

## «ЛУЧШИЙ ПО ПРОФЕССИИ – 2018»

СОТРУДНИКИ ООО «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ» ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ПЕРВОМ ОТРАСЛЕВОМ КОНКУРСЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА, КОТОРЫЙ СОСТОЯЛСЯ В ОМСКЕ



>>> стр. 2

### ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА



## ПРОШЕЛ СЕМИНАР ДЕПАРТАМЕНТА ПАО «ГАЗПРОМ»

С 17 по 21 сентября в компании «Газпром нефтехим Салават» прошел семинар-совещание руководителей служб по связям с общественностью дочерних обществ ПАО «Газпром».

В этом году он собрал больше 80 участников со всей России, а также из Киргизии, Белоруссии, Германии. На открытии семинара участников приветствовали начальник Департамента по информационной политике ПАО «Газпром» Александр Беспалов и генеральный директор ООО «Газпром нефтехим Салават» Айрат Каримов.

Тема семинара в этом году – «Соци-

альные медиа». Специально приглашенные лекторы рассказали руководителям все о социальных медиа, в том числе о построении психологического профиля пользователя сети, особенностях коммуникации с различными типами пользователей, оптимизации сайтов, вербальных и невербальных каналов коммуникации.

>>> стр. 2

# «ЛУЧШИЙ ПО ПРОФЕССИИ – 2018»



Сотрудники компании на конкурсе: Геннадий Иванов, Артур Хабибуллин, Тимерша Хусаинов (эксперт), Любовь Копрушенкова, Юрий Соснин

Соревнования были организованы компанией «Газпром нефть» и проводились на базе Омского НПЗ. Конкурс собрал свыше 130 специалистов, представляющих ведущие компании нефтеперерабатывающей отрасли. В качестве участников поехали в Омск и 7 специалистов нашей компании: электромонтеры по ремонту и обслуживанию электрооборудования Андрей Фадеев и Артур Кашапов, электромонтер по релейной защите и автоматике Равиль Сагитов, машинисты компрессорных установок Юрий Соснин и Любовь Копрушенкова, операторы технологических установок Геннадий Иванов и Артур Хабибуллин. Все они стали победителями отборочного тура конкурса «Лучший по профессии», который проводился в компании «Газпром нефтехим Салават». Организатором отборочного тура и поездки в Омск стал проект «Учебный полигон».

Для первого отраслевого конкурса про-

фессионального мастерства «Лучший по профессии – 2018» была разработана уникальная цифровая система, в конкурсных заданиях применены технологии виртуальной и дополненной реальности. Это мероприятие не имеет аналогов в России.

Конкурс состоял из нескольких основных этапов: теоретического тестирования и выполнения практических заданий на профессиональную тематику, а также этапа, посвященного вопросам производственной безопасности и оказания первой помощи.

– Сегодня высокие требования к профессиям в сфере нефтепереработки и нефтехимии продиктованы актуальными тенденциями развития систем автоматизации технологического процесса, трендами цифровой трансформации бизнеса. Они нашли отражение в подготовке к конкурсу, – отметил генеральный директор ОНПЗ Олег Белявский.

Подготовила Элина УСМАНОВА

## КОММЕНТАРИИ



**Равиль Сагитов, электромонтер по релейной защите и автоматике:**

– На конкурсе оценивались наши знания и навыки, полученные в процессе работы и обучения. Соревноваться мне понравилось, потому что, только состязаясь, узнаешь свои сильные и слабые стороны. Особенно если соперники достойные. Но соперниками мы были только во время конкурса, а между этапами общались, шутили – в общем обстановка была самая дружеская. Хотелось бы, чтобы такие конкурсы продолжались, ведь они помогают развиваться в профессиональном плане.



**Любовь Копрушенкова, машинист компрессорных установок:**

– Все прошло очень интересно. Организаторам удалось собрать вместе огромное количество лучших специалистов – только по направлению «Нефтепереработка» было 24 команды – и организовать все на высшем уровне. Трудности были, конечно, например профессиональные тесты более высокого уровня, чем наши компетенции. Но именно благодаря конкурсу я выяснила, что много чего не знаю в своей профессии и мне есть куда расти дальше. Впечатлили этапы теста с применением очков виртуальной реальности. Надеваешь их и попадаешь в цех, обстановка просматривается на все 360 градусов. Так, нам предлагалось оценить все ли правила промышленной безопасности и охраны труда соблюдаются, например, при выполнении газоопасных работ в цехе – огорожено ли место проведения работ, обеспечены ли сотрудники средствами индивидуальной защиты и многое другое. Отдельно нужно сказать, что участие в таких конкурсах – это очень хороший стимул для молодежи, чтобы молодые сотрудники горели своей работой и побеждали.

## ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ



**Ильгам Валиев, начальник группы РЗА ЭТЛ УГЭ:**

– На конкурсе я участвовал в качестве эксперта практического этапа в номинации «Специалист по ремонту и обслуживанию устройств релейной защиты и автоматики». Уровень подготовки к конкурсу наших соперников из ПАО «СИБУР Холдинг», ООО «ЯНОС-Энерго», ООО «Газпромнефть Энергосервис» был очень высоким, многие из них неоднократно участвовали в подобного рода соревнованиях. Но, несмотря на это, наши ребята выступили достойно, показали неплохие результаты для первого раза. Отдельно хочу отметить Равиля Сагитова, который стал лучшим на практическом этапе по настройке микропроцессорного блока защиты. В итоге ему не хватило всего нескольких сотых балла, чтобы занять призовое место в общем зачете. Огромное спасибо всем участникам за старание, руководителям и специалистам, организаторам поездки – за качественную подготовку и проведение обучения конкурсантов.

