

ХОЧУ СКАЗАТЬ!



ВО ВЛАСТИ ЭМОЦИЙ или как выйти из эмоционального переутомления

Не так уж важно, какие эмоции мы подавляем – положительные или отрицательные. Порой неразделённое счастье, радость могут причинить не меньше вреда нашему организму, чем пережитое горе. И рано или поздно запертые внутри нас чувства приводят к соматическому проявлению, недомоганию, болезням, физической боли. Главным сигналом, подсказывающим, что пора обратить внимание на своё эмоциональное состояние является ежедневное появление болей в новых областях организма. Существуют достаточно эффективные способы выхода из эмоционального переутомления.

Жизнь в крупном мегаполисе приводит к возникновению тревоги, переполненности хаотичными эмоциями. Наверняка, вы не раз оказывались в состоянии, когда по непонятной причине не сидите на месте, хочется покричать, поплакать, посмеяться. Прислушайтесь к себе. Не обязательно стараться определить испытываемое переживание, просто сделайте то, что вам хочется. Главная задача – эмоционально разрядиться. Захотелось покричать – кричите, поплакать – плачьте, выговориться – найдите «свободные уши» и наговоритесь вдоволь. Между прочим, участвовавшие случаи сердечных приступов на рабочем месте – прямое следствие необходимости сдерживать свои эмоции в рамках офисного пространства.

Если же вы, наоборот, по долгу службы или по природе невероятно общительны и разговорчивы, то устройте себе тихий перерыв. В идеале необходимо остаться наедине с самим собой и изолировать максимальное количество органов чувств: уберите звуки, выключите свет, закройте дверь, при возможности расслабьтесь и подумайте о приятных событиях, например, о прошедшем отпуске. Сенсорная депривация должна быть максимальной, какую позволит вам рабочее пространство.

Не стесняйтесь транслировать свои эмоции. Мимические мышцы для того и существуют, чтобы с их помощью выражать внутренние переживания. Не скрывайте от окружающих гнев, печаль, обиду, позвольте им отразиться на вашем лице. Если коллеги не позволяют вам полностью раскрыться, попробуйте отвернуться или выйти в безлюдное помещение и скорчить там рожи, высунуть язык, напрячь лоб, после этого максимально расслабьте мышцы, затем снова напрягите, следует повторить такое упражнение несколько раз пока не почувствуете расслабление в точке стресса (центральная точка схождения мышц, расположенных на лбу), находящейся приблизительно в том месте, где индианки рисуют бинди.

Ещё одно мощное оружие против стресса – правильное дыхание. Переизбыток чувств учащает дыхание, делает его частым и поверхностным, вы словно замираете от переживаний, а затем тяжело вздыхаете, ощущая мнимое облегчение, но через минуту тоска наваливается с новой силой. В результате сбивается сердечный ритм, внутренние органы недополучают кислород. Негативные эмоции необходимо «продышать». Попробуйте вдыхать и выдыхать через диафрагму, сначала вдохните, задержите дыхание на несколько секунд и резко выдохните. При правильном выполнении такого упражнения тело максимально расслабляется уже через пару минут. Главное, помните, что любую эмоцию необходимо реализовать, выплеснуть, отреагировать, поскольку она может стать той самой каплей, разрушившей ваше здоровье.

Психолог

Мнение редакции может не совпадать с мнением автора

КУЛИНАРНЫЙ ВИНЕГРЕТ

ГРИБНАЯ СОЛЯНКА

Для тех, у кого в этом году сезон «тихой охоты» удался, хочу предложить попробовать приготовить довольно-таки нетрадиционное для грибного меню блюдо – грибную солянку.

