

РАЦИОНАЛЬНО, ВАТСОН



>>> стр. 3

БЕЗОПАСНОСТЬ

ЗЛОУМЫШЛЕННИКОВ ЗАСВЕТАТ

Круглосуточно территория нашей компании под пристальным вниманием сотрудников Управления корпоративной безопасности (УКБ), а инженерно-технические средства охраны делают ее практически неприступной крепостью. Теперь в распоряжении сотрудников УКБ есть более совершенные средства охраны. Несанкционированно попасть на производственные объекты по-прежнему невозможно. А вот для сотрудников и посетителей проход на территорию стал безопаснее и удобнее.

На КПП «Центральный-3» произошли актуальные изменения: вместо старых турникетов появились новые, более надежные в использовании.

— Это один из самых первых объектов Общества, где были установлены турникеты, и за 10 лет работы они морально и физически устарели, — говорит Дмитрий Мещеряков, начальник отдела организации охраны УКБ. — Их эксплуатация стала затруднительной еще и потому, что через КПП «Центральный-3» свыше 1 миллиона проходов в месяц, а устройства не были рассчитаны на столь интенсивный поток. Новые турникеты оснащены более

безопасной поворотной планкой и светодиодной подсветкой, она меняет свет, и человек интуитивно быстрее понимает, что проход разрешен.

Для защиты людей и материальных ценностей на площадке «А» товарно-сырьевого парка нефтеперерабатывающего завода реализован целый комплекс инженерно-технических средств охраны. В этом году его привели в соответствие с законодательством, которое устанавливает повышенные требования к защищенности объектов топливно-энергетического комплекса.

>>> стр. 2



По всему периметру площадки «А» ТЭС установлены сетчатые ограждения и система охранного освещения

БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ ДЛЯ ЭКОЛОГИИ



После техперевооружения производство элементарной серы станет экологичнее

В цехе №18 нефтеперерабатывающего завода ведутся пусконаладочные работы по первому этапу технического перевооружения установки производства элементарной серы (УПЭС).

Проjekt был предпринят в связи со строительством установки очистки сульфидно-щелочных стоков (СЩС), откуда на обновленное производство элементарной серы для переработки будут поступать аммиаксодержащие газы. Из них полностью утилизируют углеводороды, аммиак и другие примеси.

В рамках первого этапа техперевооружения на УПЭС заменили морально и физически устаревшее горелочное

устройство котла-утилизатора позиции 3-1 на новую камеру термического окисления с современной горелкой фирмы Duiker, оснащенную системами безопасного розжига и контроля пламени. Кроме того, была произведена установка нового оборудования – 3 сепаратора и 7 теплообменников, – смонтирована многоярусная этажерка и новая трубопроводная обвязка.

– Особенность и сложность проекта в том, что техперевооружение установки

СПРАВКА

Установка производства серы – конечная стадия переработки нефти и газа при наличии в них сероводорода. Работа производства основана на процессе Клауса – процессе каталитической окислительной конверсии сероводорода, изобретенном Карлом Фридрихом Клаусом, английским химиком, в 1883 году. Основное оборудование установки – котлы-утилизаторы, оснащенные горелками. Именно сюда подается сырье (сероводородный газ) для проведения реакции термического окисления (сжигания) с образованием капельной серы. На выходе с котлов получается жидкая сера. Этот процесс активно применяется на нефтеперерабатывающих предприятиях для переработки сероводорода с установок гидрогенизации и установок аминной очистки газов. Основная задача – достижение 99,5 % извлечения серы.

производства элементарной серы производится поблочно, без останова установки в целом, – говорит ведущий специалист Управления капитального строительства Радик Лукманов. – В данное время проводится наладка котла 3-1, вновь смонтированного оборудования, а также систем аварийно-предупредительной сигнализации и противоаварийной защиты. Завершение наладки и эффективная работа нового оборудования будет означать завершение первого этапа техперевооружения УПЭС. Далее предстоит выполнить замену горелочных устройств на резервном котле и котле-утилизаторе блока II, и в 2018 году проект должен быть завершен.

Конечная цель технического перевооружения – обеспечить возможность переработки всего потока кислого газа из блока очистки стоков от азота аммонийного и сульфидов без снижения существующей эффективности работы установки ПЭС. Кроме того, очевиден плюс и для окружающей среды – газы будут перерабатываться в востребованный продукт, а примеси утилизироваться, а не сбрасываться в факельную систему.

