБ и ООС в подразделениях Общества. Периоди-

чески проводит контрольные обходы территории на предмет соблюдения требований пожарной безопасности.

На информационных стендах, расположенных на каждом этаже, размещены основные документы в области охраны труда (Политика, Цели Общества на текущий год, Ключевые правила безопасности), с которыми может ознакомиться любой сотрудник. При возникновении вопросов каждый может обратиться напрямую в группу по ОТ и ПБ. Также на внутреннем сайте Общества можно найти специальные вкладки, в которых размещены все необходимые документы, формы и другая полезная информация.

«При создании нашей системы управления мы руководствовались требованиями законодательства России, а также опирались на свой опыт взаимодействия с крупными компаниями — нашими партнерами, такими как «Сахалин Энерджи Инвестмент Компани Лтд.» и ПАО «Сибур Холдинг». «Сахалин Энерджи Инвестмент Компани Лтд.» оказала большую помощь в апробации нашей системы, в том числе в ходе выполнения работ на объектах этого заказчика. От ПАО «Сибур Холдинг» мы получаем информацию о произошедших несчастных случаях и инцидентах, а также мерах реагирования на них. Эту информацию мы используем для оз-

На основе Ключевых правил безопасности ПАО «Газпром» в Компании разработаны собственные Ключевые правила безопасности. Их нарушение создает реальную угрозу наступления несчастных случаев, происшествий и аварийных ситуаций.

С полным перечнем Ключевых правил безопасности можно ознакомиться, отсканировав QR-код.

СОБЛЮДАЙТЕ КЛЮЧЕВЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ!

накопления с ней сотрудников и предотвращения подобных случаев в Обществе», — рассказывает **Владимир Викторович Лантрат, начальник группы по ОТ и ПБ.**

ГАРАНТИЯ НАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Достичь нулевого травматизма и нулевой аварийности невозможно без активного участия в этой работе каждого сотрудника. Более того, выявлять и минимизировать риски, быстро реагировать в нестандартных ситуациях, решать любые производственные задачи способен только профессиональный коллектив. Поэтому одна из важнейших целей Общества — формирование у работников осознанного отношения к выполнению требований. Компания стремится к тому, чтобы весь коллектив (от рабочего персонала до руководства Общества) владел соответствующими знаниями и навыками. Поэтому периодически специалисты проходят проверку знаний по вопросам охраны труда и пожарно-технического минимума.

В течение последнего года компания смогла внедрить возможность для сотрудников проходить обучение и проверку знаний без отрыва от производства посредством

программного обеспечения. Это позволило уйти от бумажного учета и сделать процесс более комфортным, быстрым, а также доступным для работников удаленных подразделений.

Всего за 2021 год прошли обучение и получили удостоверение установленного образца по ОТ более 470 человек, по ПТМ (пожарно-технический минимум) — более 980 человек.

ВКЛАД КАЖДОГО СОТРУДНИКА

Общество развивает культуру безопасности, применяя опыт крупных компаний, своих партнеров, поощряя работников, активно участвующих в программе наблюдения и вмешательства, а также личным примером показывая, как действовать при выявлении несоответствий.

Забота о здоровье и трудоспособности сотрудников и повышение культуры безопасности трудового процесса для компании всегда были на первом месте. Важно помнить, что соблюдение всех норм в сфере охраны труда — это не только обязанность, но, прежде всего, ответственность перед собой и своими близкими. Поддерживайте друг друга добром, позитивом и личным примером соблюдения всех мер предосторожностей.

С 26 по 28 апреля в Обществе проводился конкурс, посвященный всемирному Дню охраны труда. Его победителями стали:

В номинации «Лучший инспектор по охране труда»

- 1 место — Ю. Е. Лоленко (грамота и денежная премия)
- 2 место — В. О. Кухтина (грамота)
- 3 место — Н. А. Харченко (грамота)

В номинации «Знаток в области ОТ»

- 1 место — Б. В. Тужиков (грамота и денежная премия)
- 2 место — С. В. Косенок (грамота)
- 3 место — Е. В. Бабакова (грамота)

В номинации «Эксперт по оценке рисков»

- 1 место — О. В. Титарева (грамота и денежная премия)
- 2 место — А. В. Емельянов (грамота)
- 3 место — Ю. Ю. Селякова и Д. В. Жабина (грамоты)

В номинации «Мастер наглядной агитации по ОТ»

- 1 место — О. Е. Бабкина (грамота и денежная премия)
- 2 место — Д. И. Телегина (грамота)

В номинации «Знаток правил по ОТ»

- 1 место — Ю. А. Иванова (грамота и денежная премия)
- 2 место — Е. Н. Харина (грамота)
- 3 место — О. В. Титарева (грамота)

Выражаем благодарность за проявленный интерес и участие в конкурсе следующим работникам:

- Б. В. Васильев, В. М. Кузнецов, Е. А. Самсонова, А. А. Клецкин, Е. Ю. Добрымислова, Т. А. Богацкая, Е. В. Дудник, О. М. Колесникова, Е. А. Сонина, Д. А. Посохова, М. С. Астанина, И. А. Смучук, А. А. Ананьева.

