

## ДЕНЬ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН



>>> стр. 3

### В КОНТЕКСТЕ СОБЫТИЙ



## С РАБОЧИМ ВИЗИТОМ

ООО «Газпром нефтехим Салават» с рабочим визитом посетили министр промышленности и энергетики Республики Башкортостан Александр Шельдяев, его первый заместитель Игорь Миронов и глава Администрации городского округа г. Салават Динар Халилов. Во время экскурсии по предприятию они посетили ряд производств на нефтеперерабатывающем заводе и заводе «Мономер».

Первым пунктом посещения стала установка атмосферно-вакуумной перегонки нефти ЭЛОУ АВТ-6 на НПЗ. Первый заместитель генерального директора по производству ООО «Газпром нефтехим Салават» Азамат Хабибуллин подчеркнул, что установка, предназначенная для пер-

вичной переработки нефти, сегодня перерабатывает газовый конденсат. Для того чтобы это стало возможным, на установке пересмотрена технология, проведены организационные и технические мероприятия, модернизированы сырьевые парки.

>>> стр. 2

### ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

«ТЫСЯЧИ МУЖЧИН ЕЖЕДНЕВНО ОБЕСПЕЧИВАЮТ НЕПРЕРЫВНЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС».

СТР. 4



«СОТРУДНИКИ КОМПАНИИ ПОМЕРИЛИСЬ СИЛАМИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ».

СТР. 5

## СОСТОЯЛАСЬ РАБОЧАЯ ВСТРЕЧА



Состоялась рабочая встреча председателя Правления ПАО «Газпром» Алексея Миллера и Чрезвычайного и Полномочного Посла Монголии в Российской Федерации Дуламсурэнгийн Даваа. Стороны обсудили вопросы, связанные с возможной реализацией проекта трубопроводных поставок газа из России в Китай через территорию Монголии.

## «ГАЗПРОМ» И ОМВ ОБСУДИЛИ ВОПРОСЫ СОТРУДНИЧЕСТВА



Общий объем экспорта российского трубопроводного газа в Австрию в 2019 году достиг максимального исторического значения – 14,1 млрд куб. м, на 14,6 % больше, чем в рекордном 2018 году. Во время рабочей встречи председатель Правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер и председатель Правления OMV AG Райнера Зеле обсудили ход и перспективы сотрудничества.

Управление информации  
ПАО «Газпром»

## В КОНТЕКСТЕ СОБЫТИЙ

стр. 1 &lt;&lt;&lt;

## С РАБОЧИМ ВИЗИТОМ

В ходе визита делегация побывала на установках, которые были реконструированы или построены в рамках масштабной модернизации НПЗ: короткоциклового адсорбции, изомеризации пентан-гексановой фракции, установке гидроочистки. Особое внимание гостей было уделено реконструкции установки ГО-2 цеха № 9, где были проведены масштабные работы для увеличения выпуска дизельного топлива Евро-5.

Следующими пунктами посещения стали производство полиэтилена низкого давления и этилен-пропиленовое производство завода «Мономер». На производстве ЭП-355 выпускают этилен и пропилен – востребованное сырье в процессах получения нефтехимической продукции. Они используются как для собственных нужд компании в качестве сырья для производства акриловой кислоты, полипропилена, полиэтилена, так и на промышленных предприятиях республики и страны. В результате модернизации мощность увеличена до 355 тысяч тонн этилена и около 160 тысяч тонн пропилена в год.



Во время экскурсии первым пунктом посещения стала установка ЭЛОУ АВТ-6

На производстве акриловой кислоты и бутилакрилата – крупнейшем в России – Александр Шельдяев поинтересовался перспективами дальнейшей переработки акриловой кислоты. Было отмечено, что ООО «Газпром нефтехим Салават» рас-

сматривает возможность производства суперабсорбирующих полимеров на основе акриловой кислоты, в том числе для использования в продукции личной гигиены.

Светлана ААБ

## ЦИФРА НОМЕРА

5713

мужчин работают в ООО «Газпром нефтехим Салават». Это 65,9 % от общей численности сотрудников компании.

## ФОТОКАДР

В ГОСТИ  
К ПОЖАРНЫМ

Этого симпатичного ушастого успел запечатлеть Айдар Сулейманов. Очень неожиданно было увидеть лесного обитателя около монумента с пожарной машиной на территории ПСЧ № 22. Радует, что братья наши меньшие соседствуют с человеком и делят с нами свой ареал обитания. Ночью во время рабочей смены аппаратчики и машинисты замечают лис, сусликов, а опытные работники помнят, как несколько лет назад в елях рядом со зданием Управления компании жила семья сов.

## КОРПОРАТИВНЫЙ ДУХ



В рамках подготовки к зональному туру корпоративного фестиваля «Факел» во Дворце культуры «Нефтехимик» среди сотрудников ООО «Газпром нефтехим Салават» и их детей прошел конкурс вокального и инструментального жанра «Созвучие талантов».

На сцене Дворца собрались яркие, талантливые, амбициозные исполнители. Каждый представил перед жюри свою любимую композицию в народном и эстрадном направлении. Перед выступлением на большой сцене взрослые и дети



Жюри конкурса

«СОЗВУЧИЕ ТАЛАНТОВ»  
СОБРАЛО ГОЛОСА КОМПАНИИ

десятки раз прорепетировали номера и все же очень волновались: каждый из них хотел пройти конкурсный отбор и представить ООО «Газпром нефтехим Салават» на зональном туре «Факела» в Уфе.

– Наши творческие коллективы уже несколько лет участвуют в корпоративном фестивале «Факел» и каждый раз занимают призовые места, – говорит председатель первичной профсоюзной организации Общества Юрий Евдокимов. – Но пока в числе лауреатов в основном только танцевальные ансамбли. Решили организовать конкурс среди любителей вокального жанра, посмотрим, есть ли среди сотрудников компании и их детей талантливые вокалисты.

