

ПУСКОНАЛАДОЧНЫЕ РАБОТЫ НАМЕЧЕНЫ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В компании близится к завершению строительство установки производства водорода с блоком короткоцикловой адсорбции (КЦА)



>>> стр. 2

ЖИЗНЬ КОМПАНИИ

ОБЪЯВЛЕН МЕСЯЧНИК ОХРАНЫ ТРУДА

С начала апреля в ООО «Газпром нефтехим Салават» объявлен месячник охраны труда. Его целью является совершенствование работы по улучшению условий и охраны труда. Месячник продлится до конца апреля и будет приурочен ко Дню охраны труда, который отмечается ежегодно 28 апреля.

В компании создана комиссия под руководством технического директора Общества Игоря Таратунина. Утвержден план мероприятий. В рамках объявленного месячника специалистами Управления экологической, промышленной безопасности и охраны труда будут проведены целевые проверки структурных подразделений Общества, в том числе целевая проверка установленных на территории промышленной площадки мест курения на соответствие требованиям

пожарной безопасности, состояния ограждений площадок обслуживания технологического оборудования, лестниц спуска и подъема к обслуживаемому оборудованию.

Также будут организованы проверки состояния оборудования, соблюдения обслуживающим персоналом установленного порядка ведения работ, норм технологического режима.

Яна СВЕТЛОВА

АНОНС

ПОНРАВИЛОСЬ НОУ-ХАУ



Руслан Чумарин, специалист отдела внедрения информационных систем УИТиС:

– Данный номер корпоративной газеты получился крайне интересным и информативным. Большинство статей раскрывает читателям разнообразную и динамичную жизнь Общества.

Очень тронул рассказ моего руководителя, начальника отдела ЦК SAP Ольги Ильиничны Пановой о своем дедушке – участнике Великой Отечественной войны. Считаю, что каждый из нас должен чтить память тех, кто отдал жизнь в борьбе с фашизмом!

Как IT-специалисту мне был интересен рассказ Егора Степанова и Романа Садыкова про разработку программно-аппаратного комплекса MagScanner. Хотелось пожелать ребятам довести устройство до промышленной эксплуатации.

Также занимательной получилась статья о том, какими приложениями пользуются в своей повседневной жизни сотрудники нашего предприятия. Некоторые из них обязательно возьму себе на вооружение.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ



ПАТЕНТ НА ИЗОБРЕТЕНИЕ

Молодые сотрудники компании разработали инновационный дефектоскоп

СТР. 3

ПАМЯТЬ ПОБЕДЫ

Сотрудники компании присоединились к корпоративному проекту ПАО «Газпром»

СТР. 4

ПОДПИСАН КОНТРАКТ НА ПОКУПКУ
УЗБЕКСКОГО ГАЗА

Председатель Правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер и заместитель Премьер-министра Республики Узбекистан Гуломжон Ибрагимов заключили контракт на покупку «Газпромом» узбекского газа. Документ предусматривает приобретение 4 млрд куб. м газа в год на срок до пяти лет начиная с 2018 года. Было подписано Соглашение о совместном проведении геологоразведочных работ и организации инжинирингово-инновационных работ.

«ГАЗПРОМ» ПРОДОЛЖАЕТ
СТРОИТЕЛЬСТВО АГНКС

Делегация ПАО «Газпром» во главе с заместителем председателя Правления Валерием Голубевым побывала в регионах Сибири и Дальнего Востока. В рамках рабочей поездки были рассмотрены перспективы развития рынка газомоторного топлива в Кемеровской области. В регионе работают семь автомобильных газонаполнительных компрессорных станций (АГНКС). Шесть из них принадлежат «Газпрому», в том числе станция, построенная в прошлом году в Новокузнецке. К концу 2017 года компания планирует завершить строительство еще одной АГНКС в этом городе.

СОТРУДНИЧЕСТВО НА ПЕРСПЕКТИВУ



На заводе по подготовке конденсата к транспорту ООО «Газпром переработка» в Новом Уренгое состоялся форум специалистов по теме «Проблемы ограничения приема проектных объемов добычи парафинистого конденсата ачимовских отложений». Открыл форум начальник управления департамента ПАО «Газпром» Данис Файрузов. В ходе технического диалога участники обсудили актуальные вопросы добычи, переработки и транспортировки углеводородов ачимовских отложений, определили задачи и технические пути их решения.

По материалам ДИП «Газпром» и дочерних компаний

ПУСКОНАЛАДОЧНЫЕ РАБОТЫ НАМЕЧЕНЫ
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Основной объем строительно-монтажных работ на территории строительной площадки установки производства водорода с блоком короткоциклового адсорбции выполнен. С наступлением теплого периода на новом объекте приступят к проведению гидроиспытаний и обустройству территории.

В течение нескольких последних недель строители прокладывали силовую и контрольный кабель. В общей сложности проложили около 60 км линий. В этот период также было построено здание РТП с контроллерной, компрессорной. Работа по монтажу компрессорной осуществлялась совместно с представителями заводов-изготовителей HOWDEN из Голландии и Индии. На сегодняшний день завершены строительно-монтажные работы по технологическим трубопроводам в компрессорной. Подрядчики приступили к строительно-монтажным работам по отоплению и кондиционированию в здании компрессорной. На завершающей стадии работы по электрике, КИП и АСУТП. Завершен монтаж всего щитового оборудования, и завершены работы по изоляции технологических аппаратов.

На сегодняшний день штат для установ-



На территории стройплощадки регулярно проходят технические совещания

НАШИ БУДНИ

КАК СДЕЛАТЬ ВОДУ ЧИЩЕ?