Элина УСМАНОВА

ОЛИНЫ ИСТОРИИ



Ольга Шамина, заведующая музеем трудовой славы ООО «Газпром нефтехим Салават» продолжает рассказывать об интересных фактах из истории компании. Видеoverсию историй можно посмотреть на официальных страницах ООО «Газпром нефтехим Салават» в социальных сетях.

5 мая 1956 года вышел первый номер многотиражной газеты «За передовую технику», ставшей неотъемлемой частью духовной и общественной жизни многотысячного коллектива. Через заводскую печать доводились планы, задачи, приоритетные направления развития предприятия. Кроме того, газета осуществляла методическое руководство выпуском стенных газет, «Боевых листовок», «Молний», бюллетеней «За большую химию!». С пусковых объектов ее корреспондентами готовились радиопередачи.

Строился комбинат, росла и его газета. Если первые номера состояли из двух страниц и она выходила один раз в неделю, то уже в 1957 году многотиражка стала выпускаться дважды в неделю. Со временем и этого объема стало не хватать. С 1959 года многотиражная газета выходит два раза в неделю поочередно на двух и четырех страницах. А в 1974 году работавший тогда редактором Алексей Великодский вышел с ходатайством об увеличении объема печатного издания, и с 1 января 1975 года «За передовую технику» начала выходить дважды в неделю на четырех страницах.

С 1 января 1993 года на базе многотиражки комбината начала выпускаться городская промышленная газета «Ассоциация», прекратившая свое существование в декабре 1994 года. С 1 января 1995 года многотиражная газета комбината возродилась под названием «Салаватский нефтехимик».



КОММЕНТАРИЙ



Айрат Ахметшин, начальник Управления капитального строительства ООО «Газпром нефтехим Салават»:

– В компании с пуском установки СЩС увеличиваются объемы сырья для производства серы. Поэтому нам необходимо завершить техперевооружение ПЭС, действующее производство сможет не только принять эти потоки, но и благодаря современному высокоэффективному оборудованию повысить степень конверсии сероводорода в серу. Кроме того, в связи с необходимостью в будущем обеспечить переработку потоков сероводородного газа с комплекса каталитического крекинга мы прорабатываем вопрос строительства новой установки производства серы, уже подобрана технология и ведется рабочее проектирование.

БЕЗОПАСНОСТЬ

стр. 1 <<<

ЗЛОУМЫШЛЕННИКОВ ЗАСВЕТАТ

– По периметру площадки, а он превышает два с половиной километра, возведено два сетчатых ограждения: основное, с верхним и нижним дополнительными ограждениями, а также внешнее предупредительное ограждение. Расстояние между ними составляет 2-2,5 метра – так злоумышленнику будет труднее преодолеть препятствие, – рассказывает главный специалист УКБ Виталий Ирисов. – Кроме того, установлена система охранного освещения, система охранная телевизионная и периметральная охранная сигнализация. Все они интегрированы в единый комплекс.

Охранная зона внутри от ограждения составляет 6 метров (здесь установлены информирующие таблички) и прилегающая территория – порядка 15 метров с внешней стороны. Если на этом пространстве появится посторонний, извещатели охранной сигнализации срабо-

тают моментально и передадут сигнал в дежурную часть. В темное время суток автоматически включается и работает в половину своей мощности охранное освещение. Стоит злоумышленнику «засветиться» на охраняемом участке, как светильники разгораются на все 100 % и его четкое изображение с телекамер сразу поступает на экраны дежурных специалистов. Эта система работает 24 часа 7 дней в неделю, а все записи хранятся минимум 30 дней. Для дополнительной защиты от проникновения на автомобилях на въезде установлено противотаранное устройство.

– Ранее такая система была установлена на складе жидкого аммиака, на площадке «Д» и на площадке «В», – отметил Виталий Ирисов. – На следующий год планируется оснастить таким охранным комплексом площадки «Б», «Е», а также участок сырья, реагентов и металлопроката.



Новые турникеты на центральной проходной удобнее и безопаснее прежних

РАЦИОНАЛЬНО, ВАТСОН

В 2015 году в компании «Газпром нефтехим Салават» был создан совет молодых специалистов (СМС). Приказом технического директора назначили его активный состав, в который вошли председатель, заместитель председателя, секретарь совета и ответственные по функциональным направлениям. Все они занимаются научной работой и привлекают новых участников. За эти два года в состав СМС вошли уже сто человек.

СВЕТИЛА НАУКИ

Молодость, инновации и креатив идут рука об руку. Поэтому, чтобы помочь будущим нобелевским лауреатам реализовать исследовательские амбиции, в 2015 году в компании создали совет молодых специалистов. Кураторы совета помогают авторам идей прорабатывать и грамотно оформлять рацпредложения. Срок рассмотрения заявления в случае подробного описания и качественного оформления значительно сокращается.