Среди исполнителей было немало мужчин. Так, инженер-теплоэнергетик Управления главного энергетика Общества Михаил Казанов занимается вокалом уже много лет. Он отмечает, что всегда с интересом наблюдает за выступлениями на «Факеле», очень болеет за творческие коллективы ООО «Газпром нефтехим Салават» и рад их победам на газпромской сцене.

Студент первого курса Салаватского музыкального колледжа Павел Анисимов тоже признает, что корпоративный конкурс ПАО «Газпром» собирает талантли-



На сцене Павел Анисимов

вых исполнителей, конкурировать с ними довольно сложно, но он готов бороться за победу.

По итогам Павел Анисимов стал лауреатом I степени в возрастной группе 11-16 лет. Среди ребят 5-10 лет лучшей признана Анна Чаплыгина, в группе от 17 и старше – Михаил Казанов. Обладателем Гран-при конкурса стал Арсен Шайхлисламов.

Елизавета КОМБАРОВА

# ДЕНЬ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Вот уже четверть века 23 февраля в России отмечают День защитника Отечества. И сегодня в этот день мы по-прежнему чтим подвиг российского солдата, отдаем дань глубокого уважения и памяти погибшим за независимость Отчизны. В ООО «Газпром нефтехим Салават» 158 работников были участниками боевых конфликтов и боевых действий. Особый почет и уважение ветеранам компании – участникам Великой Отечественной войны, сегодня их осталось 26 человек.

Николай Степанович Костенко – один из тех, кто выстоял в жестоких боях на фронтах второй мировой, вернулся домой с победой и с готовностью стал восстанавливать разрушенное войной хозяйство. На фронт он попал в 1944-м, когда ему исполнилось 18 лет. В составе 1-го Украинского фронта участвовал в боях за взятие Будапешта. После войны участвовал в пуске нескольких нефтехимических производств комбината № 18.

Коммуникабельный и довольно активный для своих 93 лет, Николай Степанович на встрече с молодыми сотрудниками предупредил, что не хочет говорить про войну, тем не менее он то и дело вспоминал наступательные операции во время взятия Будапешта, рассказывал о солдатском пайке, который, по его мнению, был достаточно хорош.

– Голодный солдат не сможет хорошо воевать, поэтому на фронте кормили хорошо, – делился он. – Давали хлеб из ржаной муки, различные крупы, макароны, рыбу, мясные консервы, чай, сахар, овощи, масло.

После войны, признается, когда был направлен в Луганскую школу автомехаников в городе Шадринске, о таком рационе ему приходилось только мечтать. В 1947 году он окончил курсы по специальности «авиационный бортовой техник», получив звание младшего лейтенанта. В том



Встреча с Николаем Степановичем Костенко оставила у молодых специалистов компании самые приятные впечатления

же 1947-м был направлен в Балашовское летное училище, где служил бортовым механиком самолетов и механиком по ремонту авиадвигателей. С 1960 года Николай Степанович трудился на Салаватском комбинате, был слесарем КИПиА на заводе карбамида, участвовал в пуске полиэтилена высокого давления, стирола.

– Очень рад встрече с Николаем Степановичем, – поделился впечатлениями главный специалист отдела оптимизационного планирования центра управления эффективностью Дмитрий Писаревский. – Это человек с безграничным стремлением жить. Ему 93 года, но он выглядит гораздо моложе своих лет. Такое ощущение, что внутри у него негнущий стержень, благодаря которому он идет по жизни, наслаждаясь ею и запоминая каждое мгновение. Он рассказывал нам фрагменты своей жизни настолько детально, настолько подробно, что мы невольно перенеслись в те времена, почувствовали ту атмосферу. Родившись на Украине, Николай Степа-

нович испытал все тяготы войны на себе. После войны вместе с другом перебрался в Башкортостан, где и закрепился, попал на наше предприятие. В свои годы Николай Степанович помнит номера многих цехов, хорошо знает производство и бывших руководителей. Это просто поразительно, других слов у меня нет. Николай Степанович на предприятии работал до самой пенсии, при этом каждый отпуск он отправлялся к себе на родину, в Украину.

Удивительным завершением встречи была фотокарточка, которую Николай Степанович достал из своего портмоне. Фото более 70 лет, на нем красивый молодой парень в форме...

– Меня очень впечатлил Николай Степанович, – поделился сотрудник Управления по работе с персоналом Николай Лукьянов. – Он яркий пример мужества, человек негнущей воли. На таких хочется равняться.

Яна СВЕТЛОВА

## И ЭТО ВСЕ О НИХ

Среди 8320 сотрудников ООО «Газпром нефтехим Салават» две трети – мужчины. Из них:

**757** – руководителей

**934** – специалиста

**4022** – рабочих

На предприятии около 60 профессий, в 20 из них задействованы только мужчины.

Среди них аппаратчик приготовления химвеществ, аппаратчик дегидрирования, аппаратчик перегонки, слесарь по ремонту технологических установок, кабельщик-спайщик, грузчик, газоспасатель, пожарный, чистильщик, сливщик-разливщик, электрогазосварщик

**39,5** лет

– средний возраст мужского коллектива

**20** мужчин Общества имеют ученые звания

**224** работника

ООО «Газпром нефтехим Салават» являются многодетными отцами

## НАША ПОБЕДА. МОЯ ИСТОРИЯ

75 ЛЕТ  ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!



## ВОЙНУ ВСТРЕТИЛ В БРЕСТСКОЙ КРЕПОСТИ

Мой дед Макар Никитович Анчин родился 22 июня 1921 года в деревне Булякай Федоровского района БАССР. В 1940-м он был призван в армию Федоровским районным военным комиссариатом. Направили его в Белоруссию, в Брестскую крепость.

Первое время дед был курсантом учебной части 5-го дивизионного полка, в начале 1941-го его направили в 3-ю роту 44-го стрелкового, а 22 июня 1941-го назначили старшим сержантом отделения.