В ООО «ПромВодоКанал» продолжается эксперимент по адаптации экзотического растения

Эксперимент по адаптации эйхорнии в искусственных условиях ООО «ПромВодоКанал» в осенне-зимний период продолжается. Напомним, несколько лет назад закупленная пробная партия этого растения не смогла прижиться в наших климатических условиях. В прошлом году специалисты ООО «ПромВодоКанал» решили повторить эксперимент. Он продолжается с положительными результатами.

Адаптация этого тропического растения происходит с целью применения его в процессе доочистки сточных вод после биохимической очистки на сооружениях цеха БОС очистных сооружений. Осенью в цехе биохимической очистки стоков (БОС) для этого водного гиацинта были созданы условия, максимально приближенные к природным. В цехе подготовили емкостные сооружения в отопляемых помещениях, создали достаточный уровень освещенности – эйхорнии необходим более 14-часовой световой день. Благодаря за-



Помимо чистого водорода, установка будет вырабатывать остаточный газ, который будет подаваться в топливную сеть компании

ки укомплектован и состоит из работников, перешедших с других объектов компании и предприятий города Стерлитамака.

Данная установка отвечает всем требованиям экологической и промышленной безопасности.

– В основу установки заложена технология компании с мировым именем Linde, – говорит начальник отдела строительства новых объектов УКС Рим Усманов. – Мы получим современное технологичное производство, которое позволит нам очистить ВСГ с действующих установок до требу-

емых параметров для потребности внутренних производств с конечной целью увеличения доли моторных топлив класса Евро-5.

Если оценивать общую строительную готовность установки, то можно сказать, что готовность составляет 89 %. Гидроиспытания планируется возобновить с наступлением положительных температур окружающей среды, а проведение пусконаладочных работ – с июня 2017 года.

Алёна ШАВЫРОВА

Строительство установки продолжается около двух лет. Сырьем для установки КЦА будет служить водородсодержащий газ из цехов № 11 и 56. Установка сможет перерабатывать 42 тысячи нормальных кубических метров водородсодержащего газа в час и выдавать до 25 тысяч нормальных кубометров водорода в час на НПЗ. Чистота водорода составит не менее 99,7 % объемных. ВСГ из заводской системы используется в гидрогенизационных процессах, таких как гидроочистка бензиновых, керосиновых и дизельных фракций, например на установках ГО-2, ГО-3 и ГО-4, Л-16-1. И чем более чистый водород применяется при данных процессах, тем меньше его затрачивается.



Сотрудники цеха БОС находятся в поиске оптимальных технологических решений, благоприятных условий для эйхорнии

Алевтина ЛОЖКИНА

MAGSCANNER СВОИМИ РУКАМИ

Молодые сотрудники компании разработали ноу-хау

Инженер по АСУТП завода «Мономер» Егор Степанов и начальник участка КИПиА Роман Садыков совместно разработали программно-аппаратный комплекс MagScanner. Напомним, что молодые люди успешно презентовали дефектоскоп нового поколения на научно-технической конференции в Астрахани. Экспертное жюри высоко оценило ценность разработки. Специалисты компании были отмечены дипломом I степени.



На разработку nano-прибора молодые люди потратили не один год

– Ребята, хочется подробно узнать, что представляет собой разработка?

Е.С.: Программно-аппаратный комплекс MagScanner представляет собой устройство-инструмент для проведения диагностики в области неразрушающего контроля – поиска дефектов, неоднородностей в ферромагнитных материалах. Простыми словами, устройство является дефектоскопом. Суть разработки – изучение и применении нового метода – измерения потерь при периодическом перемагничивании исследуемой области металла. В Центре производственного контроля и неразрушающего контроля Общества применяется подобное оборудование для поиска и анализа дефектов технологического оборудования.

– Кто инициировал идею создания прибора?

Е.С.: Сам метод был разработан и запатентован нашим научным руководителем профессором Уфимского государственного нефтяного технического университета Рауфом Гибадулловичем Вильдановым. Также им был создан и первый прототип прибора, позволяющий проверить новый метод диагностики в действии. Однако в силу времени прибор морально устарел, да и не имел возможности использовать цифровые технологии. Поэтому нами совместно с научным руководителем было принято решение создать совершенно новое устройство, которое позволит задействовать существующий метод диагностики. И при этом использовать новейшие технологии приборостроения и вычислительную технику с написанием нового программного обеспечения для прибора. Это даст возможность не только определять наличие какого-то дефекта, но и предоставлять детальную информацию о нем конечному пользователю. Такой симбиоз разработанного метода

диагностики и современных цифровых технологий позволил создать нам MagScanner.

– Астраханские коллеги высоко оценили вашу разработку, в чем уникальность прибора?

Р.С.: Получившийся прибор позволил сканировать участок контролируемого изделия и выявлять в нем неоднородности в виде пор, трещин, коррозионных язв или поверхностных натяжений. Участки сканировались «послойно» на частотах от 50 до 1000 Гц, что позволяло получить полную картину исследуемого образца. Вся полученная информация передавалась и обрабатывалась в программном обеспечении, которое позволяет получить разные картины сканирования в различных проекциях: в виде диаграмм распределения, контура дефекта, 3D-визуализации и так далее.

– Вы запатентовали свою разработку?

Е.С. Да, впоследствии прибор и программное обеспечение было защищено авторскими правами. За разработку аппаратной части отвечал я, а написание программного обеспечения легло на плечи Романа. Конечно, весь процесс разработки происходил совместно, но у каждого из разрабатываемых блоков должен был быть ответственный.

– Как долго пришлось заниматься техническим проектом?

Р.С.: Мы начали заниматься им на 4 курсе нашего обучения в университете.

Собственно, тогда Рауф Гибадуллович познакомил нас с существующими наработками. Тема нас заинтересовала, мы начали активную работу. Уже через год были достигнуты первые неплохие результаты. Тогда же заведующий кафедрой «Автоматизация технологических процессов и производства» Мусса Гумерович Баширов разрешил разработку использовать в качестве дипломных тем. Дипломы были защищены на отлично.