## ФОТОФАКТ

### ОБНОВИЛАСЬ ДОСКА ПОЧЕТА



Накануне Дня работников нефтяной и газовой промышленности в компании обновилась Доска почета Общества. Эта форма поощрения лучших работников давно оправдала себя, также как и вручение почетных грамот во время проведения профессиональных праздников. Этот год не стал исключением. На Доске почета размещены фото 81 сотрудника. Среди них машинисты, инженеры, операторы, бухгалтеры, лаборанты, слесари. Каждый добросовестно трудится в Обществе на протяжении нескольких лет и добился хороших показателей в работе.

## ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА

стр. 1 <<<

# ПРОШЕЛ СЕМИНАР ДЕПАРТАМЕНТА ПАО «ГАЗПРОМ»



Руководители пресс-служб побывали на промышленной площадке компании

В рамках семинара руководители служб по связям с общественностью дочерних обществ ПАО «Газпром» совершили экскурсию на производственную площадку ООО «Газпром нефтехим Салават», посе-

тили новые установки и строящиеся производства. В частности, побывали на заводе по производству акриловой кислоты и бутилакрилата, на ЭЛОУ АВТ-6, на блоке короткоциклового адсорбции КЦА.

– Завод у вас гигантский, замечательные сотрудники. Здорово, что у нас в России есть такие предприятия, мы даже не подозревали! – поделилась своими впечатлениями после экскурсии Елена Мартынова, представительница ООО «Газпром межрегионгаз Чебоксары».

На протяжении всего мероприятия гости жили и учились в детском центре «Спутник» и по достоинству оценили обстановку.

– Очень удачно выбрана площадка для проведения семинара, – резюмировал Даян Тувальбаев, представитель ООО «Газпром трансгаз Уфа». – Такая большая территория и инфраструктура. Здесь простор для движения, для мыслей. Думаю, что наши коллеги это оценили. Как представитель партнерской организации, находящейся в Башкортостане, горжусь организаторами. Честно говоря, ехал на семинар, очень переживал и за них, и за себя: хотелось, чтобы здесь все было хорошо, потому что имидж наш он один – республиканский, мы в одной команде «Газпром в Башкортостане». И сейчас рад от души – все прошло отлично!

Элина УСМАНОВА

# НА НПЗ ЗАВЕРШАЕТСЯ ВТОРАЯ ВОЛНА РЕМОНТОВ

Нефтеперерабатывающий завод в последние годы традиционно открывает и закрывает ремонтный сезон в компании. Завершающий этап обновления происходит сейчас на 8 установках предприятия: ГО-4, Л-35/6, Л-35/11-1000, ПГИ-434, КЦА, ЭЛОУ АВТ-4, ПЭС, АУТН светлых нефтепродуктов.



Чистка трубных пучков на установке Л-35/11-1000

Впервые на капитальный ремонт встали установки ПГИ-434 и КЦА цеха № 1. Обе установки новые и остановились специально для осмотра, освидетельствования оборудования. В капитальный ремонт на КЦА отревисировано 120 единиц арматуры, проведено техническое диагностирование 17 аппаратов и чистка 1 аппарата. Завершена диагностика электроэнергетического оборудования, средств измерения и автоматизации, техническая диагностика 5 насосов и 1 компрессора.

На установке изомеризации проведен гамма-контроль змеевиков печи Р-101, а также техническое диагностирование 10 аппаратов. Очищены 5 аппаратов, выполнена ультразвуковая толщинометрия 6 трубопроводов, акустико-эмиссионный контроль 2 трубопроводов. Перегружен адсорбент Ахтрап 951 в осушителях сырья ОС-201 А/В и в осушителях водорода ОС-202 А/В. В планах – ревизия 262 единиц арматуры.

Одновременно начался капитальный ремонт на установках ЭЛОУ АВТ-4 цеха № 18 и ГО-4, Л-35/6, Л-35/11-1000 цеха № 11. На ЭЛОУ АВТ-4 запланирован следующий объем: диагностика 137 аппаратов, 240 труб и 2 печей, ревизия 1155 единиц арматуры, экспертиза промышленной безопасности 104 технических устройств. Выполняется разборка, чистка и ревизия колонного оборудования. В атмосферной колонне К-220 производится замена 6 тарелок. Монтируются 4 секции аппаратов воздушного охлаждения ХВ-220.

В период капитального ремонта на установке ЭЛОУ АВТ-4 должны быть реализованы два проекта по линии поддержания основных фондов. Один из них – схема подачи топливного газа из общезаводской сети на установку ЭЛОУ АВТ-4. В связи с чем сепаратор топливного газа Е-503 будет начинен внутренними устройствами. Также предусмотрен монтаж по усовершенствованию схемы откачки газов разложения с установки ЭЛОУ АВТ-4 цеха № 18 на установку ОГиКГ цеха № 8.

– Проекты направлены на улучшение экологической обстановки и оптимизации производственных процессов. В одном случае позволят нам перейти с природного газа на заводской топливный газ, а во втором случае – направить газы, которые ранее сжигались в печи, на очистку и далее в топливную сеть, – говорит начальник производства НПЗ Николай Никифоров.

Общие цифры запланированных работ по трем установкам цеха № 11: диагностика 264 аппаратов, 106 труб и 11 печей, ревизия 2578 единиц арматуры, экспертиза промышленной безопасности 131 технического устройства. На установке ГО-4 меняются внутренние контактные устройства в колоннах К-2, К-3 и К-5. На установке Л-35/11-1000 идет замена внутренних контактных устройств в реакторах риформинга Р-2, Р-3 и Р-4 и замена катализатора. Работа по замене катализатора происходит

и на установке Л-35/6, здесь он выгружается, просеивается и регенерируется.

– В текущий капитальный ремонт в цехе № 11 запланировано выполнить 4 новые работы, – говорит начальник производства НПЗ Денис Булатников. – Так, на установке Л-35/11-1000 будет произведен монтаж освещения водоуказательных колонок на емкости котла Е-12. На этой установке также будет завершена работа по монтажу схемы подачи ингибитора окисления и по оснащению насосов Н-8 и Н-9 по уровню колонны К-1. На установке ГО-4 закончится монтаж перекрытия этажерки северного и южного постаментов насосных.