ти. А такой праздник, как День охраны труда, призван еще раз подчеркнуть актуальность профилактических мер и повысить осознанность работников в соблюдении норм охраны труда.

Ознакомьтесь с документами и полезной информацией по вопросам охраны труда и пожарной безопасности можно на внутреннем сайте Общества в разделе «Информация ОТ».

Чтобы ознакомиться с информацией о порядке заполнения карты наблюдения и вмешательства, отсканируйте QR-код.



По вопросам функционирования Программы наблюдения и вмешательства, а также с предложениями и замечаниями можно обращаться в группу по ОТ и ПБ.

Почта: v.lantrat@gasp.ru
Внутренние телефоны: 11-01, 17-39



Константин Трунов,
заместитель начальника отдела перспективного развития

НАСТОЯЩЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ — ЭТО СВОБОДА

Журнал «Проектировщик» продолжает цикл статей об увлечениях наших коллег, и этим выпуском мы хотим вдохновить вас на путешествия по родному краю! Мы уже рассказывали вам о давней и большой любви Константина Трунова, заместителя начальника отдела перспективного развития, к автомобильному туризму. На этот раз мы отправляемся вместе с ним в поездку по Воронежской области и югу России.

«Проектировщик»: Константин, Вы много путешествовали на автомобиле и по зарубежным странам, и по России. Какие рекомендации Вы бы дали начинающим автотуристам?

Константин Трунов: Во-первых, я бы посоветовал всегда быть внимательным и аккуратным на дороге. Да, в некоторых странах я сталкивался с законопослушными водителями, которые готовы спокойно ждать своей очереди на поворот, даже

если впереди 30 машин. Но нередко приходится и «повоевать» с другими участниками движения (*улыбается — прим. ред.*).

Во-вторых, рекомендую уделить повышенное внимание своей безопасности на дороге. Про полное ТО автомобиля я даже не говорю, а вот позаботиться о том, что вы будете делать в случае непредвиденной ситуации, и заранее выписать телефоны служб техпомощи — нужно.

Наконец, лучше иметь с собой светоотражающие жилеты для каждого пассажира. Впервые я столкнулся с таким требованием в европейских странах, но отнесся к нему как к формальности. Однако после того, как мы прокололи колесо и нам пришлось менять его в сумерках, стало понятно, что это действительно вопрос безопасности на дороге.

«Проектировщик»: С чего начались путешествия Вашей семьи по родному краю?

К. Т.: Начинали мы с изучения окрестностей. Моей младшей дочери 4 года, поэтому одно из наших излюбленных развлечений — посещение зоопарков. Сначала мы побывали в замечательном воронежском зоопар-

ке, но потом поняли, что будет здорово совместить знакомство дочки с животными с нашим увлечением автотуризмом.

Так, мы посетили «Червлёный Яр», Парк альпак в Белом колодце, природный парк «Кудыкина гора», Биосферный заповедник имени В. М. Пескова, липецкий, белгородский и московский зоопарки (кстати, и в Липецке, и в Белгороде очень интересно просто гулять по городу). А потом начали изучать и другие уголки Воронежской и соседних областей.

Большое впечатление на нас произвела поездка в парк «Нелжа.ру» в Рамонском районе. Помимо того что здесь регулярно проходят игровые программы для детей, это настоящее путешествие в историю. Здесь находится Земская школа, одна из старейших в области, отреставрированная по архивным чертежам. В ее стенах хранится «Коллекция традиционной глиняной игрушки России».

Здесь же, в Рамони, мы посетили великолепный дворцовый комплекс Ольденбургских. А неподалеку, в селе Ступино, увидели памятник кораблю «Меркурий» — раньше буквально в 50 метрах от этого места распола-



галась большая верфь, где был построен 21 такой корабль.