Макар Никитович стал участником одного из первых и самых трагичных сражений войны. Он часто вспоминал, как все началось... Вечером были в армейском клубе, смотрели кино. Было тихо, утром началась бомбежка. Накануне войны на учения из крепости было выведено около половины численности личного состава. В Брестской крепости утром 22 июня было около 9 тыс. бойцов и командиров, не считая персонала

и пациентов госпиталя. Штурмовали крепость 20 тыс. человек. Кроме того, немцы имели преимущество и в артиллерии. По плану немецкого командования Брестская крепость должна была сдать максимум за восемь часов, и не более того.

«Немцы бомбили, обстреливали всю территорию крепости, особенно цитадель. Мы занимали оборону возле реки Буг, – вспоминал дед. – Немцы окружили крепость, мы держались в обороне 13 дней, боеприпасы и продукты заканчивались. За водой пытались пробраться ночью к реке Буг, но немцы выбили нас с позиции, 7 человек из 30 вынуждены были пробраться

к реке Буг и уплыть, оставить территорию крепости».

В итоге крепость окружили, кто остался жив до 18 июля 1941-го, попали в плен, их отправили на территорию Польши, в трудовые лагеря. К счастью, дед был освобожден из плена (даты освобождения нет), продолжил службу в рядах армии до окончания войны.

После войны Макар Никитович воевал еще с бандеровцами на Украине, в г. Луцке. Вернулся с войны в 1946 году. Умер в 1985-м.

У деда Макара было четыре брата: Иван, Николай, Петр и Григорий. Все пять братьев участвовали в Великой Отечественной, с войны вернулись только Григорий и Макар.

Антон ЛАВРОВ, ведущий специалист-механик центра пусконаладочных работ

В этом году вся страна будет отмечать 75-ю годовщину со дня Победы в Великой Отечественной войне.

К юбилейной дате в ООО «Газпром нефтехим Салават» готовится памятная книга о подвиге наших солдат, прошедших дорогами войны.

Предлагаем сотрудникам Общества и всех дочерних компаний присоединиться к проекту, написать о своих родных – участниках сражений или работниках тыла, вспомнить все, о чем рассказывали или писали в фронтовых письмах ваши деды и прадеды.

Свои воспоминания и фотоматериалы приносите в редакцию газеты «Салаватский нефтехимик», Совет ветеранов ООО «Газпром нефтехим Салават» (ул. Колхозная, 22), направляйте на почту 02dny@snos.ru.

# ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ

Несколько тысяч мужчин – профессионалов своего дела трудятся в компании «Газпром нефтехим Салават». Ежедневно они выходят на службу, обеспечивая непрерывный технологический процесс цехов и установок. Они постоянно совершенствуют свои знания и на деле доказывают, что понятие долга, чести, совести превыше всего. Накануне главного мужского праздника – Дня защитника Отечества – редакция «СН» встретила с некоторыми сотрудниками компании, которые рассказали о своей профессии.



Старший оператор Михаил Свечников

Михаил Свечников работает на установке ЭЛОУ АВТ-6 цеха № 3 НПЗ с 2014 года. За это время прошел путь от оператора 5 разряда до 6 разряда и до исполнения обязанностей начальника

## «НАСТРОЙ ВСЕМУ ЗАДАЕТ ОПЕРАТОР»

смены. Процесс интересен, понятен, производство и коллектив Михаилу нравятся, руководитель им доволен.

– Перспективный молодой человек, грамотный, сообразительный, спокойный, быстро все схватывает, – говорит начальник цеха № 3 Эдуард Кайбушев.

Способности и понимание производства у Михаила от родителей: мама работала на производстве аммиака, отец руководит цехом № 10.

– Вот уже 6 лет мы всерьез беседуем с отцом о работе. И хотя производства у нас разные, зато в целом специфика, отношение к делу, ответственность – схожи, – говорит Михаил Свечников.

К работе оператора, аппаратчика Михаил относится с большим уважением. Рядом находятся машинисты, киповцы,

электрики, механики, но именно операторы контролируют производственный процесс, дают всему настрой.

– Ведение технологического режима, слежение, чтобы он шел без отклонений, быстрая и четкая корректировка, когда это требуется, – все в руках оператора, – говорит Михаил Свечников. – Поэтому очень важен позитивный настрой в коллективе, здоровье коллег.

Свободное время Михаил любит проводить в домашнем кругу, у него с супругой растут двое сыновей – шести и одного года. Маленькие дети во многом мотивируют молодого отца к развитию. Вот только они немного подрастут, Михаил думает поступить на заочное отделение нефтяного вуза: «В технологии нужно совершенствоваться».

## «ЗА ОБОРУДОВАНИЕМ НУЖЕН ГЛАЗ ДА ГЛАЗ»



Старший машинист Хызыр Гильманов

Хызыр Гильманов трудится в Обществе машинистом уже 41 год. Он мастер своего дела, знает свою установку, процесс, оборудование. Когда-то он, деревенский мальчишка, мечтавший о большом заводе, приехал покорять город и профессию. Трудолюбие и настойчивость помогли все осилить.

Более 10 лет работал машинистом на ЗМУ, затем был переведен на установку компрессии цеха № 51. Новый процесс дался ему нелегко: установка большая и сложная. Вспоминает своего наставника Гизяра Аюпова, который помог ему. Учил аккуратному обращению с оборудованием, умению слышать его.

– На установке у нас работают одни машинисты. Занимаемся приемом природного газа, компримированием и подачей его на печи для конверсии. В наличии 9 огромных компрессоров высокого давления. Это зона повышенного риска, нужен глаз да глаз, – говорит Хызыр Гильманов.

За 30 лет много учеников прошло через опытного машиниста, один из них сейчас возглавляет цех № 51.

– Признателен за науку своему бывшему наставнику Хызыру Гильманову, – говорит начальник цеха № 51 Павел Сайкин. – За вверенный ему участок и молодежь в его подчинении я спокоен. Это человек, умеющий добиваться поставленных целей и отлично знающий производство.

