

КАК ЭТАН «ПОТЯЖЕЛ»



Оператор технологических установок Дмитрий Кольченко подает масло в подшипниковую камеру турбодетандерного агрегата

Оренбургский гелиевый завод упрочил свои позиции крупнейшего производителя этана в России. С этого года установка № 1 работает по-новому, раньше она давала 10,5 тонны этановой фракции в час, а теперь на 500 кг больше.

Природный газ, очищенный от сернистых соединений и осушенный от влаги, поступает с газоперерабатывающего на гелиевый завод под давлением 47 кгс/см².

В процессе доочистки, проходя через адсорберы на блоке осушки, газ «теряет» давление, что нежелательно сказывается на выработке продукции. Рационализаторы первого цеха решили эту проблему.

— Работу блока осушки оптимизировали без каких-либо финансовых затрат, — подчеркнул заместитель начальника цеха № 1 Дмитрий Вольнов. — Увеличив давление природного газа на входе в установку на 0,8 кгс/см², удалось исключить перепад давления и повысить коэффициент извлечения этановой фракции.

Сократив потери давления, на установке стали получать больше холода, необходимого для производства этана, гелия и широкой фракции легких углеводородов. Прирост этана — более пяти процентов. Это отличный показатель. Оптимизация позволила увеличить поставки продукта потребителям и принесла дополнительный доход.

Ценный компонент, входящий в состав сырья, добываемого на Оренбургском нефтегазоконденсатном месторождении,

востребован предприятиями химической промышленности Татарстана и Башкортостана, где из него производят полиэтилен.

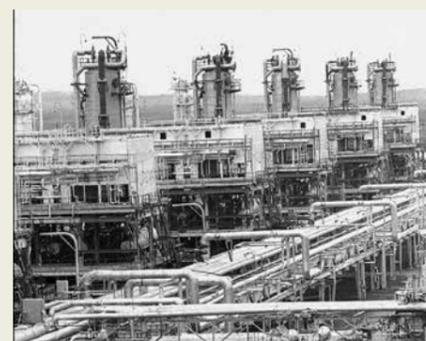
Время не стоит на месте, и заводчане совершенствуют результаты своей работы. Меняются подходы к решению производственных задач, генерируются новые идеи. Неизменным остается одно — высокое качество товарной продукции.

Людмила КАЛМЫКОВА
Фото Евгения БУЛГАКОВА

80 процентов всего российского этана производится в Оренбурге. Гелиевый завод вырабатывает свыше 400 тысяч тонн этановой фракции в год.

6
ДЕКАБРЯ
1975 ГОДА

Государственной комиссией подписан акт приемки в эксплуатацию установки комплексной подготовки газа № 3 для разработки Оренбургского нефтегазоконденсатного месторождения. В тот же день госкомиссия приняла в эксплуатацию пусковой комплекс второй очереди газоперерабатывающего завода в объеме 15 миллиардов кубометров газа в год.



ДЕЛО О ТРУБАХ



В центральном офисе ПАО «Газпром» состоялось подписание двух программ научно-технического сотрудничества на 2016–2021 годы — между ПАО «Газпром» и российскими производителями труб и стали.

Реализация программ направлена на получение «Газпром» инновационной высоконадежной трубной продукции и повышение экономической эффективности строительства и эксплуатации объектов добычи, транспортировки и переработки природного газа. Программы, в частности, предусматривают освоение производства листового проката и труб.

Предполагается разработка новых конструкционных материалов, в том числе для применения в проектах по сжижению природного газа и подводной добыче.

НАЗНАЧЕНИЕ



Начальником службы корпоративной защиты ООО «Газпром добыча Оренбург» назначен Владимир Родюков. Владимир Владимирович родился в 1966 году. Имеет

большой опыт работы в силовых структурах региона. С 2009 года — заместитель начальника службы корпоративной защиты.