Ремонт проводится также на установках ПЭС цеха № 18 и АУТН светлых нефтепродуктов ТСЦ. По второму объекту запланирована диагностика 3 аппаратов и ревизия 14 единиц арматуры. На производстве элементарной серы ревизируется 9 единиц арматуры. Небольшой объем объясняется тем, что капитальный ремонт здесь проводился в 2017 году, а сейчас осуществляется текущий.

– Ремонт идет в заданном хорошем темпе. На сегодняшний день по ремонтируемым установкам завода выдано уже 286 актов отбраковки на трубопроводы, аппараты и печи. Исполнителям ежедневно передается план задания выполнения работ с последующим контролем по каждому пункту плана. Отставания от утвержденных сетевых графиков в настоящий



Замена внутренних устройств на колонне К-220 установки ЭЛОУ АВТ-4

момент нет. Надеемся, что подрядчики справятся с запланированными объемами работ и установки выйдут на нормальный технологический режим вовремя, – резюмировал главный механик первичной переработки НПЗ Эдуард Ваганов.

Алевтина ЛОЖКИНА

## КОММЕНТАРИЙ



**Рауль Нигматуллин,**  
начальник цеха ТОиР  
электрооборудования  
НПЗ:

– Цех технического обслуживания и ремонта НПЗ проводит плановые ремонтные работы на электрооборудовании установок завода. Осуществляем текущее обслуживание и устраняем выявленные недочеты. По всему электрооборудованию, отключенному на период ремонта, запланировано отремонтировать 271 единицу электродвигателей, 181 секцию щитового оборудования. Намечен текущий ремонт электродегидраторов ЭД-101, ЭД-102 и осушителя О-210 на ЭЛОУ АВТ-4 цеха 18. После ремонта электрооборудование обеспечит бесперебойную подачу и преобразование энергии для процессов нефтепереработки.



Демонтаж пучка теплообменного оборудования на установке ГО-4



Монтаж трубных пучков теплообменников на блоке № 4 установки ЭЛОУ АВТ-4

# «МЫ – ЧАСТЬ БОЛЬШОЙ ИСТОРИИ»



Большая дружная семья. Слева направо: Винер и Светлана Исхаковы, Виталий и Инна Момотовы с сыном Даниилом, Михаил Сидоров, Александр Момотов

**В молодой семье нефтехимиков Виталия и Инны Момотовых практически все близкие родственники связаны с комбинатом. Общий трудовой стаж родителей с той и другой стороны, а также дедушки и бабушки со стороны супруга составляет 187 лет. В юбилейный для предприятия год молодежь решила собрать старшее поколение за одним столом и рассказать об их заслугах.**

## ЧЕТЫРЕ СЕМЕЙНЫЕ ВЕТКИ

Молодая пара Виталий и Инна Момотовы – сотрудники компании. Они из династий нефтехимиков. Родители Инны – Винер и Светлана Исхаковы. Отец трудится аппаратчиком цеха № 55, мама – лаборант ООО «ПромВодоКанал». Родители Виталия – Александр и Наталья Момотовы. Глава семьи несколько лет трудился техническим директором ГХЗ, супруга была инженером по технике безопасности (к сожалению, безвременно ушла из жизни). Наталья тоже родом из семьи нефтехимиков Сидоровых. Алефтина Сергеевна была диспетчером в управлении комбината, недавно ушла в мир иной, а Михаил Федорович, бывший начальник цеха № 47, в этом году отметил свой юбилей.

## ПЕРВОЕ СЛОВО ДЕДУ

В июне самому уважаемому члену этой большой семьи Михаилу Сидорову исполнилось 80 лет. Несмотря на солидный возраст, он бодрый и активный, серьезно занимается пчеловодством, уверенно водит автомобиль. Очень любит общаться с родственниками и всегда старается повидаться с правнуком Даниилом, сынишкой Виталия и Инны, которому в сентябре исполняется 2 года.

– Внуки и правнуки – самый главный мотиватор в нашем возрасте, – улыбается Михаил Федорович шустрому малышу. – Приятно повозиться с ними, ведь, когда росли дети, времени для занятий было мало, все на работе...

В Салават Михаил Сидоров приехал в 1961 году и вслед за старшим братом устроился на комбинат № 18. Приняли его в цех № 17 на производство окиси этилена первой нитки учеником аппаратчика. Через 8 лет, когда Сидоров уже был начальником смены, его пригласили на строящееся производство окиси этилена второй нитки. Еще через три года назначили начальником строящегося цеха № 44. В 1985-м Сидоров был переведен начальником цеха № 47, где и проработал до самого выхода на пенсию в 2000 году.

– Производство полистирола было очень сложным. Много идей, сил и времени при-

шло вложить для того, чтобы избавиться от испарений после выжигания труб, и для установки новых полимеризаторов, – вспоминает о годах работы бывший начальник цеха № 47 Михаил Федорович. – Коллектив был отличный, вместе мы много сделали для улучшения культуры производства, у нас появились бассейн, баня, циркулярный душ.

Со своей первой супругой Алефтиной Сергеевной Сидоров познакомился в период работы в цехе № 17. Вместе они воспитали двух дочерей. Младшая Олеся работает зубным техником в «Медсервисе», ее супруг Владимир Авдиенко возглавляет сейчас цех № 47. А старшая дочь Наталья, как сказано выше, стала супругой Александра Момотова.

## «Комбинат для нас – второй дом. Здесь знаешь каждую улицу и почти каждый объект. Это настолько родное место, что и не объяснить словами».