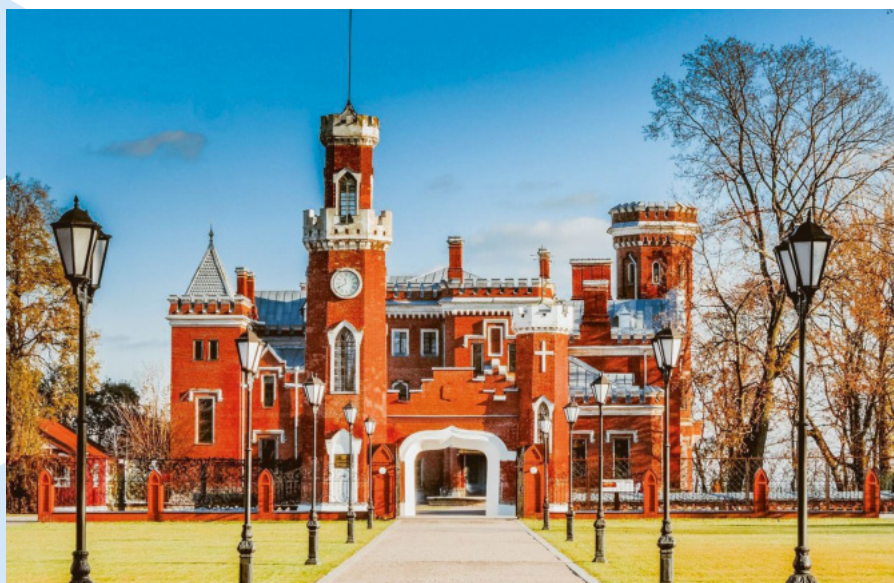
В одну из наших поездок мы побывали в музее-заповеднике «Костенки» в Хохольском районе. Это, пожалуй, самая известная миру достопримечательность Воронежской области: здесь было найдено несколько десятков стоянок древних людей и кости мамонтов. Это увлекательное приключение — оказаться в древнем жилище и увидеть знаменитую фигуру мамонта в натуральную величину.

Меня всегда вдохновляла природа нашего края. За всю историю наших путешествий нам довелось побывать во многих живописных местах. Например, в урочище Кривоборье. Здесь удивительно: гудит верховой ветер, раскачивающий высокие сосны, плещется Дон на перекатах и с тихим шорохом сползают с обрыва камни.

Нас восхитила природа музея-заповедника «Дивногорье»: меловые столбы (их называют «дивами») и неопишущей красоты вид на долину, где река Тихая Сосна сливается с Доном.

Еще одно меловое плато, которое мы посетили, — Сторожевое. В отличие от Дивногорья, здесь нет монастырей, но есть красивые скалы и прекрасный пейзаж, а еще здесь любят отрабатывать свои навыки скалолазы и парапланеристы.

Всех мест не перечислить... И я уже знаю, каким будет наше следующее путешествие. Мы планируем поездку в Тульскую область, чтобы увидеть живописные Романцевские горы, которые, говорят, напоминают Гранд-Каньон в миниатюре.



Дворцовый комплекс Ольденбургских

«Проектировщик»: А потом ваша семья совершила большое

путешествие по Черноморскому побережью?

К. Т.: Поездок было несколько, в разные годы. Но из них сложился маршрут, который мог бы стать основой для большого и увлекательного автомобильного путешествия.

Отправной точкой может быть Анапа. Это курортный город с традиционным набором развлечений. Но, к счастью, путешествие на авто дает возможность посетить еще и живописные окрестности.

В 17 км на юг от города находится поселок Сукко. Неподалеку от него вас ждет уникальное зрелище — прямо из водной глади поднимаются 32 красавца-кипариса с могучими стволами и пушистыми кронами. В этом углублении расположены чистейшие родники, а после строительства плотины в 1930-х годах здесь появилось небольшое водохранилище. Кипарисы были высажены в качестве эксперимента, но, на удивление, прижились. Летом здесь есть множество развлечений — катамараны и каноэ, конные прогулки, детская площадка, а любителям острых ощущений понравится скоростной свободный спуск над водоемом.

Еще одна местная достопримечательность — археологический музей «Горгиппия», где можно прогуляться по сохранившимся античным тротуарам, посмотреть на уцелевшие элементы домов и даже заглянуть в древнюю винодельню.

Следующей остановкой может стать Новороссийск. Правда, по дороге туда нельзя не посетить знаменитый поселок Абрау-Дюрсо (он находится в 20 км от города). Я бы сказал, что это заповедник красивой жизни. Большое озеро с бирюзовой водой, ухоженный парк, уютные рестораны и кафе, ретропароход, прокат яхт и лодок, множество мест для пикника — здесь можно провести как пару часов, так и все выходные. А местная винодельня — одна из самых по-



Озеро Абрау в поселке Абрау-Дюрсо

пулярных на всем Черноморском побережье.