ПРАЗДНИК

НОВЫЙ ГОД К НАМ ИДЕТ

Оренбургские газовики начали подготовку к Новому году. Ведется оформление административных зданий предприятия.

Структурные подразделения ООО «Газпром добыча Оренбург» помогают с оформлением елок и заливкой катков подшефным детским учреждениям. Кроме того, предприятие выделяет средства на подготовку главной елки региона — у Дома Советов.

В поселках компактного проживания газовиков и в областном центре у ДКИС «Газовик» монтируются и украшаются зеленые красавицы. В селе Павловка дети помогали взрослым заливать лед на коробке и теперь с удовольствием катаются на коньках. В поселке Ростоши и в селе им. 9 Января заливка льда в самом разгаре.

ВЕТЕРАНЫ

ДОРОГА ЖИЗНИ

Представители газоперерабатывающего завода поздравили своего ветерана Афанасия Михайловича Бацкова с 90-летием.



Они приехали к юбиляру в село Новосергиевка с цветами и подарками. Именинник, встретивший гостей вместе с дочерью Людмилой, обрадовался визиту коллег.

В годы Великой Отечественной войны он служил командиром минометного взвода. Участвовал в освобождении Украины, Молдавии, Румынии, Чехословакии. Награжден орденами Отечественной войны II степени, Славы III степени, медалью «За победу над Германией».

С войны вернулся инвалидом, но мать поставила его на ноги. Работал на мельни-

це, машиностроительном заводе, руководил колхозом. На газоперерабатывающий завод устроился в 1981 году, где трудился в течение 14 лет. Удостоен звания «Ветеран труда».

ИСПЫТАНИЕ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Коллектив газопромыслового управления приступил ко второму этапу реконструкции дожимной компрессорной станции (ДКС) № 2. Проведенные испытания газотурбинного двигателя и центробежного нагнетателя позволяют получить параметры, необходимые для дальнейшего подбора основного оборудования газоперекачивающих агрегатов.



Комиссия изучила параметры работы газоперекачивающего агрегата № 4 ДКС № 2

В семидесятые-восемидесятые годы прошлого века газ шел по трубам мощной струей под собственным давлением. И никакие ДКС тогда были не нужны, пока это давление не снизилось и энергии пласта стало недостаточно для транспортировки газа на газоперерабатывающий завод.

Теперь для этого используются мощности трех дожимных компрессорных станций. Две из них были запущены в 80-е годы. Установленные на них газоперекачивающие агрегаты (ГПА) по техническим характеристикам могут работать при входном давлении не ниже 13 атмосфер. Сейчас оно снизилось до 14,5. Ожидается, что уже к 2025 году упадет до семи. А это значит, что для компримирования природного газа мощности станций не хватит.

Потому и нужна реконструкция станций, которая предусматривает замену 18 центробежных компрессоров на новые, которые смогут работать при низком давлении.

— Мы демонтировали с ГПА № 4 первого цеха ДКС № 2 газотурбинный двигатель и нагнетатель и отправили на завод «Ротор» для восстановления рабочих параметров до первоначальных значений завода-

изготовителя, — рассказывает заместитель директора газопромыслового управления Кирилл Михайленко. — Недавно они вернулись и сегодня установлены.

На ДКС была организована работа комиссии, в состав которой вошли представители ПАО «Газпром», ООО «Газпром добыча Оренбург» и других предприятий. В понедельник в их присутствии начались испытания восстановленных газовой турбины и нагнетателя. К ним подключили специальное оборудование, позволяющее контролировать параметры их работы.

По итогам испытаний получены тепло-технические характеристики работы газотурбинной установки, которые в дальней-

шем позволят подобрать новые нагнетатели для ГПА.