Е.С.: После окончания вуза наша работа ненадолго остановилась, занимались трудоустройством, знакомством с местом работы. Но вскоре уже возобновили процесс разработки и на сегодняшний день дорабатываем проект. Продумываем нововведения, изучаем сторонний опыт для получения больших результатов в разработке программно-аппаратного комплекса MagScanner.

– MagScanner будет внедрен на нашем предприятии?

Р.С.: Сейчас он находится на стадии разработки, в работе прибора, к сожалению, происходят сбои, возникают все новые вопросы доработки. Следовательно, решив вопросы по улучшению устройства, повысив отказоустойчивость и добившись стабильной работы устройства, можно будет говорить о тестировании, а затем и о применении устройства на нашем предприятии.

Алёна ШАВЫРОВА

«АГИДЕЛЬ» ПОДТВЕРДИЛА СВОЕ ЗВАНИЕ

Коллектив Дворца культуры «Нефтехимик» ансамбль танца «Агидель» в очередной раз подтвердил звание заслуженного коллектива народного творчества России. Впервые этого почетного звания он был удостоен в 2011 году.

По условиям положения, разработанного Министерством культуры РФ, каждые пять лет необходимо подтверждать звания. Процесс подтверждения проходил в ноябре 2016 года в Екатеринбурге. Заранее были собраны все документальные и видеоматериалы выступлений, программ, новых постановок. Архив изучался компетентной комиссией Министерства культуры РФ.

– 23 ноября прошлого года Министерством культуры Российской Федерации был издан приказ № 2563 «О присвоении звания «Заслуженный коллектив народного творчества», – рассказывает руководитель ансамбля «Агидель», заслуженный работник культуры РБ Елена Саможен. – И вот спустя четыре месяца, в конце марта, этот важный документ дошел до нас. В торжественной обстановке накануне Дня работников культуры в Башкирской государственной филармонии министр культуры РБ Амина Шафикова вручила нам свидетельство о подтверждении звания «Заслуженный коллектив народного творчества России».

«Агидель» восприняла успех на ура. Коллективу сейчас положительные эмоции как нельзя кстати. Дело в том, что 23 апреля будет отмечаться 55-летие ансамбля.

– Мы готовим большую программу в двух отделениях, – отметила Елена Саможен. – Зрителей ждут номера из нашего золотого фонда, а также премьерные постановки. Будут и сюрпризы, все карты раскрывать не хочу, но одно могу сказать: вас ждет увлекательное зрелище. Приходите!



Алевтина ЛОЖКИНА

ВЕКТОР РАЗВИТИЯ

НОВАЯ СИСТЕМА ПОМОЖЕТ СОКРАТИТЬ ПОТЕРИ

Более двух лет в Производственном управлении компании действует группа моделирования, которая занимается разработкой и обновлением компьютерных моделей технологических установок Общества. В прошлом году группой была начата и продолжается работа по внедрению системы расчета потерь НПЗ, разработанной компаниями «Индасофт» и «КИПЭнерго».

По словам координатора группы, главного инженера-технолога Сергея Жулаева, система расчета потерь нефтеперерабатывающего завода реализуется на базе PI System. Она имеет такие функции,

как расчет технологических потерь на установках и в резервуарных парках со сбросами на факел, дренажами, отложением шламов, кокса и так далее; сведение технологического материального баланса,

то есть корректировка показаний измерительных приборов с учетом их погрешностей и показаний приборов с установок выше и ниже по технологической цепочке.

К настоящему моменту силами группы моделирования Производственного управления собрана информация о технологических потерях НПЗ. Специалистами УИТиС ведется разработка автоматизированных отчетов по технологическим потерям и обкатка сведения материальных балансов.

Яна СВЕТЛОВА



АЛЕКСАНДР ЯСТРЕБОВ:

«СЛУЧАЙНОСТЕЙ В ЖИЗНИ НЕ БЫВАЕТ...»

Сотрудники военизированного газоспасательного отряда, несмотря на свою серьезную работу, всегда отличались оптимизмом и жизнелюбием. Может, именно такой подход помогает им в жизни, подчиненной строгой дисциплине?

— Меня номинировали на Доску почета? — удивленно переспрашивает меня при встрече Александр Ястребов, командир взвода военизированной газоспасательной части (ВГСЧ).

— Конечно, еще в прошлом году, — уверенно отвечаю, ориентируясь на достоверный источник.

— Не может быть, первый раз слышу об этом! — продолжает собеседник. И выдержав паузу, улыбается: — Шутка!

Приятно начинать знакомство с таких разряжающих обстановку моментов. Следом Александр Вячеславович признался, что номинация на Доску почета в прошлом году — это первая его награда за труд, и причем очень неожиданная. Узнав о ней, скромный по натуре человек посчитал, что в его коллективе есть более достойные коллеги.

Рассказывая о своей работе, Александр отмечает, что история его прихода в военизированную газоспасательную часть носит непредвиденный характер. В молодые годы получил строительное образование, затем отучился на экономиста. Но стать сотрудником планового или конструкторского отдела ему так и не пришлось. В свои



Работа в ВГСЧ — это призвание, без которого человек долго на службе не задерживается

22 года молодой человек узнал, что в нефтехимической компании есть газоспасательная служба, решил попробовать стать газоспасателем. Но случайности, как говорится, в жизни не случайны. В итоге так и остался в части, работает уже 14-й год. Сейчас уверен, что в этом его призвание, не каждый может стать газоспасателем.

— В мужчине должно изначально присутствовать желание помогать людям, не пройти мимо, — объясняет Александр. — При большом желании можно улучшить физическую подготовку, развить силу воли. А главное, понимать, что в работе спасателя ты отвечаешь не только за себя, но и за своих товарищей.