А вот Новороссийск умеет удивлять. Нас особенно впечатлило Черкесское ущелье. Это место, про которое знают немногие путешественники, расположено в самом центре города — романтическое ущелье с 12 небольшими водопадами. Добираться до него пешком чуть больше получаса, но путник будет вознагражден за терпение. Ласковое журчание воды, красивые отвесные скалы и тишина по-настоящему завораживают.

Еще одна достопримечательность города — Суджукская коса и лагуна. Этот памятник природы образовался около 2000 лет назад. Вода лагуны всегда отличалась повышенной концентрацией соли. Благодаря ее целебным свойствам на побережье появились лечебницы.

Следующая остановка — Геленджик. Здесь самое большое впечатление на нас произвела набережная и прекрасный вид, открывающийся с берега. В этом городе понравится как молодежи, так и семейным парам, а также людям старшего поколения.

Пляжи по большей части галечные, но зато, благодаря удачному месторасположению в бухте, здесь не бывает сильных штормов,

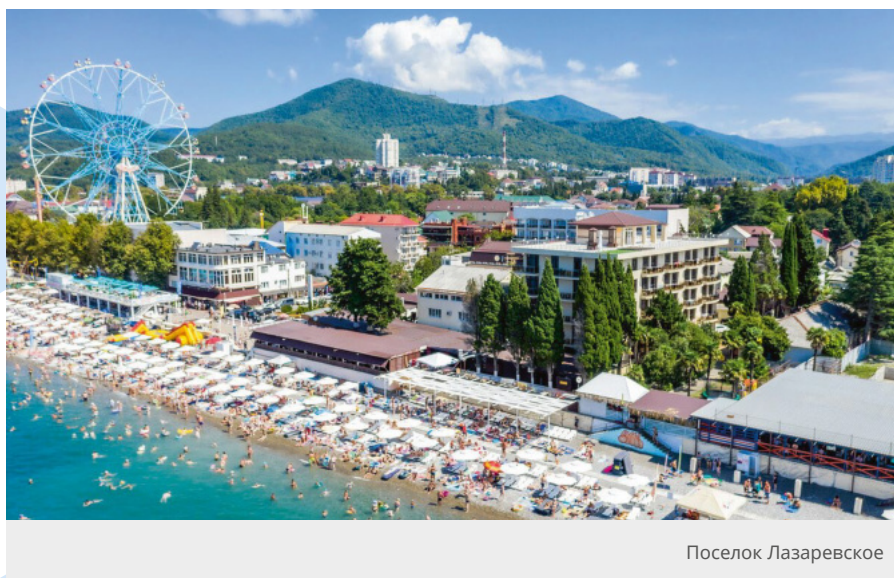
поэтому очень комфортно отдыхать с детьми.

Обязательная для посещения достопримечательность — аквапарк «Золотая бухта», один из самых больших открытых аквапарков в России. Мы протестировали все горки!

На следующий день можно отправиться в сафари-парк, где животные, пережившие жестокое обращение, находятся на реабилитации. Они живут практически в естественной среде, и за ними очень интересно наблюдать.

Когда на город опускается ночь, отличная идея — полюбоваться на Геленджик, сверкающий огнями, с подвесной канатной дороги «Олимп».

Следующую остановку можно совершить в Архипо-Осиповке. Мы не задержались здесь долго, но в этом местечке точно понравится тем, кто любит спокойный тихий отдых. Честно говоря, в летний период на пляже здесь не протолкнуться. Но если не лениться, можно открыть для себя это место с другой стороны. Переправившись за реку Вулан на лодке, мы были приятно удивлены: нас ждал огромный пляж (его так и называют — пляж за Вуланом), тишина, простор и море. Кстати, рядом есть еще один пляж — Прохоровский, до которого легко дое-



Поселок Лазаревское

хоть на машине. А за ним — совсем безлюдные дикие пляжи. В общем, если подключить изобретательность, Архипо-Осиповка покажется вам райским уголком вдали от суеты (*улыбается — прим. ред.*).

Едем дальше, в Лазаревское. Этот поселок находится в предгорной низменности Главного Кавказского хребта и привлекает туристов своей экзотической природой, галечными пляжами с прозрачной водой и удобным месторасположением. Это оживленный курорт. Среди природных достопримечательностей я бы особо отметил водопад «Слезы Лауры» (его лучше смотреть после дождя, потому что в сухую погоду он пересыхает), Крабовое ущелье, которое когда-то было дном мирового океана, и Свирское ущелье, оборудованное деревянными мостиками и лестницами. Стоит прогуляться и по центральной улице, самой широкой в поселке, пройти по набережной и побывать в дельфинарии.