## «БЕЗ КАЧЕСТВЕННОГО РЕМОНТА НЕ БУДЕТ КАЧЕСТВЕННОГО ПРОДУКТА»

Таких слесарей, как Олег Шлентов, называют «золотых рук мастер». 33 года он ремонтирует контрольно-измерительные приборы и аналитическое оборудование. Нареканий к выполненной им работе практически не бывает. А все потому, что, помимо высокого чувства ответственности, ему присущ огромный интерес к своему делу. Со школы Олега тянуло к электронике. Его родной дядя работал в цехе КИПиА на градообразующем предприятии, что молодому человеку импонировало и стало примером для подражания. В 1987 году, после окончания училища, Олег устроился в родной цех дяди.

Вскоре паренька призвали в армию. Служил в погранвойсках, выполнял секретные операции, участвовал в выводе советских войск из Афганистана. Домой вернулся в мае 1989 года. Устроился на участок приборов качества газового анализа, где ремонтировались и обслуживались самые сложные приборы.

– Сложно – значит интересно, нужно будет помозговать, обязательно найти верное решение. На том и стоим. Профессия слесаря КИПиА – не основная в компании, все же значимость ее высока. Без точных показаний приборов КИП аппаратчики не смогут вести режим на должном уровне, – говорит Олег Шлентов.

С годами техника стремительно меняется, для того чтобы быть в курсе, слесарь КИПиА Олег Шлентов часто прибегает к технической литературе и специализированным сайтам. Иногда жалеет, что не удалось ему получить высшее образование – поступить-то поступил, но так и не окончил. Зато, радуется, сыновья окончили вузы. Один из них работает начальником цеха № 56, а другой – в отделе развития производств УГТ.

– Олег Шлентов имеет глубокие знания в электротехнике, хроматографии, рН-метрии. Постоянно совершенствуется, повышает свой уровень, на сегодня



Слесарь КИПиА Олег Шлентов

он слесарь КИПиА 6 разряда, имеющий компетенцию «Развитие». Пользуется заслуженным уважением и авторитетом в коллективе, являясь бригадиром, активно передает свой опыт молодежи. Зная его много лет, могу с уверенностью сказать, что на таких людях держится цех ремонта КИПиА и Управление главного метролога в целом, – отзывается начальник цеха КИПиА УГМетр Марат Карачурин.

## «БЕЗ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА ПРОИЗВОДСТВО ВСТАНЕТ»



Электромонтер Николай Селин

Электромонтер Николай Селин впервые устроился на комбинат в 1976 году после окончания училища. Работал на производстве ЭП-60. Затем молодого человека призвали в армию, и через 2 года Николай был принят электромонтером по обслуживанию цехов № 19, 43 и 44. Через 15 лет переехал на строительство НПЗ в Туркмению. Так случилось, что вскоре произошел распад СССР, и Николай вернулся на родину. Свободных вакансий для энергетика на комбинате не оказалось, он устроился в автотранспортный цех. В 1999 году появилась возможность вернуться в Управление главного энергетика. Он был принят электромонтером по ремонту аппаратуры релейной

защиты и автоматики 6 разряда. Сейчас в составе группы релейной защиты и автоматики электротехнической лаборатории УГЭ Николай Селин обслуживает устройства релейной защиты и автоматики (РЗиА) на всех объектах электроснабжения Общества, а также на подстанциях ООО «Акрил», ООО «ПромВодоКанал», ДОЦ «Спутник».

– Самое главное качество Николая Павловича – большая ответственность, – считает начальник группы РЗиА электротехнической лаборатории УГЭ Ильгам Валиев. – Это высококвалифицированный специалист в области релейной защиты, знает все тонкости своей профессии. Именно поэтому ему поручаются наиболее

сложные работы как на вновь вводимых объектах электроснабжения, так и на существующих головных подстанциях. Ас своего дела, он с готовностью передает опыт молодым.

– Мы защищаем электросети от всевозможных нарушений в нормальной работе, коротких замыканий, падения напряжения, обеспечиваем надежность электроснабжения, присутствие электричества в любом случае. Важность нашей работы сложно переоценить, ведь без электричества производство встанет, – говорит электромонтер Николай Селин.

Подготовила  
Алевтина ЛОЖКИНА

# СТО ПУДОВ ОДНОЙ ЛЕВОЙ

**Накануне Дня защитника Отечества сотрудники ООО «Газпром нефтехим Салават» померились силами в гиревом спорте. Соревнования прошли в рамках XIII Комплексной спартакиады. Атлеты компании выступили в трех весовых категориях: до 70 кг, до 90 кг и свыше 90 кг. За три минуты они должны были руками от груди толкнуть две гири по 24 кг.**

Третий год подряд основной накал соревнований был в личном первенстве в самой легкой весовой категории – до 70 кг. Представители команды «Управление» Владимир Горбунов и Ефим Шокуров в очередной раз бились до последней секунды, демонстрируя бойцовский характер, терпение и выносливость. Толкнув две гири 45 раз, трехкратным чемпионом становится пожарный спасатель ПСЧ УЭПБ и ОТ Владимир Горбунов. Ефим Шокуров поднял гири 44 раза, стал трехкратным вице-чемпионом спартакиады. Третье место у Артура Шагаюпова («ПромВодоКанал») с результатом в 28 подъемов.

Среди мужчин до 90 кг десятикратным

чемпионом комплексных спартакиад по гиревому спорту становится главный метролог – начальник отдела ООО «ПромВодоКанал», капитан команды, мастер спорта России по гиревому спорту Антон Вязовцев. За 3 минуты он толкнул гири 68 раз, улучшив свой личный результат и показав абсолютно лучший результат среди всех участников.

– Одной из самых запоминающихся для меня стала Комплексная спартакиада – 2010, – поделился своей историей чемпионства Антон Вязовцев. – На той спартакиаде мне удалось показать неплохой результат, но этого хватило, чтобы занять только третье место. Я остался недоволен своим результатом, расстроился и дал слово вернуть себе звание сильнейшего. С Комплексной спартакиады – 2011 началась моя беспроблемная серия побед, которая увенчалась установлением личного рекорда на спартакиаде 2020 года. Для меня слово и само понятие «победа» – это трудный путь спортсмена и тренера. Только дисциплина и усердный труд помогут достичь результатов. При этом, конечно, очень важна поддержка близких тебе лю-

дей, которые тебя понимают и морально поддерживают.