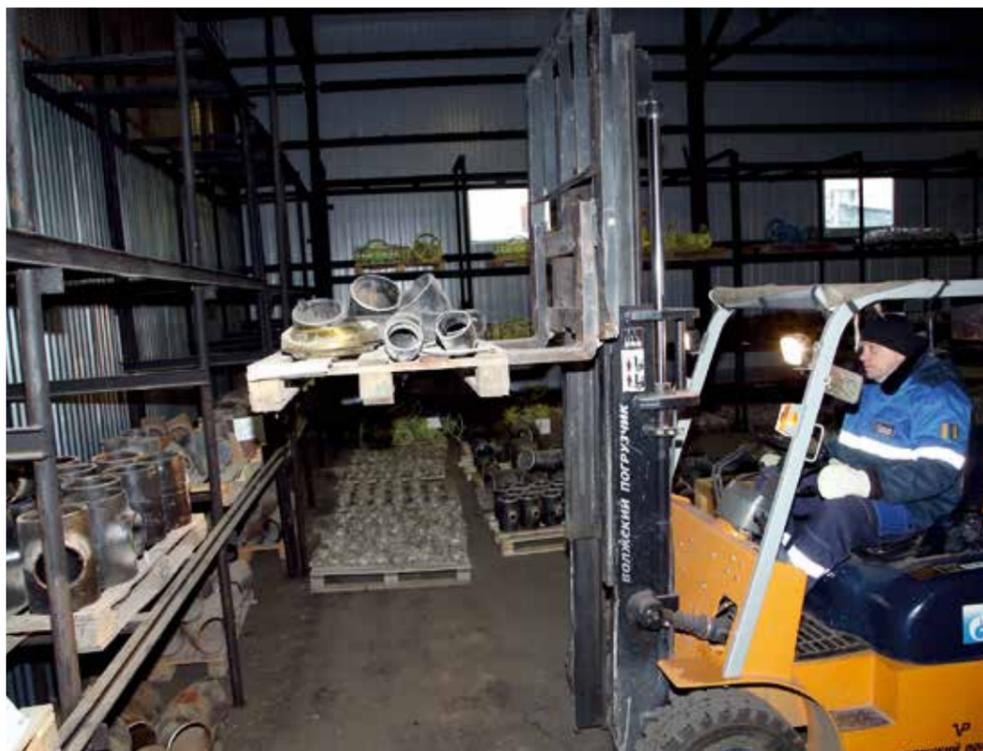
На следующем этапе реконструкции предусматривается модернизация газоперекачивающих агрегатов и замена основного общестанционного оборудования цеха № 1 ДКС № 2.

— В 2017 году цех будет выведен из эксплуатации и передан подрядчику для производства необходимых работ по реконструкции. До конца 2018 года он должен быть выведен на технологический режим, — подчеркнул Кирилл Сергеевич.

Владимир СЕРГЕЕВ
Фото Евгения МЕДВЕДЕВА

ХРАНЕНИЕ

ОТ ПЕРЕМНЫ МЕСТА... ТРЕХКРАТНАЯ ЭКОНОМИЯ



Докер-механизатор Александр Попов при помощи автопогрузчика устанавливает поддоны на стеллажи

Более 3 тысяч тонн материалов и оборудования, предназначенных для комплектации строящихся объектов Оренбургского газового комплекса, размещены на хранение в управлении материально-технического снабжения и комплектации (УМТСиК) ООО «Газпром добыча Оренбург».

Товарно-материальные ценности дочернего общества ПАО «Газпром», реализующего инвестиционные проекты по строительству объектов газовой

отрасли, перебазированы в УМТСиК со складов временного пребывания сторонних организаций. То же самое было сделано и в ряде других регионов. В итоге складские

мощности «дочек» получили дополнительную загрузку, а компания — трехкратную экономию средств.

Для масштабной «переправы» большегрузными автомобилями было совершено 279 рейсов. Как рассказал начальник участка по хранению и реализации материально-технических ресурсов № 1 Евгений Качурин, оборудование и материалы заняли 40 тысяч квадратных метров складских площадей.