Для его приготовления вам потребуются:

- 500 гр свежих грибов
- 1 кг свежей капусты
- головка лука
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка сахарного песка
- 1 соленый огурец
- соль и уксус по вкусу
- лавровый лист
- панировочные сухари

Для приготовления солянки грибной шинкуем капусту и тушим ее в кастрюле с маслом, уксусом и небольшим количеством воды. Незадолго до готовности капусты добавляем томат-пасту, порезанный дольками соленый огурец, сахар, соль, перец и лавровый лист. Грибы нарезаем ломтиками и провариваем в кипящей воде 10 минут, затем обжариваем в масле вместе с луком, далее солим и перчим. Достаем посуду для запекания и выкладываем половину капусты, на нее – приготовленные грибы, сверху – оставшуюся капусту. Посыпаем наше блюдо панировочными сухарями, сбрызгиваем



маслом и запекаем в духовке до полной готовности. Всё, грибная солянка готова! Зимой, кстати, свежую капусту можно заменить квашеной, тогда и уксус не понадобится, а грибы можно использовать

Быбальый кулинар

НАШИ ПОМОЩНИКИ



Работа у теплоэнергетиков – серьезная, тяжелая, ответственная. И зачастую нести трудовую вахту людям помогают наши «братья меньшие». Они охраняют объекты, контролируют «мышиную» проблему, снимают стресс, украшают унылые производственные помещения, в конце концов. Это наши питомцы, которые «работают» рядом с нами не один год – собаки, кошки, рыбки. Маленькие и не очень, пушистые и гладкошерстные, черные, пегие и даже разноцветные – такие «штатные сотрудники» есть на многих объектах предприятия. Расскажите о ваших младших коллегах на страницах газеты – они этого заслужили своим верным, многолетним трудом. Присылайте их фото и несколько теплых слов в редакцию «Формулы тепла» на электронный адрес krylovanv@gptek.spb.ru или по адресу ул. Малая Морская, д.12, каб. 134.

Знакомьтесь, это помощница водителей и диспетчеров филиала «ПОСММ» – Лиза. «Где-то год назад в окне женской раздевалки появилась кошечка, которую мы приютили и назвали Лизой, – написали сотрудницы «ПОСММ» с Рошинской улицы. – Наш дружный коллектив сразу полюбил её. Теперь, когда мы приходим утром на работу, нас встречает наша Лиза и поднимает нам настроение. А положительный настрой нам в работе очень помогает!»

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! «ФОРМУЛА ТЕПЛА» ОБЪЯВЛЯЕТ НОВЫЙ ФОТОКОНКУРС.

Следующий 2013 год – юбилейный для газеты, как и для всего предприятия в целом. Только возраст у них разный. ГУП «ТЭК СПб» в июне отметит 75-летний юбилей, а «Формула тепла» в мае 10-летие. В связи с этим знаменательным событием предлагаем вам поучаствовать в конкурсе с говорящим названием «Наша любимая газета». Присылайте в редакцию фотографии. На них можете быть изображены вы или ваши коллеги, а может быть, ваш рабочий кабинет. Главное – обязательным элементом вашей композиции должна стать именно газета. Полет фантазии и, конечно, качество съемки, – одни из главных критериев оценки фоторабот.

Мы ждем ваши фотографии до 1 декабря в редакции (ул. Малая Морская, д.12, каб.134) или по электронной почте: krylovanv@gptek.spb.ru. Авторы лучших работ получат памятные призы от редакции, а сами работы будут опубликованы в новом номере газеты и, возможно, будут использованы при печати корпоративных календарей на следующий год.

Главный редактор Надежда Крылова: krylovanv@gptek.spb.ru

Фото: Сергей Точилкин Дизайн и верстка: Кирилл Пантелеев Корректур: Валерий Отрошко

Редакция: Санкт-Петербург, ул. Малая Морская, 12, тел. 315-5191, факс 314-2198.

Отпечатано в ООО «Типография «НП-Принт». Номер подписан в печать 08.10.2012.

Тираж 2 500 экз. Выходит ежемесячно. Распространяется бесплатно.

Издание зарегистрировано Северо-Западным окружным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, ПИ № 2-6581 от 08.05.2003 г.