В прошлом году, помимо награды за свой труд и номинации на Доску почета, сотрудник ВГСЧ-1, проработав командиром отделения почти шесть лет, поднялся на ступень командира взвода. При этом он считает, что любая должность во взводе — это достойная работа, где важен командный дух.

Впрочем, Александр Вячеславович проявляет себя не только в профессиональном плане. Он постоянный участник конкурса «Корпоративный календарь». Фотоохотой он занимается всякий раз, когда выезжает на природу. В этом году он победил в очередной раз, и его снимок, на котором запечатлены пушистые заснеженные деревья, вновь украшает настольный календарь-2017.

Алёна ШАВЫРОВА

КОММЕНТАРИЙ

Александр Куданов, командир ВГСЧ:

— Александр Ястребов хорошо проявил себя еще будучи на оперативной деятельности в рядовых газоспасателях. Не боялся ответственности и в прошлом году променял сменный график на дневную работу. Мы доверили ему взвод в количестве 25 человек. Это очень ответственный человек, исполнительный, легко обучаемый и положительный сотрудник. По праву заслужил уважение коллег и руководства.



«ЦВЕТИК-КАБИНЕТИК»



Комнатные растения сегодня есть в каждом офисе, на установке, в операторной, конференц-зале. Холодной зимой, когда за окном леденящая стужа и вся земля покрыта снегом, они радуют нас морем зелени, скромными, а иногда шикарными цветками. Кто-то украшает свое рабочее место кактусами, кто-то без ума от монстеры и сингониума, а кто-то любовно поливает седьмую сенполию на подоконнике в кабинете...

В рамках экологического корпоративного проекта «Ты + Я = Земля» редакция газеты «Салаватский нефтехимик» объявляет конкурс «Цветик-кабинетик». Его участником может стать любой сотрудник Группы компаний «Газпром нефтехим Салават», кто любит цветы и старается украсить ими рабочее пространство.

Для участия в конкурсе нужно прислать фотографию любимого растения: кактуса, орхидеи, бегонии... А также небольшой рассказ о зеленом любимце: как появился на рабочем месте, как правильно за ним ухаживать, чем нравится, отличается и так далее.

Если у вас несколько любимых цветов — пишите обо всех. Свои рассказы направляйте по адресу: 02sas@sno.ru.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА!

ООО «Медсервис» информирует вас о проведении независимой оценки качества оказания услуг медицинскими организациями.

Принять участие в голосовании вы можете, заполнив интерактивную анкету на сайте Минздрава РФ www.gosminzdrav.ru или на официальных сайтах всех органов государственной власти в сфере охраны здоровья и всех медицинских организаций, участвующих в реализации программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в сети Интернет.

Оценить качество оказания медицинских услуг ООО «Медсервис» вы можете также путем заполнения анкеты на бумажном носителе в ООО «Медсервис» по адресу: г. Салават, ул. Октябрьская, д. 35.



НАВСТРЕЧУ ПРАЗДНИКУ

Приближается 9 Мая — 72-я годовщина со дня победы советского народа в Великой Отечественной войне. Это — наша история, боль, надежда. Предлагаем сотрудникам компании присоединиться к проекту «Наша Победа. Моя история», который проходит во всех дочерних обществах ПАО «Газпром», в том числе и в ООО «Газпром переработка». Его цель — сохранить память о подвиге наших отцов, дедов, прадедов. Напишите о своих родных — участниках сражений или работниках тыла. Воспоминания присылайте в редакцию «СН».

Наша Победа. Моя история.

Мы ждем ваши истории о своих родных.



С ФРОНТА ПРИШЛО ТОЛЬКО ОДНО ПИСЬМО



Василий Кувайцев пропал без вести в 1941-м

Мой дед Василий Васильевич Кувайцев родился в 1914 году в деревне Береговка Воскресенского района. На фронт был призван в звании красноармейца 27 июля 1941 года. В колхозе рабо-

тал шофером и на передовую был отправлен на колхозной машине. Проезжая мимо деревни, колонна машин посигналила на прощанье своим родным.

От деда Василия пришло всего лишь одно письмо. Он писал, что подъезжает к линии фронта и уже слышны звуки взрывов. Больше вестей не было. По официальным данным, Василий Кувайцев пропал без вести в августе 1941 года.

Его дочери на тот момент было три года. Его сын Илья, мой отец, родился в сентябре 1941 года и видел своего отца только на фотографиях. Старшая дочь моего деда, Клавдия Чернышова, проработала в службе охраны нашего предприятия тридцать лет, а его младший сын, Илья Кувайцев, — более сорока лет в цехе № 15 химзавода.

На фронт вместе с дедом Василием ушли его два младших брата — Илья и Иван. Нам известно, что Илья погиб в 1942 году. Иван же был награжден в 1943 году медалью «За отвагу», а через год тоже погиб в бою.



Ольга Панова: «Прошлое забывать нельзя»

В память обо всех братьях Кувайцевых, отдавших жизнь за светлое будущее своих потомков, мы изготовили штендеры и ежегодно участвуем в акции «Бессмертный полк», которая проходит в Салавате. Надеемся, что когда-нибудь 9 мая мы обязательно семьей побываем в Москве и пройдем со своими дедами по Красной площади.

Ольга ПАНОВА,
начальник отдела ЦК SAP УИТиС

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ

10 тысяч шагов – это ежедневный минимум двигательной активности для здорового человека

Сотрудники компаний, чей образ трудовой деятельности можно охарактеризовать одним словом – кабинетный, как правило, начинают жаловаться на здоровье гораздо раньше, чем те, кто ведет активный образ жизни. Характерное похрустывание в суставах, постоянная хандра и вялость – все это признаки развивающейся гипокинезии – ограничения подвижности, обусловленного образом жизни человека.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ «СИДЕЛЬЦА»?