Приемка материальных ценностей — немаловажная часть работы. Несмотря на совершенствование технологий складского учета, без пристального взгляда и умелых рук здесь не обойтись. Любая царапина вносится в протокол. В наличии должны быть бирки, сертификаты и другие технические документы. Например, паспорт в отдельных видах запорной арматуры находится под фланцем. Чтобы открутить деталь, извлечь документ, сверить номер и вернуть оборудование в первоначальное состояние, нужно около 10 минут. Вроде бы немного, но когда на складе несколько тысяч наименований, сотни единиц каждого товара, трудозатраты оказываются значительными.

На складе № 2, которым заведует Марина Белова, все строго по инструкции: детали разложены по размерам и маркам. «На каждую заводится карточка. Затем поддоны занимают место на стеллажах», — пояснила она.

Когда придет время монтажа оборудования, заказчику оно будет передано без промедления в целостности и сохранности.

Ольга ПУТЕНИХИНА
Фото Михаила ПОТАПОВА

ЭКСПРЕСС-ОПРОС

ПРИВИВКА С ЧЕСНОЧКОМ

Вакцинация персонала ООО «Газпром добыча Оренбург» против гриппа завершилась. По данным медицинской службы, привиты 6 тысяч работников предприятия, как и планировалось.

Мы решили узнать, какие еще меры принимают газовики, чтобы уберечь себя от заболевания.

Светлана Гордеева, инженер 1 категории отдела главного механика администрации Общества:

— Я не сторонник вакцинации. Однажды после прививки я сильно заболела. Предпочитаю поддерживать иммунитет здоровым питанием и физической культурой. Занимаюсь в спортивном зале, зимой бегаю на лыжах. Противостоят вирусу помогают натуральные продукты — лук, чеснок, мед.

Светлана Донскова, лаборант химического анализа научно-исследовательской лаборатории охраны окружающей среды ГПУ:

— Работая в коллективе, нужно следить за своим здоровьем, чтобы не уходить на больничный и не «уводить» за собой коллег. Стараюсь ежегодно делать прививку, так как в этом случае заболевание, если оно и случается, переносится намного легче. Принимаю витамины. Деток своих прививаю по возможности. Очень важно эмоциональное состояние. Когда все спокойно и настроение хорошее, болеешь намного реже.

Александр Сапунов, механик У-80/66 цеха № 1 ГПЗ:

— Прививался от гриппа еще в школе, тогда же и болел последний раз, лежал с температурой 40 градусов. Перестал прививаться, и уже 15 лет вирус обходит меня стороной. В пору простуд мы с семьей ведем активный образ жизни. Вместе с женой и сыном катаемся на коньках, бегаем на лыжах.

Игорь Колпаков, старший оператор У-28 ГЗ:

— Не помню, когда болел и ходил на больничный. Прививаюсь уже много лет. Но секрет хорошего самочувствия не только в этом. Год назад я бросил курить, алкоголь тоже не употребляю. В выходной день, гуляя по городу, прохожу порядка шести километров.

Мария Иванова, инженер 1 категории службы диагностики и технического надзора УЭСП:

— Весной-осенью всей семьей пропиваем курс витаминов. Готовлю борщ с чесночком, салаты с луком. Здоровое питание, свежие овощи и фрукты на столе круглый год. На здоровье нельзя экономить.

Галим Еникеев, контролер АМТС цеха № 3 УТТиСТ:

— У меня крепкий иммунитет от природы. Я никогда не прививался. Считаю, что подобных вмешательств лучше избегать. С молодости увлекаюсь охотой, рыбалкой. Служил в Забайкальском крае, случалось ночевать при пятидесятиградусном морозе под открытым небом, спасало тепло костра. Так что организм у меня закаленный.