Если вы хотите доехать до Сочи, Адлера или даже до Абхазии, то нужно подготовиться к тому, что придется преодолевать совсем небольшой отрезок пути не меньше пяти часов (с учетом остановок) по серпантинной дороге. Но это того стоит! Ведь

если вы еще не видели знаменитый Олимпийский парк, поющие фонтаны, «Сочи Парк», который часто сравнивают с Диснейлендом, не бывали в Красной Поляне и не поднимались на вершину «Розы Хутор» — это обязательно нужно сделать!

Кстати, мы не планируем останавливаться в изучении Черноморского побережья. Следующая поездка пройдет в ином формате: в формате кемпинга. Изучив вопрос, я понял, что у такого отдыха свои плюсы — в первую очередь, единение с природой. Кроме того, в этом есть дух авантюризма... И хотя современные кемпинги доста-

точно комфортабельны, такой «дикий» отдых — совершенно новый для нашей семьи опыт.

«Проектировщик»: Что Вы порекомендуете тем, кто хочет отправиться в автопутешествие по Черноморскому побережью?

К. Т.: Мы ездили на юг в конце лета — начале сентября. На мой взгляд, это самое правильное решение (конечно, если у вас нет цели побывать на море в разгар сезона): в это время года там еще достаточно тепло, но уже не так много туристов. Заблудиться в Краснодарском крае сложно: все города расположены вдоль побережья — и вы можете с удовольствием совершить неспешную автопрогулку от Анапы до Сочи.

Единственное, что я посоветовал бы обязательно сделать заранее, — это забронировать отели. Да, многие привыкли, отправляясь на российский юг, искать жилье «на месте», но так делать я бы не рекомендовал. Наша семья обзавелась привычкой все продумывать наперед после неудачного опыта в Дании: направляясь в «Леголенд» в Биллунде, мы выбрали отель в 25 км города и решили не бронировать его заранее, рассчитывая, что проблем с заселением не будет. Однако свободных мест не оказалось —



Олимпийский парк Сочи

и нам пришлось экстренно вносить в свой маршрут коррективы.

После этого случая мы всегда тщательно продумываем вопрос проживания. На российском юге это особенно актуально. Во-первых, потому что не каждый отель будет соответствовать вашим ожиданиям. Во-вторых, некоторые владельцы гостиниц выкладывают заведомо ложные фотографии (нам лично пришлось с этим столкнуться). Поэтому лучше всего внимательно изучить отзывы и комментарии туристов, пообщаться с друзьями, посмотреть сайты — и сделать выводы.

«Проектировщик»: Как Вы относитесь к внутреннему туризму в целом?

К. Т.: На самом деле мы очень мало знаем про свою страну и внутренний туризм. Люди чаще выбирают фешенебельные отели Турции и Египта, которые видят в рекламе, а России, к сожалению, пока что не хватает маркетинговой активности в плане продвижения своих достопримечательностей. А ведь в нашей стране очень много достойных внимания мест. Вовсе не обязательно ограничиваться курортами Краснодарского края. Ведь еще есть города Золотого кольца, Карелия, Байкал, Камчатка...

Не каждый решится отправиться в такое дальнее путешествие на автомобиле, но я бы рискнул! Потому что уверен в своих силах. А если со мной будет второй водитель, который на пару часов сможет подменить меня, то я легко осилю этот путь.

Уверяю вас, в каждом уголке России есть удивительные места, о которых мы просто не знаем. Например, наши родственники живут в Переславле-Залеском (он находится в 200 км от Москвы). Я был удивлен тому, сколько в этом городе интересного! Он стоит на берегу озера Плещеево, которое знаменито своей пресноводной сельдью —



ряпушкой (в XV-XVII веках ее подавали к столу московских великих князей и царей, она так и называлась — «царская сельдь»). Кстати, именно она изображена на официальном гербе города. Здесь же расположен музей-усадьба «Ботик», место строительства «потешной» флотилии Петра I, учебной модели будущего русского флота. Вдоль побережья можно набрести на множество других необычных музеев, например, Музей утюга, Музей хитростей и смекалки, Музей радио, Музей чайников. Здесь же можно увидеть старинную узкоколейную железную дорогу и прогуляться по густому живописному лесу (осенью — настоящий рай для грибника!).