В самой тяжелой весовой категории (свыше 90 кг) второй год подряд чемпионом становится электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования Управления главного энергетика Андрей Воробьев, который толкнул гири 58 раз.

В командном зачете лучшими стали спортсмены-любители «Управления». Второй год подряд двукратным вице-чемпионом становится команда «ПромВодоКанала». С четвертого места на прошлогодней спартакиаде на третье поднялась команда «Мономер».

**Юрий ЗАПАСНОЙ,**  
эксперт по спорту ООО «Газпром нефтехим Салават»



За звание сильнейшего пришлось серьезно потрудиться

14 марта во Дворце спорта «Нефтехимик» состоится фестиваль рабочего спорта в зачет XIII Комплексной спартакиады среди производственных коллективов ООО «Газпром нефтехим Салават» и сдача контрольных нормативов по силовой гимнастике корпоративного проекта «Мы здоровы, мы сильны, мы энергия страны». Начало в 10.00.

## МИР УВЛЕЧЕНИЙ

# ПО 800 КИЛОМЕТРОВ В ГОД

**Начальнику отдела СТП ЦСО Управления информационных технологий и связи Рустему Ахмадееву 50 лет. Коллеги говорят, что он не только хороший руководитель, отзывчивый человек, но и марафонец со стажем. В его кабинете на стене всюду медали и грамоты за победы в соревнованиях. На его счету 2 марафона с дистанцией по 42 км, 3 полумарафона по 21 км. В год Рустем пробегает примерно 800 км, если учесть весь пятилетний марафонский стаж, то это равно 4000 км.**

Симпатия к спорту у Рустема Сагаряровича была всегда. Однако прямое пристрастие началось шесть лет назад.

– Помню, была сдача ГТО во Дворце спорта «Нефтехимик». Нам прислали приглашение: кто желает сдать ГТО, приходите во Дворец. Решил испытать себя, принял участие в сдаче нормативов. Результаты меня, честно говоря, огорчили, были далеки от желаемых. Именно это меня и простимулировало, решил, что нужно принимать меры, привести себя в форму, ведь и вес стал больше, и мне стало некомфортно.

Начались тренировки в зале, по выходным он стал бегать по улицам города. Установил в телефоне счетчик калорий, начал записывать и контролировать свой вес.



Казань, 2019 год, Чемпионат Европы по триатлону

– За год я сбросил порядка 10 килограммов, от знакомых, друзей то и дело слышал: «Что случилось? Рустем, ты что, болеешь?» А я просто ограничил себя от жирного и сладкого.

Практически через год, с 2015-го, у него появились первые спортивные результаты. Он начал уже более серьезно заниматься бегом. С этого времени каждое свое утро Рустем начинал с 2-3-километровой дистанции. Спустя какое-то время увеличил ее до 5 км. Его маршрут начинался с улицы Ленинградской, через Стекольный завод, дальше – в гору. Если был нерабочий день, то добежал до деревни Корнеевки. Этот маршрут составлял 21 км. После бега, заряженный, бодрый, он ехал на работу. Сейчас спортсмен-любитель постоянно летом бегаёт по утрам в парке, в холодное время года – на беговой дорожке.

– В 2017 году был в Москве и случайно попал на Московский марафон, – вспоминает Рустем Ахмадеев. – В то время еще не так сильно интересовался такими забегами. Увидел это яркое, красивое мероприятие, решил себя испробовать в забеге на 10 км. Не теряя времени взял телефон, заполнил заявку, и все – я участник забега. Для меня эти 10 км дались странно легко. Немного подумав, запланировал, что в 2018-м побегу полностью марафон – это 42 км 195 метров, с того момента начал готовиться основательно.

К сожалению, в 2018 году заболел воспалением легких. Быстро встал на ноги и, несмотря на серьезность болезни, принял участие в Московском марафоне. Болезнь все же дала о себе знать.



Рустем Ахмадеев

– Было тяжело, – признается собеседник. – Но я бежал уже не на достижение результата, а в свое удовольствие в спокойном темпе, приветствуя всех волонтеров на трассе, раздавая пятуни. Тогда же поставил себе ближайшую цель, что 2019 год – год своего 50-летия – сделать прорывным, насыщенным на спортивные мероприятия.

Московский марафон 2019 года запомнился Рустему тем, что сентябрьский день старта был очень холодным, температура была +3! Шел дождь со снегом, временами дул сильный ветер – природа тоже решила испытать людей. Результат салаватского спортсмена составил 3 часа 37 минут, он же планировал пробежать дистанцию за 3 часа 30 минут. Из-за погодных условий не смог преодолеть эти 7 минут. И все же он был доволен своим результатом и участием в международном марафоне.

– Бег, конечно, очень трудоемкая работа, – говорит он. – Со стороны кажется, что это легко, но это не так. Если цель – просто похудеть, бег поможет, но при этом все

## СОВЕТЫ ОТ РУСТЕМА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ:

- Начните. Самая частая проблема – откладывание в дальний ящик, а тем временем жизнь идет, и для того, чтобы поддерживать здоровье в норме и выше, необходимо все больше времени и усилий.
- Не торопитесь усложнять упражнения. Не гонитесь за цифрами, не смотрите на профессионалов, а постепенно, не спеша занимайтесь.
- Разминка и растяжка – это то, с чего должна начинаться тренировка и чем заканчиваться.

равно на первом месте диета. От бега надо кайфовать, надо жить бегом и любить бег. Для меня бег – это больше чем хобби, это образ жизни. Многие спрашивают, как ты можешь столько бегать. Отвечаю, что любой может, стоит только начать.

Чтобы немного разнообразить свою спортивную жизнь, спортсмен-любитель купил себе профессиональный велосипед, начал участвовать в соревнованиях по триатлону, стал участником чемпионата Республики Башкортостан, который проходил в городе Агидели. Не пропустил и казанский чемпионат Европы.