Земфира Титова, инженер-проектировщик производственно-технического отдела УЭЗиС:

— Прививаюсь на работе. Дети прививаются в школе и в саду. Веду здоровый образ жизни и занимаюсь спортом. Летом — плавание, зимой — лыжи. Есть проверенный рецепт для укрепления иммунитета, который мне подсказали коллеги: корень имбиря и лимон пропускаем через мясорубку, заправляем смесь медом и употребляем ее с чаем. Свекла, приправленная чесночком и растительным маслом, тоже хороша. Есть много полезных рецептов. В борьбе с гриппом и простудой эффективен комплексный подход.

Опрос вела Людмила КАЛМЫКОВА

БЫЛЬ КАК СКАЗКА, ИЛИ КАДРЫ РЕШАЮТ...

История о том, как формировался коллектив Оренбургского газового комплекса, сегодня кажется фантастической. Молодым людям предлагали интересную, перспективную работу с предоставлением благоустроенного жилья. Сейчас от претендентов не было бы отбоя, а в 70-е будущих работников комплекса собирали по всему СССР.

Несколько раз по поручению руководителя газопромыслового управления Рема Вяхирева ездил «за кадрами» в Куйбышевскую область молодой инженер Александр Бузулукский. Успех дела зависел от способности агитатора убеждать, при этом не лукавя. Шутка ли, срывать людей с обжитых мест.

— На собраниях работникам небольших нефтепромыслов рассказывал о крупнейшем в Европе месторождении. После одной из командировок за мной последовали сразу четыре семьи: Рябовы, Круповы, Кондины, Богдановы, — вспоминает Александр Тимофеевич. — Нефтяное начальство в других областях препятствий не чинило. Понимало, что развитие газового гиганта — дело государственное.

На вопрос: «Неужто не было тех, кто, не выдержав трудностей, возвращался назад?» — ветеран признался: «Были, но для большинства добыча газа становилась делом жизни, которое затем продолжили их дети и внуки».

Новичков, даже имевших за плечами образование и опыт в нефтегазовой сфере, нужно было обучить работе с коварным оренбургским газом.

— «Курс молодого бойца» проводили в степи, в армейских палатках. Преподавали наши инженерно-технические работники. На обучение отводилось до 36 часов, — рассказывает Александр Тимофеевич.

В числе наставников и сам ветеран. К тому времени у него был опыт работы в нефтедобыче на западе Оренбуржья, при обустройстве месторождения Совхозное, строительстве и эксплуатации первенца оренбургской газодобычи — промысла № 2. Здесь суровым учителем стал содержащийся в углеводородном сырье сероводород, выведивший из строя оборудование.

Весной 1974 года благодаря решительности начальника смены ГП-2 Бузулукского удалось избежать трагедии. Его коллеги вспоминают, как взрывом снесло верхнюю часть сепаратора, вылетевшую, будто снаряд, за пределы установки. С Александра



Тимофеевича сорвало шапку и противогаз. Газ сначала устремился вверх, а затем «поплыл» к котельной, где открытый огонь. Бузулукский, обмотав лицо шарфом, успел добежать и скомандовал: «Отключайте котлы!»



После этой аварии началось строительство практически новой установки с применением зарубежного опыта. Александр Тимофеевич участвовал в пусконаладочных работах на объектах трех очередей Оренбургского газового комплекса, в строительстве газопроводов Совхозное — Оренбург, Оренбург — Заинская ГРЭС. На его счету 20 раппредложений, большая часть которых направлена на повышение экологической и промышленной безопасности. Сейчас дело ветерана продолжают его дети и внуки.

— Какие качества нужны, чтобы стать хорошим газовиком? — спрашиваю у Бузулукского. — Отменное здоровье, выдержка, терпение?..

— Душа, — говорит Александр Тимофеевич, — от нее в человеке и верность, и любовь к профессии.

— Есть много работ безопасней, спокойней, денежней. Не приходилось жалеть о том, что стали газовиком?

Отвечает без раздумий: «Нет». И это от души!