Чтобы ответить на этот вопрос, ученые провели специальные наблюдения за добровольцами, находившимися в течение длительного времени (70 суток и более) в условиях полного отсутствия движений. Знать о результатах этих исследований полезно всем, а тем, кто мало двигается, не лишне сделать для себя весьма серьезные выводы.

Итак, двигательный голод приводит к существенным сдвигам в организме. Прежде всего, нарушается энергетический обмен, то есть процесс окисления углеводов, жиров и белков. Снижается потребность скелетных мышц в кислороде, а значит, и в снабжении их кровью. Так как мышце сердца (миокарду) нет необходимости работать с большой нагрузкой, она детренируется, постепенно уменьшается в объеме, работает малоэффективно и неэкономично.

Известно, что одним из проявлений «атрофии бездействия» является уменьшение емкости всей сосудистой системы, снижение числа капилляров в мышце сердца, в скелетных мышцах. Все это приводит к тому, что человек не в состоянии справиться даже с небольшой физической нагрузкой, при которой требуется увеличить снабжение мышц кровью и кислородом.

КОММЕНТАРИЙ



Эльвира Бухариева, заведующая терапевтической службой ООО «Медсервис»:

– В последнее время мы все чаще и чаще

сталкиваемся с заболеваниями, связанными с недостаточной физической активностью: мозговые инсульты, нарушения углеводного и липидного обмена, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата. Поэтому всем нефтехимикам советуем активно заниматься бегом и ходьбой – они благотворно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы, мускулатуры, органов дыхания, обмена веществ. Бег также помогает в профилактике рака, лучшее средство снижения избыточного веса. Движение рекомендуют как первое лекарство при легкой депрессии: выделяющиеся при этом гормоны способствуют уравниванию эмоциональной сферы. Работа мышц – это прекрасный антистресс. Хотите избавиться от болезней – двигайтесь!



Лучший способ изменить сидячий образ жизни – просто начать больше двигаться

ОТ БЕЗДЕЙСТВИЯ ТКАНЬ АТРОФИРУЕТСЯ

В условиях ограничения двигательной активности процесс распада тканей усиливается, а процесс их восстановления ослабляется. Например, мышечная ткань от бездействия атрофируется. Резкие изменения наблюдаются и в костях: они теряют прочность вследствие того, что кальций начинает выделяться из костной ткани в кровь. Возникает дефицит кальция и в тканях зубов, что приводит к развитию кариеса и пародонтоза.

Увеличение содержания кальция в крови становится причиной нарушения ее свертываемости, что, в свою очередь, грозит таким опасным осложнением, как образование в сосудах тромбов и эмболов.

Ученые, изучающие влияние гипокинезии на организм, обнаружили еще одну закономерность. Мышцы нашего тела, сокращаясь, способствуют проталкиванию крови из капилляров в вены. Иными словами, каждая мышца является своеобразным помощником сердца. В организме их более 600, и они оказывают существенную помощь сердцу, помогая ему перекачивать кровь. При гипокинезии, когда мышцы бездействуют, нагрузка на сердце резко возрастает. А если учесть, что и сама мышца сердца детренируется, то становится ясно, в каких тяжелых условиях

приходится работать сердцу малодвигающегося человека.

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ЗАРЯДКОЙ

Существенные сдвиги происходят в деятельности центральной нервной системы. Доказано, что от активно работающих мышц в головной мозг поступают тонизирующие импульсы, и таким образом осуществляется постоянная стимуляция деятельности коры головного мозга, подкорковых образований, ретикулярной формации. Когда человек мало двигается, на электроэнцефалограмме иногда даже появляются медленные волны, свидетельствующие об ослаблении функции центральной нервной системы. Резко повышается утомляемость, раздражительность, ухудшается память, затрудняется логическое мышление, нарушается сон.

Результаты проведенных исследований убедительны и беспристрастны. Поэтому не пренебрегайте утренней зарядкой, старайтесь по возможности не пользоваться лифтом, хотя бы спускайтесь по лестнице, в свободные от работы дни уезжайте за город, запишитесь в группу здоровья или купите абонемент в бассейн. А главное, больше ходите пешком. 10 тысяч шагов в день – минимум двигательной активности для здорового человека.

Елена КОВАЛЕНКО



«ВЕСЕЛЫЙ ДЕЛЬФИН»

Восемь воспитанников компании «Салаватспортсервис» в составе команды города Салавата приняли участие в Первенстве Республики Башкортостан по плаванию по программе «Веселый дельфин». За победу боролись более 150 спортсменов.

Соревнования прошли в городе Октябрьском. Воспитанница компании «Салаватспортсервис» Ангелина Агельбаева завоевала золотую медаль на дистанции 100 метров вольным стилем. Рудольф Галимов занял второе место на дистанции 800 метров вольным стилем. Михаил Герасимов финишировал вслед за партнером по команде Рудольфом Галимовым на дистанции 800 метров вольным стилем.

Еще четыре медали воспитанники, точнее воспитанницы, компании «Салаватспортсервис» завоевали в эстафетах. В составе салаватской четверки Ангелина Агельбаева и Дарья Стамбулеева праздновали успех в эстафетах 4x50 метров вольным стилем и 4x50 метров брассом. А в эстафетах 4x50 метров баттерфляем и 4x50 метров на спине девочки завоевали серебряные награды.

МЕДАЛИ ЗА СКОРОСТЬ

Воспитанники компании «Салаватспортсервис» выступили на Первенстве Приволжского федерального округа по скалолазанию. В соревнованиях участвовали 148 спортсменов из разных регионов России. Первенство проводилось в четырех возрастных категориях и в трех дисциплинах: «скорость», «трудность» и «булдеринг».