## БОЛЬШОЙ ЧЕЛОВЕК В СЕМЬЕ

– Наш Саша – молодец, со всеми задачами справляется на пять: и с карьерой у него все всегда замечательно складывается, и семьянин он отличный, дочка моя Наташа за ним как за каменной стеной была, – отзывается Михаил Сидоров о старшем зяте.

Александр Момотов родился и вырос в семье технарей в Красноярском крае. Учился в Сибирском технологическом институте, там и познакомился с девушкой Наташей из Башкирии. Молодые поженились, будучи студентами. По окончании вуза в 1985 году супруга потянула Александра в Салават. Наташа устроилась к отцу в цех, а супруг прошел собеседование на нескольких предприятиях, но, внимая советам тестя, решил выбрать комбинат. Устроился аппаратчиком в цех № 17. В короткий срок освоил все рабочие места на установке контактирования, получил допуск на старшего аппаратчика, а затем был назначен технологом цеха.

– В 1988 году начались пусконаладочные работы в цехе № 54. Заводу минеральных удобрений требовались квалифицированные инженерно-технические кадры, и я решил связать свою судьбу с новым производством, – вспоминает Александр Момотов. – Был принят начальником смены, прошел путь длиной в 24 года до технического директора завода.

Александр Витальевич с теплотой вспоминает о своих бывших коллегах, заводе.

– Люблю свой завод и после выхода на пенсию продолжаю пристально следить за его судьбой, – отзывается Александр Момотов. – Чтобы не скучать, устроился в компанию «ЕвроХим» менеджером по ре-

ализации проекта нового производства аммиака. Занимаюсь подготовкой тендеров по выбору технологии, подбору подрядчиков. За короткий период посетил страны Европы и Азии, подтянул английский язык, живу насыщенно и интересно.

Младшая дочь Момотовых Ульяна живет со своей семьей в Стерлитамаке. Старший сын Виталий пошел по стопам родителей, трудится в компании «Газпром нефтехим Салават».

## РАБОЧИЕ – ОСНОВА ПРОИЗВОДСТВА

Стаж работы на предприятии родителей Инны (супруги Виталия Момотова) Винера и Светланы Исхаковых – 44 года. Светлана Петровна родом с Сахалина, Винер Хамзеевич – местный, аллагуватский. В начале 80-х годов после службы в армии Винер Исхаков поехал на север «за лучшей жизнью». Через два года вернулся обратно домой, но уже с супругой. Молодые устроились работать на комбинат, был период, когда они жили

# 187 лет – общий трудовой стаж династии нефтехимиков

в Ульяновске. В 1999 году Исхаковы вновь осели в Салавате, на этот раз окончательно.

– Страна у нас большая, мест для жизни и работы много, но дома лучше.

Винер Хамзиевич сначала трудился слесарем в ремонтно-механическом цехе № 1 ЗМУ, в 2008 году, после реструктуризации, перешел аппаратчиком на завод «Мономер» в цех № 55. Светлана Петровна работает лаборантом в ООО «ПромВодоКанал».

Кроме старшей дочери Инны, супруги воспитали еще сына Тимура, который сейчас живет в Нижнем Новгороде. В свободное время Исхаковы с удовольствием занимаются огородничеством, особенно это дело любит глава семьи. Светлана в шутку называет его «главным агрономом»:

– Сваты у меня – настоящие трудяги, на них во всех вопросах можно положиться, – говорит Александр Момотов. – И это они в первую очередь помогают нашим детям и внуку. Мне из северной столицы далековато решать что-либо, а они тут всегда рядом.

## КОМБИНАТ – ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ

Виталий и Инна знакомы еще со школы. Сначала учились в одном классе, затем вместе поступили в СФ УГНТУ. После второго курса Виталий перевелся в Московский государственный университет технологии и управления. А потом они встретились вновь на предприятии. Общение возобновилось просто, дружили, общались, катались на велосипедах и как-то постепенно, незаметно... влюбились друг в друга. В 2014 году сыграли свадьбу, а в 2016-м в молодой семье родился сыночек. Уже пятый год Инна работает в отделе организационного развития УРП, а Виталий в апреле 2018 года перешел в цех № 23 завода «Мономер».

– Мы прекрасно дополняем друг друга с мужем, у нас некая синергия, – говорит Инна Момотова. – Он такой широкой души, довольный жизнью человек. Я по натуре рациональная, прагматичная, мне всегда нужно понимать, что, зачем и почему. Виталий мыслит глобально, я – конкретно. Нам хорошо вместе. Надеюсь, что наш сын Данилка сможет вобрать в свой характер самые лучшие наши черты.

Данила в семье называют «энерджайзером», очень активный и очень любит большую технику. Может подолгу стоять и смотреть на то, как работает экскаватор, трактор или бульдозер.

– Возможно, это у него в деда Сашу, тот тоже в детстве любил технику, а потом стал техническим директором, так что будущее за нами, – улыбается Виталий.

– Вообще, если честно, комбинат для нас – второй дом, – говорит Инна. – Здесь трудятся многие одноклассники, одноклассники, знакомые. Работали и продолжают работать наши близкие. Здесь знаешь каждую улицу и почти каждый объект. Это настолько уже родное место, что и не объяснить словами. Возникает чувство гордости, что мы – часть такого гиганта, часть его большой истории.

Алевтина ЛОЖКИНА

## «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК»

26 августа в г. Виши (Франция) несколько тысяч триатлетов – любителей и профессионалов со всего света, еще столько же волонтеров и просто зрителей стали участниками международного триатлона IRONMAN VICHY.



IRONMAN – настоящая гонка на выживание, состоящая из трех этапов: заплыва в открытой воде, велосипедного заезда и марафонского забега. Плавательный этап традиционно проводился на реке Алье. Спортсмены стартовали группами каждые 7 секунд. Велосипедный этап проходил по живописной местности через регионы Алье и Пюи-де-Дом, где находится одна из главных природных достопримечательностей региона – парк вулканов Оверни. Ключевые вулканы здесь – потухший Пюи Мари, который является самым большим в Европе, и Плом дю Канталь – вторая по высоте вершина Центрального массива. Марафонский забег начинался на набережной Алье, проходил вдоль парковых зон и заканчивался в историческом центре города.