Просто нужно быть любопытным, обращать внимание на то, что тебя окружает, и уделять время изучению местности: читать книги, форумы, путеводители... К счастью, сейчас путешественники выкладывают в интернет полноценные маршруты, которые можно смело копировать, подстраивать под себя — и наслаждаться эмоциями.

«Проектировщик»: Константин, как Вы считаете, всем ли подойдут путешествия на авто?

К. Т.: Наверное, для этого в человеке должна присутствовать капля авантюризма, большое желание изучать мир и, конечно, стремление отдыхать активно. Лично я нахожу в этом только плюсы. Именно путешествия на авто дают мне свободу и независимость!

Р. S.: Друзья, приглашаем вас принять участие в подготовке материалов для нашей постоянной рубрики «Клуб по интересам». Если у вас есть интересное хобби, напишите или позвоните нам — и мы расскажем о вас и вашем увлечении на страницах журнала «Проектировщик».

+7 960 115 27 87, e.pae@gasp.ru
(Екатерина Пае, начальник сектора маркетинга)

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Фото: Pedro Figueras с сайта Pexels



С точки зрения психологии именно тревога позволила человечеству выжить. По сути, тревога — это желание контролировать происходящее и всеми способами оберегать себя от опасности. В момент надвигающейся угрозы происходит всплеск гормона кортизола, учащается сердцебиение и дыхание — все это позволяет нам противостоять ей. Но настройки организма должны вернуться в исходное состояние, как только кризис миновал. Потому что человек запрограммирован на работу и жизнь в спокойной обстановке, где лишь изредка проскальзывают пикантные нотки стресса. Если этого не происходит, стоит всерьез задуматься о своем здоровье.

Условно стресс можно разделить на два типа: «позитивный» и «негативный». Разница между ними заключается в длительности и интенсивности воздействия стрессовых факторов.

Позитивный, или эустресс, длится короткое время и не является чрезмерно сильным. В процессе прохождения такой ситуации у человека повышается самооценка, прибавляются силы, могут проявиться творческие способности, которых не наблюдалось раньше, а комплексы могут, наоборот, нивелироваться. Другой вариант — это дистресс, негативный тип стресса. Как правило, он длится слишком долго для конкретной личнос-

ти и является очень сильным по степени своего воздействия. Человек может оказаться не в силах с ним справиться. Последствиями такой непрекращающейся и очень сильной тревоги могут быть фобии, панические атаки, обсессивно-компульсивное расстройство, генерализованное тревожное расстройство и так далее. В результате человек постепенно теряет сначала психологическое здоровье, а затем и физическое. Он перестает ощущать счастье, комфорт, радость жизни и упускает возможности.

Представьте, вам предложили интересный и дорогостоя-

ящий проект в другом городе. Эустресс случится, если вы воспримете эту историю как вдохновляющую авантюру. Дистресс же начнется, если задачи вроде поиска квартиры, оформления документов и адаптации на новом месте кажутся вам сложными, бессмысленными и пугающими. В результате вы откажетесь от проекта и потеряете не только его, но и упустите возможности, которые отъезд мог бы перед вами открыть. Таким образом, человек из-за страхов буквально «отрезает» целые линии своей жизни. И, конечно, люди, которые не пытаются корректировать проблему, редко бывают счастливыми и успешными.

Говоря о борьбе со стрессом, мы подразумеваем именно дистресс. Как ему противостоять? Разбираемся с экспертом.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ДИСТРЕСС?

На дистресс указывает ряд конкретных проявлений, которые длятся более 2-3 недель:

- физическое и моральное истощение;
- бессонница или беспокойный сон;
- постоянная потребность в допингах, в замещающей реальности, например, компьютерные игры и алкоголь;
- головокружение;
- чувство усталости даже после полноценного отдыха;
- тремор мышц (дергаются глаза, щека, уголок рта, дрожат пальцы);
- дисфункции различных систем организма: нарушение пищеварения, потеря аппетита, раздражительность, головные боли, которые не сни-

маются таблетками, половая дисфункция;

- чувство неудовлетворенности;
- нежелание общаться с людьми;
- импульсивные поступки (человек словно не контролирует себя и совершает нелогичные действия);
- невозможность сосредоточиться, некая утрата части когнитивных способностей;
- чувство потери контроля, беспомощности, растерянности.

Если вы наблюдаете у себя хотя бы половину симптомов изо дня в день, значит, нужно искать пути решения проблемы.