ТЭК
САНКТ-ПЕТЕРБУРГИЗДАНИЕ ГУП «ТЭК СПб»
ВЫПУСК № 9 (112)
ОКТАБРЬ 2012ФОРМУЛА
ТЕПЛА

КОРПОРАТИВНАЯ ГАЗЕТА

РЕКОНСТРУКЦИЯ САМЫХ ПРОБЛЕМНЫХ МАГИСТРАЛЕЙ
КОЛПИНО БЛИЗИТСЯ К ФИНИШУ

Стр. 3

СПОРТСМЕНЫ УПРАВЛЕНИЯ И ФЭИ-1
ПОДЕЛИЛИ «ЗОЛОТО»

Стр. 5

«ВЫ СОГРЕВАЕТЕ НАШИ ТЕЛА,
А МЫ СОГРЕВАЕМ ВАШИ СЕРДЦА И ДУШИ»

Интервью с Анваром Либабовым

Стр. 7

НОВЫЙ ФОТОКОНКУРС

Стр. 8

ТЕПЛОСНАБЖЕНИЕ МАЛОЙ ОХТЫ
СТАНЕТ НАДЕЖНЕЕ

читайте на 2 странице

ТЕПЛОСНАБЖЕНИЕ МАЛОЙ ОХТЫ СТАНЕТ НАДЕЖНЕЕ

Теплоснабжение жителей Малой Охты станет надежнее и качественнее. ГУП «ТЭК СПб» закончило строительство теплотрассы, которая соединила две крупных котельных предприятия в Красногвардейском и Невском районах. Она позволит избежать сбоев в теплоснабжении горожан – при необходимости абоненты одного теплоисточника будут переключаться на соседний.

Строительство теплотрассы протяженностью 1,4 км – один из главных пунктов долгосрочной целевой программы по реконструкции системы теплоснабжения района Малой Охты, утвержденной Правительством Петербурга летом прошлого года. Трубопровод диаметром 600 мм соединил два крупных теплоисточника ГУП «ТЭК СПб» – «3-ю Красногвардейскую» и «2-ю Правобережную» котельные. Новая «перемычка» позволит обеспечить стабильное теплоснабжение жителей этой части города при возможных технологических сбоях, а также бесперебойно подавать горячую воду в межотопительный сезон.

Одним из самых сложных этапов работ стало строительство подземного трубопровода под действующими железнодорожными путями. Кроме получения многочисленных согласований и разрешений, нужно было учесть постоянную вибрацию грунта из-за движения поездов. Чтобы избежать просадок и повреждений полотна во время работ, потребовалось применить особый метод прокладки трубы – «прессом». Труба специальным образом выдв-



Начало работ.

ливалась грунт, одновременно замещая его. Для надежности энергетики использовали на этом участке толстостенную трубу из высокоуглеродистой стали, а также поместили тепломагистраль в своеобразный «футляр» – защитную трубу большего диаметра.

Параллельно со строительством перемычки сегодня «ТЭК СПб» ведет на Малой Охте обновление других магистральных и внутриквартальных сетей с использованием стальных труб и труб из коррозионно-стойких материалов сроком службы до 50 лет – всего энергетики заменяют в этой части Красногвардейского района порядка 4 км и строят 3 км новых трубопроводов. Кроме этого, идет работа по переоборудованию 15 встроенных подвальных котельных в современные автоматизированные тепловые пункты. Перевод потребителей на централизованное теплоснабжение не только улучшит качество и надежность теплоснабжения, но повысит рентабельность производства и позволит отказаться от размещения опасных производственных объектов – котельных – в подвалах жилых домов.

Параллельно со строительством перемычки сегодня «ТЭК СПб» ведет на Малой Охте обновление других магистральных и внутриквартальных сетей с использованием стальных труб и труб из коррозионно-стойких материалов сроком службы до 50 лет – всего энергетики заменяют в этой части Красногвардейского района порядка 4 км и строят 3 км новых трубопроводов. Кроме этого, идет работа по переоборудованию 15 встроенных подвальных котельных в современные автоматизированные тепловые пункты. Перевод потребителей на централизованное теплоснабжение не только улучшит качество и надежность теплоснабжения, но повысит рентабельность производства и позволит отказаться от размещения опасных производственных объектов – котельных – в подвалах жилых домов.