Впервые в соревновании такого масштаба принял участие газоспасатель ВГСЧ УЭПБ и ОТ Иван Калабугин, который по окончании дистанции удостоился звания IRON MAN («Железный человек»). Иван сделал практически невозможное для простых людей, преодолев 3860 метров в плавании за 1.25,43, на велосипеде проехал 180 км за 6.13,35 и пробежал 42 км 195 метров за 4.13,11, показав на финише действительно железное время – 12.02,58.

– Прогнал самую сложную однодневную гонку в мире – IRONMAN, выбрал именно этот старт потому, что он был немного финансово доступнее чем другие, да и всегда



хотел посмотреть Париж. Все началось именно с корпоративного триатлона среди сотрудников ООО «Газпром нефтехим Салават» 2 года назад, когда первый раз принял участие и очень понравилось. Было очень тяжело, и тогда подумал вплотную заняться триатлоном и подготовиться к IRONMAN. В спорте я уже был не дебютант, за плечами имел звание мастера спорта России по боевому самбо и кандидата в мастера спорта России по зимнему триатлону. Плавание начинал почти с нуля, сначала и 200 метров проплыть не мог без передышки. Самое тяжелое было подготовка к старту, приходилось очень четко распределять свое время, совмещать 10-14 тренировочных часов в неделю, семью с двумя детьми и работу. Благо жена с пониманием относилась к моим тренировкам

и во многом поддерживала. Триатлон – достаточно дорогой вид спорта, очень много финансов уходило на экипировку, приходилось экономить. Да, было тяжело, прежде всего, не знаешь, как организм будет отзывать на такую нагрузку, видел, как многие сходили с дистанции, кого-то увозили на скорой помощи. Железным нужно быть не только физически, нужно быть готовым к этому психологически, иметь железную волю и стальной стержень внутри. Побывать на соревнованиях серии IRONMAN у многих спортсменов только в мечтах, для меня эта мечта осуществилась, я стал «железным человеком», – поделился своими впечатлениями действительно железный человек компании Иван Калабугин.

**Юрий ЗАПАСНОЙ**

### СТИЛЬ ЖИЗНИ

## ФИТНЕС ПОСЛЕ 40: КРАСОТА И СТРОЙНОСТЬ

ВО ДВОРЦЕ СПОРТА «НЕФТЕХИМИК» ПОЯВИЛАСЬ НОВАЯ ПРОГРАММА – ФИТНЕС ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 40

Многие хотят надолго сохранить красоту, силу и прекрасное здоровье, но, увы, мало кто делает реальные шаги в этом направлении. Хотя самый простой из них – регулярные тренировки. И инструкторы ООО «Агидель-Спутник» готовы вас еще убедить в этом. Ирина Попова, фитнес-менеджер и инструктор с 26-летним опытом, поделилась, как важно поддерживать свой организм и физическую форму в любом возрасте.



Ирина Попова в свои 47 лет подтянута, энергична, с готовностью осваивает новые программы

Тема спорта и здоровья в наше время актуальна для каждого. Но, как ни странно, среди многих женщин и даже мужчин бытует мнение, что после 40 нужно меньше заниматься, беречь сердце, суставы.

– Совершенно неверно. Пусть банально, но занятия любым видом спорта помогают организму сохранить здоровье, настроение, молодость. И фитнесом можно заниматься в любом возрасте, главное – правильно составить программу. Есть, конечно, проблема, что старшие женщины комплексуют, им трудно заниматься наравне с молодыми. Именно поэтому во Дворце спорта «Нефтехимик» мы предлагаем новинку – фитнес для женщин после 40 лет.

– Что она подразумевает?

– Занятия не менее чем два раза в неделю. Эффект будет налицо, если вы занимаетесь и правильно питаетесь. На моих занятиях вы можете получить консультацию, как рационально и сбалансированно питаться, чтобы ваши тренировки приносили плоды. Год назад я получила сертификат нутрициолога и продолжаю постоянно

развиваться и учиться в этом направлении, ведь профессия фитнес-инструктора неразрывно связана с умением грамотно и сбалансированно составить рацион питания клиенту, чтобы был результат от моих тренировок.

– Если вкратце, что чаще советуете женщинам в системе питания?

– Во-первых, рекомендую не переедать. Кушать три раза в день – основные приемы пищи – плюс перекусы. Важно знать, в какое время, что и сколько можно есть. Например, в рационе моей семьи напрочь

отсутствует пищевой «мусор» – фастфуды, соусы, сладкое, мучное. Если мясо, то натуральное, никаких колбас и сосисок. Если хлеб, то грубого помола из цельнозерновой муки. Иногда позволяю себе шоколад горький, перекусываю творожком, фруктами или орехами. Даже на отдыхе стараемся завтракать привычной пищей. На завтрак – овсянка с сухофруктами, омлет. На обед белковая пища с углеводами: бурый рис с индейкой и салат из свежих овощей, на ужин – мясо и овощи. Не ем на ночь углеводы!

### ШАГИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для того чтобы добиться максимального результата от занятий спортом в возрасте 40+, нужно предпринять следующие шаги:

- Нет никакой необходимости тренироваться на пределе дыхательных возможностей. Можно сочетать несколько аэробных занятий: плавание, езда на велосипеде, пешие прогулки, занятия в группе аэробики или танцы.
- Даже короткая тренировка приветствуется. Можно считать шаги во время прогулки и стараться постепенно дойти до 10000 шагов.
- Важно по меньшей мере 4 раза в неделю (а лучше каждый день) проводить тренировку на гибкость и умение держать равновесие.

– На занятия могут прийти только те, кому за 40?