ОТВЛЕЧЬСЯ

Конечно, ежедневно на нас влияет множество различных факторов: это и ситуация в мире, и личные переживания. Но надолго погружаться в состояние фрустрации нельзя. Чтобы выйти из него, лучше всего сосредоточиться на четырех сферах своей жизни.

Во-первых, это, как ни странно, рутинные дела. Ваши, казалось бы, мелкие и ненужные заботы очень хорошо стабилизируют психику. Например, можно разобрать шкаф; упорядочить информацию, хранящуюся на компьютере; рассортировать бумаги на рабочем столе и так далее — в общем, привести в порядок свой маленький мир.

Во-вторых, это дело, которым вы занимаетесь. Как правило, мы работаем словно по инерции, а каждый новый день похож на предыдущий. Но если посмотреть на свою работу со стороны и задуматься о том, что в ней можно модернизировать, это принесет свои плоды. С одной стороны, поможет улучшить ее качество, а с другой —

отвлечет ваше внимание от текущих проблем.

В-третьих, это здоровье. Очень важно ежедневно заботиться о своем здоровье, не дожидаясь очевидных проблем. Ведь если вы хотите вести активную жизнь, необходимо иметь хороший запас физических ресурсов.

В-четвертых, сфера отношений. Наша жизнь очень насыщена, и, к сожалению, мы уделяем мало внимания важным людям: нечасто звоним им, редко встречаемся и не всегда успеваем сказать нужные слова. Стоит не забывать об этих связях и стараться усиливать их, потому что они могут дать не только психологическую поддержку, но и принести пользу: например, кто-то из друзей и знакомых может поддержать вас в случае трудностей, предложив работу или совместный проект.

ДЕЙСТВОВАТЬ

К сожалению, большинство людей не умеют справляться с тревогами и страхами, с которыми сталкиваются изо дня в день. Лучшее решение — «есть слона по частям».

Важно разобраться, из чего складывается страх, и разложить его на составляющие — после этого можно начинать работу с каждой из них. Именно продумывание детального плана действий помогает победить тревоги.

Более того, с точки зрения физиологии любая тревога лечится «действиями до седьмого пота». Можно, например, заниматься в спортзале или применить метод Мадонны, которая в любой негативной ситуации предпочитает мыть ванну — в процессе таких нехитрых действий гормоны стресса нейтрализуются.

СОКРАТИТЬ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ШУМ

Тревожные люди, как правило, очень качественно подпитывают свое беспокойство. Лучшее средство в борьбе с этой привычкой — информационный детокс.

Если вы хотите быть в курсе того, что происходит в мире, возьмите за правило уделять чтению новостей 15-30 минут в день, не больше. А затем переключаться на тот контент, который будет возвращать вас в ресурсное состояние, а также замедлять выработку кортизола и норадреналина.

Есть несколько видов такого контента. Во-первых, это расслабляющая тематика: передачи о животных, о космосе и тайнах вселенной — такие сюжеты вводят человека в медитативное состояние. Во-вторых, героическая серия. Правда, этот вариант подойдет не каждому, потому что такие фильмы могут вызывать дополнительные переживания и бодрящие эмоции. Наконец, юмор и все, что заставляет вас улыбаться.

ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ В КОЛЛЕКТИВЕ

Со своей стороны, руководители могут сделать немало полезного для подчиненных в плане стабилизации атмосферы в коллективе.

Хорошо работают мозговые штурмы и дискуссии в рабочих группах. Руководство может задать направление беседы и дать старт обсуждению возможностей для повышения эффективности работы. Обычно из общего потока мыслей 2-3 идеи оказываются жизнеспособными и действительно внедряются. Это несомненный плюс. Но главное — такие дискуссии позволяют поддерживать позитивную атмосферу в коллективе: в процессе беседы люди чувствуют

сопричастность, у них поднимается самооценка и в результате возрастает эффективность работы в целом.

Еще одна полезная техника принадлежит бизнес-тренеру Владимиру Мальчикову. Она называется «Чем мы гордимся». Ее суть заключается в том, что раз в неделю проводится планерка с участием сотрудников, в рамках которой коллектив фокусируется не на проблемах, а на позитивных моментах: делает анализ того, что хорошего случилось и кто приложил к этому руку.

ПОМОЧЬ СЕБЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО

1 Техника «Хроника жизни». Этот инструмент подходит людям с аналитическим складом ума.