В дисциплине «скорость» сразу трое воспитанников компании «Салаватспортсервис» поднимались на пьедестал почета. Это Камилла Кушаева, Вадим Попов и Артём Батыршин. Еще трое – Владислав Моторин, Александр Губарев, Павел Кругов – остановились в шаге от медалей, заняли четвертые места.

В «трудности» скалолазы «Салаватспортсервис» были очень близки к медалям, но не хватило самой малости. В булдеринге только Камилла Кушаева смогла пробиться в медали. Ей удалось занять второе место.

По итогам многоборья, показав стабильно высокий результат, во всех дисциплинах Камилла Кушаева стала второй, а Вадим Попов занял третье место.

По результатам Первенства ПФО сборная Республики Башкортостан, в том числе благодаря выступлениям воспитанников компании «Салаватспортсервис», заняла уверенное первое место.

Борис РУССКИХ

ЗДЕСЬ БУДЕТ ГОРОД ЗАЛОЖЕН

В 2018 году ООО «Газпром нефтехим Салават» отметит свой 70-летний юбилей. В 1948 году в башкирской степи началось строительство комбината № 18. Будущему гиганту требовалась огромная промышленная площадка. Чтобы построить цехи и установки, на правительственном уровне было принято решение переселить жителей деревень, расположенных в этом месте, в другие населенные пункты. Бережно храня память об историческом прошлом, накануне 70-летия компании члены Совета ветеранов Общества подготовили очерки о деревнях окрестностей Салавата и их жителях.

Продолжение. Начало в № 2, 4, 7, 9, 11.

В населенных пунктах, окружающих Салават, население жило в бревенчатых домах, построенных из добытого в окрестностях Термень-Елга или Буранчино строевого леса. Иногда из бревен хвойных пород, пригнанных с верховий Агидели посредством сплава. До начала пятидесятых годов каменных или кирпичных зданий в округе не водилось. Дома из местного кирпича появляются лишь с вводом примитивного кирпичного завода в Артели Куч.

Дома обыкновенно имели одну «светлую» комнату, где небольшую часть занимала примитивная кухня с печью из кирпича или обтянутой железом голландкой. Сторона дома, обращенная к улице, традиционно имела три окна, два окна были устремлены во двор. Усугубляло незавидное положение селян края одно весьма неблагоприятное обстоятельство: левобережная пойма была абсолютно безлесой. В условиях сурового климата вопросы, связанные с отоплением, решались использованием в качестве топлива кизяка. С открытием нефти предприимчивые люди возили в Ишимбай и пропитывали кизяк нефтью, иные и вовсе использовали пропитанный нефтью грунт.

Башкиры цепко держались за национальный уклад. Снаружи добротного облика дом мог быть обнесен штакетником, крыт жестью или шифером, но внутрен-



Из крестьянской жизни

няя поверхность в деревянных домах не штукатурилась. Дерево стен хорошо обрабатывалось от коры, и стены тщательно промывались водой. Большую часть комнаты занимали нары – урындык – с расстеленным на них ковром или лоскутным одеялом, заменяющим ковер.

Мебель отсутствовала. Имелись глиняные изделия: горшки, вазы, кумганы и другая посуда для хранения молокопродуктов и зерна. Зажиточное население имело летнюю кухню с таганком для быстрого приготовления пищи.

Пища была однообразной: преобладала конина и кисломолочные продукты. Традиционно поддерживался процесс чаепития. Чай кипятили в медном самоваре, пили с медом, разбавляя его молоком или сливками.

Ненастное и зимнее время использовалось для изготовления и расшивки одежды в национальных орнаментах. Традиционный костюм, яркий определитель национальности. Состав одежды, ее покрой, характер декора обычно складывались в течение долгих веков. Стиль башкирского костюма определяли особенности кочевника-скотовода.

Вне сомнения, техническая революция внесла коррективы. Если ранее башкирские костюмы отличались яркостью, то в начале двадцатого столетия они много русифицировались. Мужчины оделись в простые двубортные костюмы и обычные сатиновые сорочки. В качестве обуви служили сапоги с войлочным верхом. Национальной принадлежностью башкир являлась обязательная принадлежность мусульман – расписная тюбетейка и войлочная шляпа. Военные годы внесли индустриальные поправки: сельские башкиры тоже стали пользоваться фуфайками и фуражками.

Женщины одевались более красочно и с рукодельными украшениями. Они носили длинные, взятые в резинку шаровары. Поверх одевалось тяжелое платье из расшитого золотыми нитками бархата. Платья носили удлиненные, с длинным рукавом и



Башкир-охотник с соколом

воротником-стойкой. Поверх платья одевали ручной работы камзол, расшитый серебряными и золотыми нитками. Вышивать девочек приучали с детства. Крючком вязали узоры.

Не будет потрясающим откровением факт, что население региона на 90 процентов оставалось неграмотным. В Азнаевской волости по-настоящему грамотным мог считаться лишь Тажетдин Самирханович Туктамышев. Он владел арабским, русским, башкирским и татарским языками, писал на арабском и русском, отчего до революции работал писарем при волостной администрации. Несколько лет в конце 20 годов Тажетдин Самирханович трудился председателем сельского Совета деревни Аллагуват.

К другим лицам, в той или иной степени владеющими письмом, можно причислить Абдулнагима, Абдулгалима, Мырзагалея Кутлугильдиных, Мустафу и Мухараму Туктамышевых, Муллагалея, Рахматуллу и Мухалужана Байгильдиных.

Открытие школ в Корнеевке, Иреке, Мусино и Аллагувате, а также повсеместное строительство клубов стало поворотным событием и большим стимулом для развития культурно-массовой жизни селян.