– Тренировки главным образом ориентированы на женщин среднего возраста, но на самом деле подойдут и более молодым, тем, кто не был ранее физически активным и спортивным. Занятия будут включать силовые, кардио- и функциональные тренировки, но в более комфортном темпе, не включая различные прыжки... Большой акцент будет на упражнения, развивающие гибкость и растяжку. Ведь, как считают йоги, «гибкий человек – здоровый человек!»

**Алёна ШАВЫРОВА**



Регулярные тренировки помогут сохранить стройность

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ



32 года связывают Зою Григорьевну Беляеву с родным комбинатом

**З**оя Григорьевна работала инженером-технологом установок КК-1 и КК-2. Была старшим инженером завода № 3, исполняла обязанности старшего диспетчера производственно-технического отдела управления комбината.

Совместно с сотрудниками Уфимского нефтяного института участвовала в освое-

**Зоя Григорьевна Беляева – одна из тех специалистов, которым первым довелось пускать и осваивать процессы нефтепереработки на комбинате № 18. В Салават она прибыла в 1952 году после окончания Уфимского нефтяного института. Свою трудовую деятельность начала на заводе каталитических крекингов.**

нии разгонки мазута на реконструированной колонне К-6 установки АВТ-4, что позволило отбирать до 20 % вакуумного газойля.

В процессе работы Зоя Григорьевна часто общалась с главными специалистами комбината. Она не без гордости сегодня вспоминает, что Михаил Федорович Сисин, будучи главным инженером комбината, часто звонил ей, советовался по телефону по вопросам, связанным с технологией производства НПЗ. Прокофий Федорович Тюгаев, генеральный директор предприятия с 1977 по 1994 год, тоже как-то на очередной оперативке по нефтепереработке, заметив, что нет Беляевой, спросил про нее. Ему сказали, что, мол, срочная работа, немного задерживается, на что Тюгаев ответил: «Будем ждать, без «мамы нефтянки» оперативку не начинаем».

В 1961 году Зоя Григорьевна перешла работать в опытно-исследовательский цех (ОИЦ). Проработав девять лет инженером-технологом, в 1970 году она возглавила отдел топливно-газо-каталитического произ-

водства ОИЦ. Совместно с руководством заводов, цехов, установок проводила исследования, занималась испытаниями различных методов переработки и внедрением катализаторов в производство.

Зоя Беляева – автор 7 изобретений, 8 рацпредложений и 24 статей, опубликованных в научно-технических журналах. В 1986 году ей присвоено звание «Изобретатель СССР», неоднократно ее труд отмечался благодарностями и почетными грамотами. Помимо своих трудовых обязанностей, Зоя Григорьевна выполняла и большую общественную работу: избиралась депутатом городского Совета, народным заседателем городского суда города Салавата. Она была трудолюбивым, высококвалифицированным и обязательным руководителем. С уважением относилась ко всем и всегда сама пользовалась уважением коллег и знакомых.

**Мунира НАСЫРОВА,**  
член Совета ветеранов Общества

## ПРИГЛАШАЕМ

### УВАЖАЕМЫЕ ВЕТЕРАНЫ ООО «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»!

Администрация и Совет ветеранов ООО «Газпром нефтехим Салават» приглашают вас во Дворец культуры «Нефтехимик» на ежегодные осенние встречи, посвященные Международному дню пожилых людей.

Вечера встречи состоятся 30 сентября, 1 октября. В праздничной программе: приветственные обращения руководства Общества, Первичной профсоюзной организации Газпром нефтехим Салават, а также выступления музыкальных коллективов и исполнителей.

Дата проведения встреч по подразделениям:

**30 сентября:** ГХЗ (ЗМУ, «Синтез»), НПЗ (НПЗ, завод катализаторов), КИПиА, УиОРКОП (МЦК), ВГСЧ, УПКР, ЕСК (цех реагентов, база оборудования), Департамент безопасности (ОВВО), ЖКУ (ДК «Нефтехимик»), медсанчасть, общественные организации. Начало в 14.00.

**1 октября:** завод «Мономер», РМЗ, ПВКиОСВ, Нугуш, ПАТиМ, ПИИС (цех связи), УСМиП (типография), УКС, УПДинК (ЦТН), управление, опытный завод, химзавод, ППЖТ, ПЭС, ЛАУ. Начало в 15.00.  
Выход свободный.

## СТРАХОВАНИЕ

# ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗАЩИТЕ РЕБЕНКА В НОВОМ УЧЕБНОМ ГОДУ

**Л**етние каникулы подошли к концу, а это значит, что родители могут вздохнуть свободнее: период повышенного травматизма уже позади. Однако терять бдительность и расслабляться все же не стоит: в учебных заведениях и детских садах, куда наши дети вернулись, мы тоже не можем проконтролировать их на 100 процентов. И если от травм и болезней уберечься, к сожалению, нельзя, то можно и нужно застраховать себя от лишних затрат, которые могут быть вызваны их лечением. Для этого перед началом нового учебного года рекомендуется оформить полис страхования от несчастных случаев.

Риски, которые покрывает страховой полис, страхователь может сформировать самостоятельно. Это может быть, например, «временное расстройство здоровья». В договоре можно указать и период, когда

действует полис (например, в школе, дома, на тренировке и т. п.). В идеале ваш ребенок должен находиться под защитой 24 часа в сутки.

На этапе заключения договора фиксируется и вариант выплаты возмещения: за каждый день временного расстройства здоровья или компенсация затрат на лечение и восстановление ребенка после болезни.

Оговаривается и страховая сумма – от нее и многих других факторов (программы страхования, выбранных рисков, периода действия полиса) зависит и цена полиса. И хотя она, как правило, невысока (в любом случае здоровье ребенка важнее и дороже!), есть дополнительные варианты сделать ее еще более доступной. Так, полис обойдется дешевле, если одновременно застраховать группу детей, например весь класс.