Ольга ПУТЕНИХИНА
Фото Евгения БУЛГАКОВА

КОНКУРС

СЕГОДНЯ — ДЕТИ, ЗАВТРА — ПОЭТЫ, ХУДОЖНИКИ, ГАЗОВИКИ

25 ноября во Дворце культуры и спорта «Газовик» состоялось награждение победителей детского конкурса литературно-художественного и прикладного творчества «Золотая эпоха Оренбургского газа». Редакция газеты «Оренбургский газ» провела его в тринадцатый раз.



Каждый может проявить свой талант. Главное — не сидеть без дела

Более 250 юных жителей областного центра, Оренбургского, Перволюцкого и Октябрьского районов в возрасте от 1,5 до 16 лет представили жюри свои фантазии на тему «50 лет Оренбургскому нефтегазоконденсатному месторождению». С марта по октябрь в редакцию пришло свыше 300 сочинений, рисунков, поделок и исследований об истории его открытия и освоения. Члены жюри были единодушны: уровень художественного мастерства конкурсантов заметно вырос.

Есть ребята, которые участвуют в творческом состязании уже несколько лет. Ученица Южноуральской школы Оренбургского района Анастасия Соломко шестой раз становится лауреатом. Она пробовала силы во всех номинациях: «Проза», «Поэзия», «Изо-

бразительное творчество», «Прикладное творчество» и «Исследовательская работа». Сочинения — Настин конек. Конкурс помог ей «заточить» перо, теперь она мечтает стать журналистом.

В этот раз обладателями дипломов и ценных призов стали 62 ребенка. Каждый из них, поднимаясь на сцену, ощутил себя главным героем праздника. Дольше всех звездного часа ждала 16-летняя Салтанат Тюлебаева из Первомайской школы Оренбургского района. Созданные ею миф в стихах о титанах Нефтисе и Газе, которые служат во благо человеку, а также сочинение завоевали наивысшую оценку.

Самому юному участнику, Рустаму Абсаямову из села Чесноковка Перволюцкого района, — полтора года. Для того чтобы нарисовать картину, ему не понадобились кисти. На ватмане отпечатки крохотных ладошек. Желтой краской — солнце, коричневой — земля, голубой — газ, который идет из недр. Вместе с мамой малыш болел за старших сестер Альсину и Алину. Их творчество не осталось незамеченным.

Герои очерка «Дом с жасмином», опубликованного в одном из выпусков корпора-

тивной газеты, — работник управления по эксплуатации соединительных продуктопроводов Дмитрий Бессонов, его супруга Елизавета и семеро ребятшек — пришли в качестве почетных гостей. Воспитанница детской школы искусств «Вдохновение»



Мargarита Севостьянова нарисовала по мотивам публикации портрет Бессоновых и подарила им на память. Глава семьи вручил юной художнице заслуженную награду.

Ребята с интересом рассматривали работы своих сверстников на выставке в фойе ДКиС «Газовик». Одна из самых заметных — макет установки комплексной подготовки газа № 14, которая находится близ села Татишево Перволюцкого района. Тринадцатилетний Денис Курамшин трудился над поделкой больше двух недель. «Я бы хотел работать на установке, — признался мальчик. — Газовики выполняют очень важную работу. Впереди у них еще много побед и открытий».

Людмила КАЛМЫКОВА
Фото Эдуарда ЗУБКОВА



Начальник службы по связям с общественностью и СМИ Иван Кузаев вручает Гран-при Салтанат Тюлебаевой из поселка Первомайского Оренбургского района



Творческий конкурс учит детей мечтать, создавать, побеждать

ВОЛШЕБНЫЕ «ПЕСНИ» СТЕКЛОДУВА

Огонь — одно из данных нам чудес. А создание с его помощью стеклянных изделий и вовсе похоже на волшебство.