Надземная часть теплотрассы проходит по территории 3-й Красногвардейской котельной.



Прокладка трубопровода под железнодорожными путями стала самым сложным этапом работ.



В ПУШКИНЕ ПРОШЛА МАСШТАБНАЯ ОБЩЕГОРОДСКАЯ ТРЕНИРОВКА КОММУНАЛЬНЫХ СЛУЖБ

5 октября в Пушкине съехались десятки аварийных бригад, спецтехники и высокое руководство из Смольного. В пятницу в этом пригороде прошла масштабная общегородская противопожарная тренировка энергетиков и жилищных служб. ГУП «ТЭК СПб» стало одним из главных её участников.

Тренировка была организована по поручению губернатора Петербурга и стала заключительным аккордом серии районных учений ресурсоснабжающих компаний и жилищных служб. Главная цель – отработать четкий план совместных действий при ликвидации технологических нарушений на тепловых сетях и в других нештатных ситуациях. На этот раз вводных стало больше, а состав участников более внушительным – руководители всех крупных организаций инженерно-энергетического комплекса Петербурга, а также главы всех районов, наблюдавшие и конспектировавшие всё происшедшее. Контролировать ход тренировки, кроме председателей Жилищного комитета и Комитета по энергетике и инженерному обеспечению, приехали вице-губернаторы Игорь Дивинский и Сергей Козырев.

Несмотря на достаточно теплую осеннюю погоду легенда учений была по-зимнему суровой. В 5 утра при температуре воздуха -27 градусов на Школьной улице произошло технологическое нарушение на тепломагистрали диаметром 500 мм ГУП «ТЭК СПб». После получения сообщения от дежурного 2-й Пушкинской котельной о повышении расхода подпиточной воды диспетчер «ТЭК СПб» направил аварийную бригаду для обнаружения места технологического нарушения. Параллельно велось оповещение всех дежурных служб города. Од-

новременно с энергетиками работала Управляющая компания, куда также поступил сигнал от жителя микрорайона о вытекании горячей воды. В зону дефекта попали 98 жилых домов, в одном из них расположен социальный объект – детский сад. После локализации дефектного участка и необходимых переключений в зоне отключения остались 16 жилых зданий, в том числе детский сад. По распоряжению главы Пушкинского района был создан Штаб координации действий, первое заседание которого прошло уже в 7 утра в здании районной Администрации. На



Заседание Штаба.

основании докладов о существующей ситуации руководство Штаба приняло решение о сливе внутри-

домовых систем отопления в 16 домах, организации пункта питания и обогрева в соседней школе, запуске передвижной блок-модульной котельной «ТЭК СПб» для теплоснабжения детского сада, а также привлечения 53 аварийно-восстановительных бригад жилищных организаций из других районов Петербурга. Еще одной вводной стало отключение электроснабжения «2-й Пушкинской» котельной. Для восстановления электроснабжения теплоисточника был доставлен дизель-генератор, в то время как ЗАО «Царскосельская энергетическая компания» совместно с филиалом



Для отопления детского сада теплогенераторы подключили передвижную блок-модульную котельную.

При этом вице-губернатор еще раз отметил, что ответственность за всё происходящее в районе лежит, в первую очередь, на главе местной администрации. Действия теплогенераторов «ТЭК СПб» Штаб оценил положительно. После докладов главных действующих лиц тренировки о состоянии дел на текущий момент, заседание продолжилось в режиме вопрос-ответ. Вопросы участникам задавали конкретные. В частности, Сергей Козырев поинтересовался у главы Пушкинского района Игоря Пахоруква, какая на данный момент (после 4 часов от момента возникновения дефекта на тепломагистрали) температура в домах, и попросил детализировать характеристику зданий, находящихся в зоне отключения – количество блочных, кирпичных. У заместителя главы Жилищного комитета Василия Осипова спросили, как именно сливались внутридомовые системы отопления. Для качества опорожнения систем участники заседания посоветовали жилищным службам использовать компрессоры. В связи с этим жилищникам было предложено закупить компрессоры или выяснить, где оперативно можно взять это оборудование в аренду. Вице-губернатор дал поручение, чтобы в каждом доме, на элеваторном узле, была технологическая карта, в которой были бы расписаны все действия персонала на случай технологического нарушения, а также указаны необходимые оперативные телефоны и контакты. В свою очередь глава Центрального района Мария Щербачева спросила,