Работники ООО «Газпром нефтехим Салават» могут застраховать своих детей в СОГАЗе – крупнейшей страховой компании страны\*. Надежность и финансовая устойчивость компаний Страховой Группы подтверждены ведущими международными и российскими рейтинговыми агентствами. Региональная сеть Группы включает в себя более 800 подразделений и офисов продаж по всей России.

Рассчитать стоимость страхования можно прямо сейчас, позвонив по телефонам 8-917-42-47-275, 8-917-452-78-41 (график работы: пн-чт 09.00-18.00, пт 09.00-16.45), либо в офисе СОГАЗа по адресу: г. Салават, ул. Молодогвардейцев, 41А, каб. 201. Всю необходимую информацию вы также можете найти на сайте [www.sogaz.ru](http://www.sogaz.ru).



\* По объему страховых премий на основании данных Банка России за 2017 год. Лицензии Банка России СЛ № 1208, СИ № 1208. С подробными условиями страхования, включая правила страхования, вы можете ознакомиться на сайте и у представителя АО «СОГАЗ».

## НОВОСТИ РЕСПУБЛИКИ

### ОФТАЛЬМОЛОГИ ПРОВОДЯТ БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ



Специалисты Уфимского НИИ глазных болезней до конца текущего года проведут бесплатное офтальмологическое обследование в Кумертау, Мелеузе, Салавате, Стерлитамаке, Ишимбае и других районах республики. Все обследования и хирургическое лечение производятся бесплатно в рамках Программы государственных гарантий бесплатной медицинской помощи в РБ.

### УВЕЛИЧИТСЯ РАЗМЕР МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА



Как сообщает ТАСС, в 2019 году размер материнского капитала вырастет до 453 тысяч рублей, в 2020 – до 470 тысяч, а в 2021 – до 489 тысяч рублей. Для процедуры увеличения выплат уже запланированы необходимые средства. Планируется, что материнский капитал ежегодно будут получать 1 млн граждан.

### ДВА ВУЗА УФЫ ВКЛЮЧЕНЫ В



### МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕЙТИНГ

Два уфимских университета – авиационный и нефтяной – включены в очередной выпуск международного рейтинга научных организаций SCImago Institutions Rankings. УГАТУ занял 44 место среди российских научных организаций и 714 – в мировом списке. У УГНТУ – 67 и 741 позиция. МГУ им. М.В. Ломоносова занимает 256 место – наивысшее среди российских вузов.

### В БАШКИРИИ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ



### НЕСКОЛЬКО ГЕОПАРКОВ

Эксперты ЮНЕСКО высоко оценили заявку Башкортостана на включение геопарка «Янган-Тау» в глобальную сеть. Об этом на пресс-конференции в ТАСС сообщил Глава Башкортостана Рустэм Хамитов. «Всемирный совет по геологическим паркам принял решение о включении территории нашего геологического парка «Янган-Тау» в свой список. В свою очередь, мы должны это место обустроить, обихаживать, в том числе для туристов», – сказал Глава РБ. «Янган-Тау» станет первым геопарком России, включенным в глобальную сеть ЮНЕСКО.

# С МОРСКОЙ ЗВЕЗДОЙ НА КАРИБСКОМ МОРЕ



Пляж острова Саона – абсолютно белый песок и пальмовая роща

**Для оператора цеха № 8 Татьяны Котляровой отдых на побережье Карибского моря стал незабываемым. Просматривая замечательные фотографии с острова Саона, она решила направить несколько на конкурс «Самый лучший день», объявленный редакцией «СН».**

**В**о время отдыха в Доминикане на Карибском море мы с друзьями отправились на экскурсию на остров Саона, – рассказывает Татьяна. – Побывали на том самом знаменитом пляже, где снималась реклама «Баунти – райское наслаждение». Саона, действительно, остров неземной красоты. Волшебные лагуны, пальмовый мир – такое вокруг очарование, глаз не отвести. Здесь нет отелей, курортов, это место объявлено заповедником. Рядом с островом расположена длинная – почти 8 км – отмель. Глубина ее всего около метра. Нас привезли туда на экскурсионной яхте, чтобы мы могли поплавать, понырять и сделать красивые снимки. Морских звезд тут видимо-невидимо. Настоящий «лягу-

шатник» с морскими звездами. Вода на мелководье отлично прогревается, и это, как объяснили, отличное условие для их размножения. Звезды тут совершенно разных размеров, разной формы, нескольких цветов и лучей, необязательно пять. Оказываются, эти милые создания на самом деле являются настоящими хищниками. Они способны нападать на себе подобных и могут запросто полакомиться маленьким потомством своей разновидности. Интересно было наблюдать за этими необычными обитателями. Нас предупредили, что их лучше не трогать, но так хотелось сделать фото, поэтому мы аккуратно брали их с тыльной стороны – они как присоска к рукам липнут.

## КСТАТИ

Несмотря на то, что Доминикана – островная страна, очень многие местные жители не умеют плавать, да и вообще плавание здесь непопулярно. Национальным видом спорта Доминиканской Республики является бейсбол. Лучшие бейсболисты мира родом из этой страны.

Мы достаточно долго находились в этом чистейшем месте. Без волн, вода комфортной температуры – одно сплошное блаженство. Кроме звезд, там плавают всевозможные виды рыб, скаты, морские ежи, мурены... Уплыть оттуда не хотелось, и сейчас, глядя на сделанные снимки, так и тянет в райский уголок!

Подготовила Яна СВЕТЛОВА



Как это здорово – побывать в тропическом раю!

## ПРИГЛАШАЕМ



Ансамбли бального танца «Улыбка» и «Весна» ДК «Нефтехимик» объявляют набор детей для обучения спортивно-бальному танцу по возрастам: 4-5 лет, 6-7 лет, 8-10 лет, 11 и старше, а также взрослых.