– Участвуя в этих состязаниях, еще раз удивился, как много активных, спортивных людей по всему миру. На чемпионат приезжают и мужчины до 80 лет, и женщины до 74. Мероприятие меня поразило масштабностью, Казань – красотой и дружелюбием. А то, что я не занял никакого места, не расстроило, наоборот, зарядило на будущие старты.

Аделя ГАЙНЕТДИНОВА

# ДО СИХ ПОР ПОМНЮ «НЕПОБЕДИМУЮ ШЕСТУЮ»

Накануне Дня защитника Отечества мы попросили наших мужчин – сотрудников компании вспомнить забавные случаи из своей армейской жизни. Больше всех баек рассказали сотрудники пожарно-спасательных частей Управления экологической, промышленной безопасности и охраны труда.



**Марат Арсланов,**  
дежурный оперативный  
ПСЧ:

– В один из обычных армейских будней меня назначили дежурным по роте. Как сейчас помню, в бытовое помещение забегает наш командир батальона – злой и сердитый. Естественно, начал делать замечания, не понравилось ему, как закреплена розетка. «Немедленно устранить неисправность!» – сурово прокричал командир и удалился. Если честно, я тогда решил ничего не предпринимать, благополучно продолжил свое дежурство. Час спустя командир снова заходит в часть, уже в приподнятом настроении, обращает свое внимание на розетку. «Ну вот, можете, когда захотите», – похвалил он меня. Была очень забавная ситуация. Так что терпения вам, дорогие солдаты.



**Фанис Кутлугужин,**  
командир отряда  
ПСЧ-23:

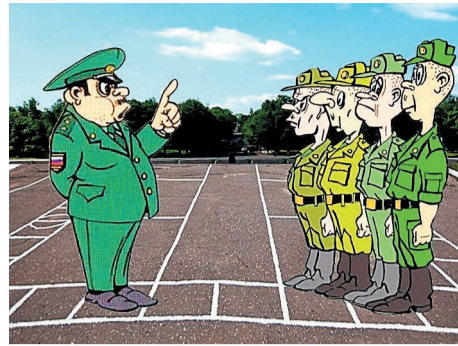
– В армейской службе было много смешных ситуаций. Чтобы их рассказать, не хватит и всех страниц газеты «Салаватский нефтехимик». Помните мне, как с товарищами-курсантами сидели мы в аудитории. Был у нас тогда преподаватель – подполковник, бывший

десантник. В 90-е годы среди десантников стала модной стрижка «ровная площадка», как раз такая была у нашего подполковника. Один из курсантов решил копировать его стрижку. Идет лекция, преподаватель подходит к нему и начинает гонять по теории. «Курсанту Власову два за знания, и пятерка в журнал за стрижку», – громко произнес подполковник. В аудитории наступила тишина от удивления. На следующий день почти все мои товарищи пришли с такой же стрижкой, только вот наш преподаватель уже этого даже не заметил.



**Альфред Адигамов,**  
командир отделения  
ПСЧ-22:

– История произошла в артиллерийской военной части. Был конец июля, лето было теплым, служба была как мед. Часть в летнее время года дислоцировалась в поле, в 80 км от основного расположения, жили в палатках на большое количество солдат, у всех было хорошее настроение до некоторого времени, пока не начались боевые выезды на учения. Когда пришел долгожданный первый выезд на стрельбы военного призыва, все командиры и солдаты очень хотели понаблюдать усвоенную теорию и способности солдат. На вооружении в части числились самоходная артиллерийская



установка САУ «МСТА-С 2С19». Каждые дивизионы по команде командира части производили выстрелы в порядке очереди. Пришла очередь и нашей «непобедимой 6-й батареи» – так мы ее назвали за заслуги прошлых лет. До выстрела оставалось примерно три минуты, но вдруг мы услышали залп с какого-то орудия и с того места, где находились самые старшие командиры. Было непонятно, что это за залп...

В тот же момент командиру части поступил звонок: в ближайшей деревне погас свет... Чуть позже, почему-то не сразу, поступил звонок по рации, сообщили, что выстрел произвела САУ «непобедимой 6-й батареи». Все были в недоумении... Выяснилось: выстрел произвел солдат-срочник, отслуживший пару месяцев, без команды своего командира. Он, похоже, переволновался или поторопился, перепутал рычаг постановки с предохранителя с рычагом выстрела, в результате была сбита основная высоковольтная линия, снесло половину основной выездной дороги в деревню. Отклонение от места стрельбы было 8 км. После этого в боевой «непобедимой 6-й батарее» началась настоящая «веселая» армейская служба. Парнишку, конечно, тоже наказали – на пару месяцев отправили на исправительные работы.

Подготовила  
**Елизавета КОМБАРОВА**

## ГОВОРЯТ ДЕТИ

# МОЙ ПАПА – ЛУЧШЕ ВСЕХ

Что дети говорят о своих папах? У него есть усы, он любит играть в куклы и защищает завод, где работает, он рассказывает смешные истории и умеет делать абсолютно все. «Мой папа – самый лучший!» – в этом абсолютно уверены мальчишки и девчонки, которых мы спросили.

**Диана Ефимова,**  
9 лет:

– Мой папа самый лучший! Я всегда очень жду, когда он придет с работы. Мы с ним играем. Разговариваем, шутим. Он у меня самый сильный, самый веселый и самый любимый!



**Артём Антошкин,**  
6 лет:

– Мой папа самый лучший, потому что он водит меня в бассейн. Он говорит, что я очень озорной, много разговариваю, поэтому этот спорт именно для меня. Я не понял почему, потому что я больше люблю футбол! Папа любит нас с мамой, меня он учит говорить маме комплименты.

**Владислав Сычков,**  
9 лет:

– Мой папа лучше всех! Его зовут Илья Владимирович. После работы мы с ним любим вместе играть, он всегда придумает что-то интересное. Папа всегда помогает мне, когда у меня что-то не получается. Мы всегда вместе. У нас очень дружная семья!