– Чтобы войти в состав совета молодых специалистов, есть определенные условия, – рассказывает председатель СМС Сергей Жулаев. – Возраст до 35 лет, высшее образование или подтверждение обучения в вузе, опыт работы в компании не менее одного года и, конечно, отсутствие дисциплинарных взысканий.

Рационализаторское предложение для того, чтобы быть рассмотренным Управлением главного технолога, должно содержать описание проблемы, конкретный способ ее решения, графические, расчетные, пояснительные и иные материалы, достаточные для использования предложения, (СТО 02.07-2015 «Рационализаторская деятельность»).

Кураторы следят за тем, чтобы авторы избежали ошибок и максимально быстро и эффективно подготовили рацпредложение и всю необходимую документацию.

– После того, как сотрудник войдет в совет, его ждет интересное общение с кураторами, обсуждение идей, будущих рационализаторских предложений, укрепление профессиональных и деловых связей между коллегами, – продолжает Сергей Жулаев.

Экономический эффект рацпредложения влияет на размер вознаграждения, однако окончательное решение по выплатам принимается коллегиально по результатам использования предложения и утверждается техническим директором Общества.



60 000

рацпредложений

внедрено в компании за 69 лет

ДЕЛЯТСЯ ОПЫТОМ

Разработки молодых салаватских исследователей находят признание среди ученого сообщества страны. На прошедшей в Волгограде научно-практической конференции молодых ученых и специалистов «Актуальные направления развития газовой отрасли России» приняли участие 3 представителя совета молодых специалистов. Егор Степанов, ведущий инженер по АСУТП завода «Мономер», и Роман Садыков, начальник участка № 5 по обслуживанию КИПиА цехов № 34, 48, отстаивали честь своей разработки. Их дефектоскоп MagScanner привлек внимание и вызвал жаркие дискуссии. Жюри впечатлило, что прибор и программное обеспечение молодые люди создали самостоятельно, используя доступные материалы из магазина радиотехники, а оригинальный метод измерения – собственное открытие. Что еще

немаловажно для дефектоскопа – аппарат компактный и мобильный, его можно использовать в полевых условиях.

Инженер по АСУТП ГХЗ Денис Закиров выступил с докладами об исследовании гармонических составляющих токов и напряжений, генерируемых трехфазным силовым трансформатором, и об интеллектуальной системе диагностики силовых трансформаторов 6/0,4 кВ. Внедрение его предложения позволило бы значительно сэкономить человеческие и производственные ресурсы.

– Когда я получил рассылку председателя совета Сергея Жулаева о предстоящих научных конференциях, сразу решил, что хотел бы поучаствовать, – говорит Денис Закиров. – Мое исследование прошло отбор. Поездка в Волгоград для меня была важна и полезна. Я узнал много нового о технических процессах в других газпромовских компаниях, об их сложностях и о том, как с ними справляются. Уже определил для себя, в каком направлении буду развиваться.

Своим прогрессивным опытом поделились молодые специалисты из 3 учебных заведений и 20 дочерних обществ группы компаний «Газпром». Самым ярким со-

КОНТАКТЫ КУРАТОРОВ СМС

Председатель совета – **Сергей Жулаев**, 33-10, 10jsv@snos.ru.

Заместитель председателя – **Серафима Ефременко**, 17-89, 43esp@snos.ru

Секретарь совета – **Олеся Бондаренко**, 63-24, 61bou@snos.ru

Направления и кураторы:
Совершенствование промышленной безопасности и охраны труда – **Алексей Чуров**, 58-85, 01cav@snos.ru

Повышение эффективности расхода сырьевых, энергетических и других ресурсов на производстве – **Дмитрий Тараканов**, 69-95, 60tdv@snos.ru

Оптимизация структуры ремонтов производств, совершенствование работы механического оборудования – **Александр Егоров**, 11-33, 09eaa@snos.ru

Автоматизация технологических процессов – **Алексей Слобода**, 11-38, 09sav@snos.ru

Экологическая безопасность – **Гульназ Зиннатуллина**, 23-82, 09zgm@snos.ru

Информационные технологии и связь – **Иван Чеботарев**, 22-43, 10cip@snos.ru

Совершенствование технологических процессов – **Николай Алексеев**, 38-85, 43any@snos.ru

Вступайте в группу совета молодых специалистов vk.com/smsgpns

бытием конференции стала экскурсия по промплощадке Волжского трубного завода, где изготавливаются трубы для многих перспективных экспортных направлений «Газпрома».