Нужно начертить прямую линию и отметить на ней все годы своей жизни, на которые пришлись трудности: многое мы пережили всей страной, но у каждого человека есть еще и личные тяжелые события — нужно выписать их все. Затем от каждой даты провести стрелку, вспомнить и зафиксировать те действия, которые вы совершали в тот сложный период. Ведь если вы дожили до сегодняшнего дня, значит, справились с проблемами! Выпишите все, что вам помогло: это могут быть близкие люди, новые знания, определенные черты характера, конкретные поступки. А затем просто «заберите» в сегодняшний день все те ресурсы, которые необходимы вам в актуальной ситуации.

2 Техника «Солнце». Это похожее упражнение, которое особенно нравится женщинам. Нужно нарисовать солнце, каждый лучик которого будет одним из ваших успехов: можно записывать абсолютно любой, даже малейший успех в одной из сфер жизни — пусть у ваше-



Елена Тригуб,
мастер-коуч и психолог

го «солнышка» будет много лучше! Получившаяся картина даст человеку чувство уверенности в себе и своих силах и будет работать на повышение самооценки, словно говоря: «Ты справился со многими трудностями, многого добился — значит, и новые вызовы тоже преодолеешь».

3 Техника «Мои ресурсы». Нужно выписать на лист бумаги все, что наполняет вас энергией. Это могут быть ваши ценности (как у Виктора Франкла, который выжил в концлагере), близкие люди, хобби, личные качества — важно перечислить все, что вы считаете своим ресурсом, чтобы напомнить себе об этом.

Следующим шагом будет составление плана действий хотя бы на неделю. Спросите себя: как вы проживете эту неделю, используя свои ресурсы? Возможно, вы решите выезжать на природу или совершать прогулки на свежем воздухе, заниматься спортом, писать картины или встречаться с определен-

ными людьми. Важно составить план, который будет поддерживать вас и наполнять силами.

4 Техника якорения. Это методика из нейролингвистического программирования. Ее суть заключается в создании позитивного триггера, стимулирующего к перекрытию негативного переживания.

Когда вы чувствуете тревогу, нужно закрыть глаза и вспомнить один из лучших дней жизни или же свою значимую победу. Сначала необходимо погрузиться в события, а затем в ощущения, например, это может быть чувство победителя или же абсолютной гармонии. Важно подробно вспомнить свои впечатления и заново прожить их. В этот момент вы и сможете поставить себе «якорь»: например, 3 раза щелкнуть пальцами, сжать свое запястье или прикоснуться к определенной части тела. Когда вам снова станет плохо, можно будет осуществить якорь, который вы для себя придумали, чтобы снова вернуться в свое место силы и почерпнуть там энергию.

5 Техника моделирования. Здесь есть два варианта: вспомнить ситуацию, своим поведением в которой вы гордитесь, или же найти для себя прототип — персонажа из литературного произведения, фильма или просто знакомого человека. А дальше, оказавшись в трудной ситуации, вы начинаете размышлять: «А как он поступил бы на моем месте?».

Таким образом, вы моделируете свое поведение, то есть надеваете на себя маску сильного, уверенного в себе, мудрого человека и действуете в соответствии с этим. Такая техника, как костюлы, способна здорово поддерживать вас в трудные моменты.

Материал подготовлен совместно с мастер-коучем и психологом Еленой Тригуб.

РЕДАКЦИЯ:

Адрес редакции:

394007, г. Воронеж,
Ленинский пр-т, 119

Тел.:
E-mail:

+7 (473) 226-34-45, доб. 11-95
e.rae@gasp.ru

Главный редактор:
Тел.:

Бурд Юлия
+7 (473) 226-34-45, доб. 11-95

Над выпуском работали:

Бабичев Вячеслав Геннадьевич
Беджанян Арсен Сережаевич
Бутусов Владимир Владимирович
Лантрат Владимир Викторович
Лисов Виталий Николаевич
Пигарев Алексей Сергеевич
Трунов Константин Сергеевич
Филипова Инна Анатольевна

Верстка выпуска:

Ли Сергей

Отпечатано:

ООО «Издат-Черноземье»

Тираж:

500 экземпляров

Электронная версия издания
на сайте www.gasp.ru:

Раздел «Социальная ответственность», подраздел «Корпоративный журнал»

Выпуск следующего номера:

Июль 2022

Редколлегия корпоративного издания «Проектировщик» выражает благодарность и признательность всем, кто принял участие в издании данного выпуска.



WWW.GASP.RU

1967
1970
1973
1976
1979
1982
1985
1988
1991
1994
1997
2000
2003
2006
2009
2012
2015
2018
2020
2022



ГАЗПРОЕКТИНЖИНИРИНГ

ИСКУССТВО ВИДЕТЬ ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