Организационное собрание – каждый понедельник фойе в III этажа в 19.00.

Телефон для справок: 8-927-637-76-52. ■

## К СВЕДЕНИЮ

### УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ ООО «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»!



В ООО «Медсервис» и здравпунктах Общества проводится вакцинация против сезонного гриппа препаратом СОВИГРИПП (вакцина гриппозная инактивированная субъединичная), производитель ФГУП «НПО «Микроген» МЗ России, г. Москва.

**Вакцинация проводится в прививочном кабинете № 119** ООО «Медсервис» с 8.00 до 16.00 (кроме среды). По средам прививочный кабинет работает с 10.00 до 18.00.

Также вакцинация проводится во всех здравпунктах Общества:

**Круглосуточный здравпункт № 1** (здание управления НПЗ), тел.: 28-90. График работы прививочного кабинета: с 10.00 до 15.00 и с 16.00 до 18.00 (кроме пятницы), по пятницам с 11.00 до 15.00 и с 16.00 до 18.00.

**Здравпункт № 3** (1-й этаж об. 1537), тел.: 53-00. График работы: до 31.09.2018 в рабочие дни с 9.00 до 16.00, с 01.10.2018 в рабочие дни с 8.00 до 16.00.

**Здравпункт № 4** (здание на пересечении улиц 10 и 13), тел.: 71-78. График работы: в рабочие дни с 8.00 до 16.00.

**Здравпункт № 5** (1-й этаж здания цеха № 47), тел.: 23-25. График работы: с 17.09.2018 в рабочие дни с 8.00 до 16.00.

**Здравпункт № 7** (об. 329, электроцех), тел.: 71-57. График работы: в рабочие дни с 8.00 до 16.00. ■

## ЮБИЛЯРЫ

# ПОЗДРАВЛЯЕМ!



От всей души  
поздравляем юбиляров  
компании.  
Желаем здоровья,  
счастья и радости  
на долгие годы!

В этом месяце свои юбилеи празднуют работники компании: Султанова Лира Шамильевна, Уйманов Олег Александрович,

Смирнова Елена Николаевна, Лесных Игорь Михайлович, Динисламов Мансур Мухаметович;

ветераны компании: Галимова Фануза Салимьяновна, Хужина Ляля Минихайровна, Смирнов Александр Иванович, Бычков Александр Алексеевич, Адршин Гариф Хамидуллоевич, Аввакумова Людмила Анатольевна, Воронов Анатолий Федорович, Курач Елена Николаевна, Пластинин Александр Петрович, Муравьев Иван Васильевич, Левчук Минизигния Галихановна, Балыбин Николай Дмитриевич,

Кузин Николай Васильевич, Щеголева Татьяна Александровна, Уразбахтина Маггинур Давлетшиевна, Бадретдинова Анна Яковлевна, Ходак Анатолий Васильевич, Шириненко Ирина Юрьевна, Галияхметова Селфида Шайхелмардановна, Куданова Нина Павловна, Войнов Александр Николаевич, Раимова Галия Аскатовна, Калиновская Валентина Алексеевна, Максюттов Рафаиль Мухаматович, Калугина Анна Николаевна, Рахимкулова Сазид Магадиевна. Голова Раиса Григорьевна, Федотова Татьяна Филипповна. ■

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

#### ООО «ПАТИМ»:

– фельдшера по предрейсовым мед. осмотрам,  
– заведующего мед. кабинетом – врача,  
– машиниста крана-манипулятора б р.,  
– рабочего по комплексному обслуживанию зданий и сооружений 4 разряда (строительные специальности).  
Контактная информация:  
тел: 8(3476) 39-54-78, 39-28-45,  
e-mail: 84avi@snos.ru

#### ООО «САЛАВТНЕФТЕХИМПРОЕКТ»:

– инженеров-проектировщиков (строителей),  
требования: высшее техническое образование по профилю работы, стаж работы в проектной организации не менее 3 лет;  
– инженеров-проектировщиков (электриков),  
требования: высшее техническое образование по профилю работы, стаж работы в проектной организации не менее 3 лет;  
– инженеров (монтажников, сантехников, механиков) с опытом работы в проектировании и пуско-наладке (частые командировки).  
Контактная информация:  
тел: 8 800 500 75 85,  
e-mail: 03zov@snhpro.ru

#### ООО «НОВО-САЛАВТСКАЯ ТЭЦ»:

– электромонтера по обслуживанию 5 разряда,  
– электромонтера по ремонту электрооборудования 4-5 разряда,  
– слесаря по РТУ 3-4 разряда,  
– токаря 5-6 разряда.  
Контактная информация:  
тел.: (3476) 39-86-61,  
e-mail: mdr115@nslvttec.ru

#### ООО «МЕДСЕРВИС»:

– врачей-хирургов,  
– врачей-терапевтов,  
– врачей – травматологов-ортопедов,  
– врачей – анестезиологов-реаниматологов,  
– медицинскую сестру (брата) по массажу.  
Контактная информация:  
тел.: (3476) 39-57-46,  
e-mail: 77sjv@salavatmed.ru

#### ООО «РМЗ»:

– слесаря по ремонту технологических установок 3-6 р.,  
– токаря 3-6 р.,  
– заточника 4-5 р.,  
– фрезеровщика 4-5 р.,  
– электрогазосварщика 4-5 р.  
Контактная информация:  
тел.: (3476) 39- 21-22

#### ООО «ПРОМВОДОКАНАЛ»:

– электромонтеров по ремонту и обслуживанию электрооборудования 5-6 разрядов (с опытом работы)  
Контактная информация:  
тел.: (3476) 31-83-05,  
e-mail: 68eei@snos.ru

#### ООО «ЖИВАЯ ВОДА»:

– специалиста по охране труда.  
Контактная информация:  
тел.: (34740) 2-94-70,  
e-mail: zh\_voda@mail.ru ■