Пётр ЖУРАВЛЁВ,
ветеран компании
Продолжение следует.

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

О ГОСУСЛУГАХ – ПО SMS



Заявители Росреестра смогут проследить ход оказания государственной услуги, не выходя из дома. Информация будет поступать на электронный адрес, который указан в заявлении, а в случае его отсутствия – на сотовый телефон. В сообщении будет предоставляться подробный отчет о поступлении оплаты госпошлины; о возврате документов без рассмотрения при наличии соответствующих оснований, а также о проведении или приостановлении государственного кадастрового учета. За уведомление о ходе госуслуги плата не берется.

АСТРОНОМИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ АПРЕЛЯ



8 апреля самая большая планета Солнечной системы Юпитер вступит в противостояние с Солнцем. При наблюдениях с Земли газовый гигант достигнет максимального блеска, что делает его третьим по яркости объектом на ночном небе после Луны и Венеры. В противостоянии Юпитер будет иметь максимальную яркость (2,47 звездных величины) и будет находиться на расстоянии 667,2 млн километров от Земли.

Таким ярким Юпитер останется довольно продолжительное время – почти целый месяц.

К УСЛУГАМ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Во время весеннего половодья жители Башкортостана смогут получать оперативные данные по уровню воды в реках, позвонив на горячую линию Центра мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций при МЧС. Телефон горячей линии: (347)248-13-20. По словам специалистов Башгидромета, такая горячая линия ориентирована в первую очередь на дачников и тех, кто попадает в зону подтопления, чтобы жители республики имели представление, как изменился уровень воды за сутки, как ведет себя река.

ТУРИЗМ ПОД ПРИСМОТРОМ

Правительство России обязало организаторов активных видов туризма не позднее, чем за десять рабочих дней информировать территориальные органы МЧС о маршрутах передвижения, связанных с повышенным риском. Это касается организаций и индивидуальных предпринимателей, оказывающих услуги в сфере туризма, а также туристских групп, в том числе имеющих в своем составе несовершеннолетних детей и самих туристов, осуществляющих самостоятельные путешествия по России.

По материалам электронных СМИ

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Страховая группа «СОГАЗ» для сотрудников корпоративных клиентов, в том числе для близких родственников, предоставляет существенные льготы по добровольным видам страхования и дополнительный сервис при обслуживании!

Подробную информацию вы всегда можете узнать, обратившись к сотруднику Страховой группы «СОГАЗ» непосредственно на мобильный телефон либо позвонить на телефон единого контактного центра: 8-800-333-66-35.

График работы сотрудника АО «СОГАЗ»:
Пн – чт: с 09:00 до 18:00 (обед с 13:00 до 13:45)
Пт: с 09:00 до 16:45 (обед с 13:00 до 13:45)
Сб – вс: выходной

Ф.И.О. сотрудников: Григорьева Ольга Викторовна, Долгова Виктория Алексеевна, Осекова Алина Викторовна, Мелекесова Оксана Александровна
Тел.: 8-917-452-78-41, 8-917-417-26-03, 8-917-424-72-75, 8-917-348-94-63

Эл. адрес: Grigoreva.O@sogaz.ru, Dolgova.Victoria@sogaz.ru, Osekova.Alina@sogaz.ru, Melekeseva.Oxana@sogaz.ru



ЭКОНОМЬТЕ НА АВТОКАСКО

до -25%

Экономия при страховании автокаско для сотрудников корпоративных клиентов до 25%¹.

Выплаты без учета износа. Например, при страховании автомобиля на страховую сумму 1 000 000 руб. по автокаско к концу года его стоимость за счет износа снизится на 20% до 800 000 руб.² Однако в случае гибели или хищения автомобиля СОГАЗ осуществит страховую выплату своему клиенту по автокаско в размере полной страховой суммы 1 000 000 руб.³, а значит, клиент сможет купить себе автомобиль взамен утраченного.

Возмещаются расходы по транспортировке (эвакуации) транспортного средства (ТС) до места хранения и/или ремонта, если в результате страхового случая (дорожно-транспортное происшествие) транспортное средство лишилось возможности двигаться своим ходом (в пределах 0,5% от страховой суммы транспортного средства).

Предоставление рассрочки при уплате страховых взносов до 3, 4, 6 и 9 месяцев.

СОГАЗ[®] 8 800 333 66 35
СТРАХОВАЯ ГРУППА согр.sogaz.ru

¹ При расчете стоимости полиса с учетом статистики убытков за предыдущие периоды по выделенной клиентской группе работников предприятий – корпоративных клиентов СОГАЗ. При расчете стоимости полиса его итоговая величина может не включать упомянутую экономию, или размер такой экономии может оказаться меньше 25%. ² В соответствии с правилами расчета определения нормы износа ТС. ³ При установлении «неграмотной» страховой суммы или при отсутствии страховых выплат по риску «Цунами» при установлении «агрегатной» страховой суммы. СОГАЗ имеет право на горные отложения подвижного транспортного средства, если в случае гибели ТС страхователь (выгодоприобретатель) отказался от своих прав на застрахованное ТС в пользу АО «СОГАЗ». С подробными условиями страхования (включая правила страхования) Вы можете ознакомиться на сайте согр.sogaz.ru и у представителя СОГАЗа. Лицензия Банка России: ОИ № 1208. АО «СОГАЗ».

УДОБСТВА, КОТОРЫЕ ПОД РУКОЙ

Наши телефоны – это не просто средства коммуникации. С помощью мобильных мы давно стали учиться, развлекаться, быть в курсе событий. Редакция «СН» решила узнать, какими полезными для себя приложениями пользуются наши сотрудники. Возможно, кто-то найдет в этом списке для себя что-то новое и полезное.