Лидия Авимова зажигает горелку, и та, разогреваясь, наполняет комнату легким гулом. «Я сама шумная, поэтому тишину не очень люблю», — смеется стеклодув газоперерабатывающего завода Общества «Газпром добыча Оренбург» и, то увеличивая, то уменьшая подачу газа, настраивает нужное для работы пламя. Тут важно учитывать и диаметр «сырца» (стеклянных трубок, из которых изготавливается химическая посуда и детали технологического оборудования), и параметры окружающего воздуха, и даже... настроение «стеклянных дел мастера».

— Когда на душе светло, все ладится: удается сделать тонкое, мягкое пламя и работать в удовольствие. Заметила, что, сидя за горелкой, я напеваю под нос. Причем, создавая разные изделия, я мурлычу разное, — признается Лидия Дмитриевна.

Лаборант исследовательско-методической группы Лидия Авимова еще несколько лет назад не думала, что освоит редкую профессию. Она забегала к стеклодуву Елене Михайловне Подкулько химическую посуду для ремонта занести, отремонтированную забрать или просто в обеденный перерыв в гости.

— Огонь может быть как другом, так и врагом, — подчеркнула она. — Но в любом случае его стихия завораживает.

Поначалу брала уроки мастерства у профессионала со стажем, потом сдала экзамены и, когда старшая коллега уходила в отпуск, подменяла ее. Выполняла самые элементарные операции — обрезала шербины, сколы или колбы новые делала. Когда наставница ушла на заслуженный отдых, начальство предложило занять ее рабочее место.

Лидия подносит заготовку к огню и, вращая ее, придает стеклу нужную пластичность. А потом начинает трубку потихоньку скручивать и одновременно растягивать. Считанные мгновения, и в каждой руке оказываются две части с запаянными с одной стороны остроконечными хвостиками. Важно, чтобы они получились ровными, тогда после закругления днища пробирки будут аккуратными.

Любое изделие стеклодува — ручной работы. Пока самые сложные из освоенных



Для изготовления каждого изделия у Лидии Авимовой свое музыкальное сопровождение

Лидией Авимовой — барботеры (аппараты для пропуска газа или пара через жидкость). Тут необходимо одну трубку изогнуть, как носик у чайника, ввести другую тонкую трубку в третью, диаметром больше, и все детали надежно спаять.

Лидия Дмитриевна уменьшает пламя горелки до размеров тоненького шнура. Температура на кончике — от 300 до 600 градусов Цельсия. Прогревая заготовку точно, она готовит место для будущего отверстия. Потом набирает побольше воздуха в легкие и дует в мундштук. Резиновая заглушка на другом конце трубки воздух наружу не пускает. Он находит выход в точке прогревания. Стекло «оживает», и буквально на глазах вырастает «мыльный» пузырь, настолько тонкий, что после охлаждения рассыпается при ударе в сверкающую пыль. Основание для спая готово.

Стекло — материал с «характером», который не терпит спешки. «Бывает, — признается Лидия Дмитриевна, — готовое изделие положишь остывать, а оно бамц — и... треснуло. Прощай несколько дней работы. Но мастерство обретается методом проб и ошибок. Получается, в этот раз недосмотрела — не совсем ровно положила на деревянную подставку». Взглянув на эту подставку, невольно поеживаешься: она почему-то напоминает средневековые кандалы. А еще у стеклодувов есть щипцы, большие и маленькие остро заточенные ножи, разной

конфигурации развертки (специальные конусообразные инструменты для «разбортирования» краев изделий), держатели типа «тюльпан», чтобы не обжечь руки. Эти «страшные» приспособления помогают специалистам выполнять вполне мирную и чрезвычайно важную работу.

— Для завода иметь своего стеклодува — большой плюс, — заметила начальник центральной заводской лаборатории Лариса Савина. — Можно быстро отремонтировать посуду для исследований, можно, когда у технологов появляются задумки, сделать стеклянные детали оборудования по индивидуальным эскизам.