**София Швецова,**  
9 лет:

– У меня замечательный папа. На комбинате он следит за процессом работы, он говорит, что нужно быть очень внимательным, чтобы ничего не пропустить. А дома лучше него никто не делает плов. Он все так красиво делает – плов получается вку-у-сный!

**Полина Герасимова,**  
9 лет:

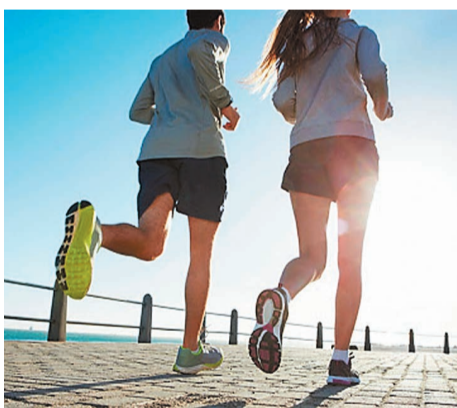
– Мой папа Денис Герасимов работает слесарем. Он все налаживает, и у него все отлично работает. Я это могу сказать точно, потому что он у меня все может. Я его очень люблю, он лучше всех!



**Ярослав Чариков,**  
10 лет:

– Моего папу зовут Андрей Петрович. Он защищает комбинат, потому что работает в службе корпоративной защиты. Мы с ним очень любим лето. В выходные ходим на рыбалку. Он – крутой рыбак, все знает, где и когда ловить, и меня учит. Папа у меня самый лучший!

## ЗДОРОВЬЕ



# ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ...

**Здоровье важно для всех, но мужчины, как правило, уделяют ему мало внимания. Статистика неумолима: представители сильного пола посещают врачей в три раза реже женщин. Порой визит в больницу становится для них настоящим испытанием. Неудивительно, что и продолжительность жизни у мужчин намного меньше, чем у женщин. Как утверждают медики, большинству из них приходится расплачиваться за курение, алкоголь, долгую дружбу с телевизором и диваном, напряженный рабочий график.**

### ИСКЛЮЧИТЕ ТАБАК

Трудно найти вещество столь же популярное, как табак. А ведь это не еда, не питье, не одежда. Удивительно, что, не являясь (как и алкоголь, кстати!) непосредственно необходимым человеку, табак стал одной из главных потребностей от 40 до 80 процентов всех мужчин на Земле в возрасте от 7 до 80 лет. Мужчине, связавшему свою жизнь с сигаретами, стоит знать: в человеческом организме нет ни одного органа, который был бы защищен от воздействия табачного отравления. Табак, как яд, который не действует сразу, не становится от этого менее опасным. Можно смело утверждать, что курильщики от старости не умирают. Табак медленно забирает 10-20 лет вполне полноценной жизни.

### ОПАСНОЕ ТРИО

У мужской шевелюры три основные проблемы: повышенная жирность кожи,

перхоть и алопеция (проще говоря, облысение). При возникновении первых двух не стоит посыпать голову пеплом: все поправимо. Вот несколько советов от врачей:

– правильное питание – здоровый волос, переходите с копченой колбасы на овощи и фрукты, без фанатизма, конечно: мясо в рационе можно оставить;

– не мойте голову горячей водой: она иссушает волосы, выбирайте шампуни с мягкой основой, а также – укрепляющие корни, с добавкой против перхоти; если визиты к трихологу или в косметологический салон – совсем не ваш случай, то придется пользоваться разными шампунями, пока не почувствуете благодарный отклик вашей шевелюры;

– не ходите ни в зимнее, ни в летнее время без головных уборов, как можно чаще расчесывайтесь – это улучшит кровообращение и будет способствовать укреплению и росту волос.

### ПРИОСТАНОВИТЕ ГОРМОНАЛЬНЫЙ СБОЙ

Казалось бы, про гормоны – это к женщинам... Так ведь нет! Гормон тестостерон – вот кто из человека делает мужчину. Уже с 30 лет в организме мужчины его количество начинает снижаться. И начинаются проблемы: мышцы не хотят расти даже после самых упорных тренировок, зато активно набирает объемы живот, появляются морщины. Дефицит тестостерона отражается практически на всех органах и системах организма. Кроме того, нехватка гормона влияет на душевное состояние мужчины – у него падает настроение, начинаются приступы депрессии, немотивированного пессимизма. Очень важно своевременно приостановить падение уровня тестостерона, для этого нужно вовремя обратиться к урологу-андрологу и кардиологу.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!



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

Свои юбилеи празднуют работники компании: Колесников Александр Геннадьевич, Зубаиров Айрат Гонуарович, Мехов Игорь Викторович, Артемова Оксана Афанасьевна, Ильясова Райфа Абдрафиковна; ветераны компании: Сиразитдинова Флюра Сабитовна, Назырова Расима Мингалеевна, Полторыкина Зинаида Павловна, Прыткова Людмила Ивановна, Рогова Нина Петровна, Еремченко Нина Ивановна, Рахимкулов Ахат Гайфуллович, Дубравка Елена Григорьевна, Книппель Капиталина Ивановна, Черепухина Татьяна Николаевна, Трунов Василий Егорович, Еникеева Залифа Ахьяровна, Колесникова Любовь Федоровна, Крайнова Татьяна Васильевна, Ясакова Дина Ивановна, Швецов Иван Александрович, Будылина Татьяна Викторовна, Мухаметсабиров Ришат Ахметсагирович, Букреева Наталья Андреевна, Абдулманова Гульсум Шаяхметовна, Мугатгарова Минигуль Миниакметовна, Панышина Фируза Фаритовна, Фершалов Валерий Александрович, Фазлыев Ильфир Хуснуллович, Кривошеева Иветта Николаевна, Шайбакова Магира Нуриахметовна, Жучкова Татьяна Герасимовна, Буланкина Надежда Павловна, Фахретдинова Фирдаус Сагитовна, Сухих Антонина Анатольевна, Богданов Камилль Талгатович, Алексева Мария Александровна, Хамадиева Яриса Зиннатовна, Самигуллин Фанис Насруллинвич, Ширшов Александр Федорович, Силютин Сергей Ильич, Нефедов Владимир Иванович, Елизарьев Анатолий Алексеевич, Ахмедянова Самара Анваровна, Борисова Наталья Анатольевна, Черопокас Ромуальдас сын Бронюс, Вахитов Газимьян Хакимьянович, Семендяева Раиса Ивановна, Бекетов Владимир Ильич, Маврин Виталий Лареонович, Сынтимерова Гульнур Исхаковна, Латышов Владимир Алексеевич, Байгильдина Рая Салиховна, Мухаметдинова Фануза Шакировна, Путенихина Вера Владимировна, Давыдов Валерий Иванович, Мурадиков Рафик Рафкатович, Бакирова Кабира Зияевна, Хасанов Шафкат Файзуллович, Муртазин Аскат Валиянович, Хрипунова Светлана Николаевна, Белоусов Геннадий Михайлович, Ищенко Анатолий Федорович, Смьшляева Валентина Григорьевна, Дубчак Владимир Александрович, Константинов Николай Михайлович, Бирюков Леонид Максимович, Корепанов Николай Васильевич, Хисамутдинова Минигуль Минияровна, Пилогина Татьяна Викторовна, Биктимирова Мадина Абдуллоевна, Мизгулина Вера Васильевна, Гималетдинова Шамсинур Хазиевна

## САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ

## ЖЕЛАЕМ РАДОСТИ, УСПЕХА



Инженер АСУТП Управления главного метролога Эдуард Ахметов отметил 50-летний юбилей

Газета «Салаватский нефтехимик» продолжает рубрику «Самый лучший день», в которой публикуются фотографии счастливых именинников. Если у вас или вашего коллеги круглая дата (исполняется 30, 35, 40, 45, 50 и т. д. лет) и вас поздравляет родной коллектив, пригласите нашего фотографа на рабочее место – в цех, отдел, на установку, и вы получите возможность сделать хорошее фото с коллегами. Мы опубликуем фото именинника на страницах газеты.

Заявку можно оставить по телефону 42-08 или написав на почту 02dny@snos.ru.



Коллектив установки аммиачной воды цеха № 50 поздравил с юбилеем аппаратчика абсорбции Лилию Чекурову

## ПРИГЛАШАЕМ

## НАРОДНЫЙ КОЛЛЕКТИВ ЭКЗОТИЧЕСКОГО ТАНЦА «ШАДЭ»

приглашает 15 марта в 17-00 во Дворец культуры «Нефтехимик» на юбилейный концерт. В шоу принимают участие друзья коллектива – экзотик-студия «Дива» (г. Уфа), «Varda Studio» (г. Стерлитамак), популярная исполнительница татарской эстрады Алия Каримова.



## СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ ТРУДА ООО «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»

приглашает неработающих пенсионеров Общества и всех желающих на праздничный концерт во Дворец культуры «Нефтехимик». В концертной программе: выступление ансамбля «Ветераночка», ансамбля «Хаят», вокально-инструментального ансамбля, танцевальные и другие номера.

Концерт состоится 2 марта. Начало в 14-00. Вход по пригласительным билетам. Билеты можно приобрести в Совете ветеранов в рабочие дни с 10-00 до 13-00 по адресу ул. Колхозная, д.22, офис 4а или на вахте ДК «Нефтехимик».

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

## ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

## ООО «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»:

- водителя пожарной машины,
- пожарного,
- электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования,
- слесаря КИПиА,
- слесаря РТУ,
- газосварщика 5 р.,
- плотника 4 р.,
- грузчика,
- лаборанта хим. анализа 3-5 р.,
- аппаратчика, оператора 3-5 р.

Контактная информация:  
тел.: (3476) 39-39-00, 39-22-88, 39-34-11, 39-31-73, e-mail: Job-w@snos.ru

## ООО «ПРОЕКТНЫЙ ИНСТИТУТ «СГНХП»:

- инженеров различных категорий и направлений,
- ведущего экономиста технико-экономических расчетов,
- специалиста по вопросам качества в проектировании,
- администратора PDMS, SP3D.

Резюме направлять:  
e-mail: sgnhp@sgnhp.ru

## ООО «ПРОМПИТ»:

- официанта для работы в кафе «Рахат Лукум»,
- повара 4 разряда,
- подсобного рабочего,
- специалиста по гигиене питания (с мед. образованием);

для работы в летний период:  
в павильон «Парк культуры и отдыха»  
– продавца продовольственных товаров;  
в столовую ДОЦ «Спутник»  
– повара 3 разряда,  
– кухонного рабочего,  
– официанта,  
– уборщика производственных помещений,  
– грузчика.

Контактная информация:  
тел.: (3476) 39-14-69, (3476) 39-27-97

## ООО «МЕДСЕРВИС»:

- врача-хирурга,
- врача-терапевта,
- врача – травматолога-ортопеда,
- врача – анестезиолога-реаниматолога,
- врача-кардиолога,
- врача функциональной диагностики,
- врача – сердечно-сосудистого хирурга,
- фельдшера,
- медицинскую сестру палатную,
- медицинскую сестру.

Контактная информация:  
тел.: (3476) 39-57-46,  
e-mail: 904gvv@salavatmed.ru

## ООО «ПАТИМ»:

- водителя грузовых автомобилей (КамАЗ),
- слесаря по ремонту автомобилей 4 р.,
- слесаря по ремонту дорожно-строительных машин и тракторов 4 р. (под квоту),
- электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования 5, 6 р.,
- токаря 5 р.,
- тракториста 4 р. на МТЗ,
- слесаря-ремонтника 4 р.

Контактная информация:  
тел: 8(3476) 39-54-78, 39-28-45,  
e-mail: 84avi@snos.ru

## «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



@GPNSofficial



@GazpromSalavat



@GPNSofficial



@InfoSNOS



@GPNSofficial



@GPNS\_official