почему было необходимо привлечь дополнительно 53 аварийных бригад из других районов города. «Мы сознательно усложняем ситуацию», – ответил Сергей Козырев. – Вам было бы обидно, если бы все районы участвовали в тренировке, а вашего не было». После заседания штаба Игорь Дивинский и Сергей Козырев совместно с участниками выехали на место дефекта теплотрассы. Генеральный директор ГУП «ТЭК СПб» Артур Тринога доложил о деталях устранения нарушения. Там же состоялся смотр готовности всех аварийно-восстановительных бригад жилищников и энергетиков. Далее делегация осмотрела работающую передвижную блок-модульную котельную «ТЭК СПб» мощностью 2,5 МВт, отапливающую детский сад, и в завершение проинспектировала пункт обогрева и питания граждан, созданный на базе школы №552.

Подводя итоги, вице-губернатор Сергей Козырев отметил, что данная противопожарная тренировка жилищным службам использовать компрессоры. В связи с этим жилищникам было предложено закупить компрессоры или выяснить, где оперативно можно взять это оборудование в аренду. Вице-губернатор дал поручение, чтобы в каждом доме, на элеваторном узле, была технологическая карта, в которой были бы расписаны все действия персонала на случай технологического нарушения, а также указаны необходимые оперативные телефоны и контакты. В свою очередь глава Центрального района Мария Щербачева спросила,



Место технологического повреждения тепломагистрали.

РЕКОНСТРУКЦИЯ САМЫХ ПРОБЛЕМНЫХ МАГИСТРАЛЕЙ КОЛПИНО БЛИЗИТСЯ К ФИНИШУ

Реконструкция тепломагистралей в Колпино вышла на финишную прямую. К началу октября ГУП «ТЭК СПб» перевело большую часть модернизированных сетей на постоянную схему теплоснабжения.

Всего в этом году ГУП «ТЭК СПб» заменит в Колпино 12,7 км самых проблемных трубопроводов большого диаметра – от 400 мм до 1000 мм. В их число вошли те адреса, на которых в феврале произошли серьезные технологические сбои. Работы начались в июне и велись параллельно на 8 участках – на улицах братьев Радченко, Веры Слуцкой, Финляндской, Губина, Пролетарской, бульваре Трудящихся. К началу октября ос-

новная часть модернизированных участков – 9,2 км – была переведена на постоянную схему теплоснабжения. Реконструкция оставшихся 3,5 км будет закончена в ноябре – в соответствии со сроками договорных обязательств подрядчиков, но эти работы не скажутся на теплоснабжении абонентов. Жители будут получать тепло и горячую воду по временным теплосетям, спроектированным с учетом прохождения зимнего максимума.

Для справки: Программа первоочередных мероприятий по восстановлению системы теплоснабжения Колпинского и Пушкинского районов, разработанная специалистами ГУП «ТЭК СПб», включает замену отслуживших нормативный срок теплосетей. В июне стартовал первый этап программы – в его рамках теплогенераторы обновят в Колпино 12,7 км са-

мых проблемных тепломагистралей диаметром от 400 мм. Уже стартовал второй этап – модернизация теплосетей в Пушкине (на Петербургском шоссе, Академическом проспекте, ул. Генерала Хазова) и в Колпино (на ул. Ижорского батальона, Октябрьская, Тверская). На этом этапе будет заменено более 16 км трубопроводов. Сейчас начаты проектные работы.

НАЗНАЧЕНИЯ

В руководстве ГУП «ТЭК СПб» произошли новые назначения.

С 19 сентября заместителем главного инженера компании по тепловым сетям и ЦТП стал Андрей Склярченко, последнее время занимавший должность главного инженера филиала тепловых сетей.