Как любой специалист, который любит свою работу, Лидия Дмитриевна мечтает сделать не просто стеклянный сосуд, но что-то необычное, а чтобы понять свои возможности и увидеть, как это делают асы, — поехать в Чехию. Несколько лет назад в одном из телегидов опубликовали фото Лидии Авимовой с экзотичной для нашего региона аранией (в народе ее зовут «деревом-шип»). Наша героиня окончила сельхозинститут, и помочь прижиться «чужестранке» на оренбургской земле для нее не проблема. Как знать, может, в ближайшем будущем напечатают ее фото с изящным произведением искусства из стекла...

Наталья ПОЛТАВЕЦ
Фото Евгения БУЛГАКОВА

ЗДОРОВЬЕ

БЕЗ СОЛИ И СТРЕССОВ

Мы уже рассказывали о том, что очень многие люди страдают артериальной гипертонией. Сегодня поговорим о ее лечении.

Лекарства и их дозировка может определяться только врачом. Лечение этой болезни — долговременная программа.

Если ваше давление стабильно высокое и не снижается без лекарств, то не следует прерывать их прием. Главное, чтобы при приеме лекарств давление не превышало норму. Но так как гипертония является хроническим заболеванием, лечение будет пожизненным.

Существуют и немедикаментозные способы лечения. Они эффективны на начальной стадии и могут быть дополнением к основному лечению. Важно заставить себя изменить образ жизни: ограничить потребление соли, сбросить вес, увеличить физическую активность, бросить курить, снизить потребление алкоголя. Рекомендовано низкокалорийное питание, ночной сон не менее 7–8 часов в сутки, стараться не нервничать.

СПОРТИВНАЯ АРЕНА

ВНОВЬ ВСУХУЮ

Оренбургские теннисисты клуба «Факел — Газпром» повторили свой успех, вновь сыграв со счетом 3:0 с обладателем Кубка Европы — 2008, финалистом Еврокубка 2012 года французским «Анже».

Ранее два суперклуба в рамках группового этапа Лиги европейских чемпионов по настольному теннису встречались 6 октября в Оренбурге.

Для победы во Франции Джуну Мизутани, Дмитрию Овчарову и Владимиру Самсонову потребовалось чуть более часа. Соперником Йенсу Лундквисту, Джону Перссону и Кристофу Легу они не дали ни малейшего шанса, выиграв свои партии со счетом 3:0.

После матча в Анже «Факел — Газпром» обеспечил себе выход в плей-офф. Чтобы занять первое место в подгруппе, оренбуржцам необходимо обыграть двукратного обладателя Кубка Европы «Либхер Оксенхаузен». Матч с немецким клубом состоится 2 декабря в Оренбурге.

НА ДОСУГЕ

Для решения sudoku заполните ячейки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, столбце или блоке 3x3 они встречались только один раз.

9	5	6			7			
			1	4		5		
	8			6	2	7	9	
6	9	3				1		
		7	8	4				
						5	9	7
			7	2	1			3
				3		8		2
2	3	1						

9	4	8						
	3					9	2	6
			9	3	1			
1	6	5						
			7	8	9			
			6			2	4	3
			4	7	2		9	
						6	8	4
3	9	4						

УСПЕХИ ЮНЫХ

МАЛЕНЬКИЕ АМФИБИИ

Восемь команд разных детско-юношеских спортивных школ Оренбурга приняли участие в открытом первенстве по плаванию ДЮСШ «Юбилейный».



За медалями — в плаву

Традиционные соревнования прошли 24–25 ноября и объединили 272 юных спортсменов в возрасте от 8 до 12 лет (пять возрастных групп).

Воспитанники ДЮСШ «Юбилейный» и «Газовик», финансируемых Обществом «Газпром добыча Оренбург», заняли 75 призовых мест из 114 возможных. Они завоевали 31 золотую, 25 серебряных

и 19 бронзовых медалей. Все победители были отмечены также грамотами и призами.

Впереди у юных пловцов традиционный новогодний турнир, который пройдет в конце декабря в ДКиС «Газовик».