Как выяснилось, больше всего владельцы гаджетов любят юзать приложения – социальные сети, например WhatsApp Messenger, Instagram, ВКонтакте, Telegram и другие. Эта категория самая популярная. Следующими по популярности идут приложения, относящиеся к категории «путешествия», например Rutaxi, 2ГИС, на третьем месте приложения с функцией будильника, заметок и прочие.

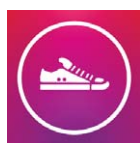
Однако многие владельцы гаджетов на разных платформах используют другие полезные приложения, а главное, бесплатные.



Консультант Плюс – очень удобная программа для деловых людей. С ее помощью в любое время можно получить доступ к такой важной информации, как уголовный, налоговый или другие кодексы, а также к любым правовым актам.



Лайфхакер – это официальное приложение популярного блога. Это, скорее, новостное приложение, здесь публикуются материалы разного содержания. Статьи разделены по темам: «Жизнь», «Технологии», «Работа», «Гаджеты», «Вдохновение» и «Здоровье».



Steps – приложение отслеживает пройденное вами расстояние и количество шагов. Под общим количеством шагов за выбран-

ный период можно также увидеть среднее расстояние за последнюю неделю, поддерживается отображение графика по месяцам, неделям, дням. Приложение делает подсчет калорий, настроенный под ваши параметры тела и активность.



Water Balance – приложение позволяет определить норму: сколько вам именно сегодня нужно выпить. Оно учитывает как ваши параметры (вес, рост, возраст, активность), так и состояние окружающей среды (погодные условия). Выпитая жидкость заполняет фигуру человека и отображается рядом в процентах – очень наглядно.



Pandora Pro – позволяет управлять автомобилем или личным автопарком со смартфона. Контроль текущего состояния автомобиля: состояния всех охраняемых зон и датчиков, текущего остатка топлива в баке, температуры двигателя, температуры в салоне автомобиля, температуры за бортом, текущего местоположения автомобиля и многого другого.



Redigo – удобный компактный гид по странам мира от Австралии до Японии. Карты городов, информация о стране, разговорник и многое другое. Все сервисы не требуют интернет-соединения, что очень важно, когда вы находитесь в роуминге.

Подготовила Алёна ШАВЫРОВА

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

ООО «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»:

- газосварщика 3-5 р.,
- электрогазосварщика 4-6 р.,
- кровельщика по рулонным кровлям и кровлям из штучных материалов 5 р.,
- специалиста-переводчика (знание технического англ. яз.).

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-39-00,

e-mail: rezume@gpns.ru

ООО «САЛАВТНЕФТЕХИМПРОЕКТ»:

- главного специалиста – механика,
- главного специалиста – монтажника,
- главного специалиста – строителя,
- инженера генплана,
- инженера-геолога,
- инженера (проектировщика-строителя),
- инженера (проектировщика-технолога),
- инженера (проектировщика-монтажника),
- инженера (проектировщика-электрика),
- инженера (проектировщика АСУТП),
- специалиста по разработке раздела системы мониторинга инженерных сооружений,
- заведующего группой КиА,
- инженера-программиста.

Требования к инженерным вакансиям: – высшее профильное образование, – наличие опыта работы в проектировании не менее 3 лет.

Контактная информация:

тел.: 8-800-500-75-85 (доб. 14-25),

e-mail: ok@snhpro.ru

ООО «ПРОМПИТ»:

- кондитера-оформителя.

Контактная информация:

тел.: 8(3476) 39-14-69,

e-mail: 07fnn@snos.ru

ООО «МЕДСЕРВИС»:

- врача-хирурга,
- врача ультразвуковой диагностики,
- врача-офтальмолога,
- врача-терапевта,
- врача-стоматолога,
- врача – анестезиолога-реаниматолога,
- врача-травматолога,
- врача – акушера-гинеколога.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-57-46,

e-mail: 77sjv@salavatmed.ru

ООО «НОВО-САЛАВАТСКАЯ ТЭЦ»:

- дежурного электромонтера 6 р.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-86-61,

e-mail: mdr115@nslvttec.ru



Для чего жители России используют Интернет

% от числа опрошенных

62 не пользуются Интернетом

27 ищут информацию

18 для общения

11 следят за свежими новостями

6 ищут и покупают товары и услуги

6 ищут и читают книги

6 чтобы разобраться, что происходит в стране и за рубежом

13 ищут и слушают музыку

13 ищут и смотрят фильмы

13 для развлечения

1 для других целей

ЮБИЛЯРЫ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



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

В этом месяце свои юбилеи празднуют работники компании: Алтынбаев Алик Рифович, Ильинова Татьяна Александровна, Насыров Рашит Амирович, Асташев

Александр Андреевич, Каримова Гузалия Рашитовна.

Ветераны компании: Павлов Николай Иванович, Анпилова Елена Егоровна, Докучаева Надежда Абрамовна, Галиева Венера Габдулловна, Галиев Радик Халилович, Дильмухаметов Рафаель Мавлетович, Асадуллина Гульнур Мидхатовна, Мельников Владимир Александрович, Феоктистова Клавдия Степановна, Колеров Виктор Сергеевич, Рубанова Клавдия Яковлевна, Хуснутдинова Гульсара Таштимировна, Зиятдинова Хания Зи-

ятдиновна, Болдырева Надежда Сергеевна, Вершинин Александр Семенович, Старцева Людмила Ануфриевна, Леонов Алексей Семенович, Ярмухаметова Аниса Талгатовна, Пищенкова Любовь Михайловна, Бекетова Антонина Васильевна, Каримов Жалалтдин Рахимович, Тухватуллин Мунир Бареевич, Гнездилов Геннадий Семенович, Малахова Ольга Николаевна, Заплахова Валентина Яковлевна, Пахоменко Роза Ивановна, Полушина Тамара Ивановна, Асеева Радалия Мидхатовна