– Все усилия по подготовке конференции взяли на себя волгоградские коллеги из совета молодых специалистов. Ребята молодцы, активные и отзывчивые, помогали нам во всех непонятных ситуациях, – отмечает Роман Садыков. – Наш СМС еще только начинает свою историю, у него все впереди. Уверен, с нашим накопленным опытом мы готовы организовывать подобные конференции на достойном уровне.

Камилла СУЛТАНОВА

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ ЗАЯВЛЕНИЯ НА РАЦПРЕДЛОЖЕНИЕ:

- описание существующей ситуации и предлагаемого технического решения с приложением схем, трендов, лабораторных данных и т.п.;
- если есть, документальное подтверждение описанной проблемы (протоколы технических совещаний, производственно-технические отчеты о нарушениях, справки о лабораторном контроле и т.п.);
- оценка затрат, потребность в оборудовании и материалах;
- обоснование экономического эффекта;
- если предлагается установка нового оборудования, то документы от поставщиков, подтверждающие его характеристики; наличие оборудования в свободном запасе Общества.



Денис Закиров впервые выступил на научной конференции

БЕГОМ НА 39 ЭТАЖ!



Пожарный Марат Камалов бросил вызов самому себе

«Представил, что кому-то нужна моя помощь» – это помогло салаватскому пожарному Марату Камалову принять «Вертикальный вызов»: на соревнованиях огнеборцев в Санкт-Петербурге он поднялся на 39 этажей, преодолев 936 ступеней в полной боевой экипировке.

Кажется, что такие достижения находятся за гранью человеческих возможностей. Поэтому нас в очередной раз удивляют представители самых опасных и ответственных профессий, люди, от навыков которых зависит порой человеческая жизнь.

В День народного единства в городе на Неве прошли международные соревнования

по скоростному подъему, в котором приняли участие 217 профессиональных пожарных и спасателей из России и Белоруссии. По условиям состязаний, участники должны были максимально быстро подняться на 39 этаж самого высокого здания Санкт-Петербурга – бизнес-центра «Лидер Тауэр», причем в боевой экипировке весом 20 кг, с аппаратом сжатого воздуха и в маске.

– Прежде всего, это был вызов самому себе, – говорит сотрудник пожарной части № 22 Марат Камалов. – Очень хотелось проверить свои возможности – и физические, и психологические.

День за днем в течение двух недель он напряженно готовился к состязаниям. Классическая тренировка Марата – это

3 км на беговой дорожке под 15-процентным уклоном, 500 вышагиваний на 50-сантиметровую платформу, 100 приседаний с 20-килограммовым грифом от штанги. Помогли и регулярные нагрузки по работе: пожарные на время поднимались на промышленные объекты высотой с 10-этажный дом.

И все-таки, по словам Марата, он имел слабое представление о том, как поведет себя его организм после подъема на 25-й или 30-й этаж. Огнеборец вспоминает, что поставил перед собой задачу-минимум: осилить 145 метров вертикальной дистанции хотя бы за 10 минут.

– У меня была своя тактика: я поднимался через одну ступеньку, то есть широким

шагом, средним темпом, – рассказывает он. – Где-то после 30 этажа стало тяжело, «забились» мышцы, и я представил себе, что это реальная ситуация и кому-то, правда, нужна моя помощь. Это и стало главной мотивацией. И еще вспомнил, как мы с ребятами тренировались, как они меня поддерживали: один мне дал свою каску, другой – свои перчатки, получается, что каждый частичку своей души в меня вложил. Я пробежал 39 этажей за 8 минут 13 секунд. И понял на финише, что силы еще остались – сэкономил из-за отсутствия опыта. Зато, если в следующий раз поеду, у меня уже будет представление об этих состязаниях.

На соревнованиях «Вертикальный вызов» Марат Камалов занял 51 место. Лидером стал Александр Ключко из Белоруссии, который прошел дистанцию за 4 минуты 47 секунд.

Марат называет результат коллеги фантастическим и отмечает, что все навыки, продемонстрированные во время соревнований, могут пригодиться в работе.

– «Вертикальный вызов» лично мне дал уверенность в своих силах. Теперь я знаю, что справлюсь с любым препятствием. Это очень важный момент в работе пожарного, – признается он.

Сколько себя помнит, Марат Камалов занимался спортом, в том числе пожарно-прикладным, выполнял нормативы мастера спорта. Пожарным стал по призванию: «Настоящая мужская профессия – мне это близко». И, как говорится, плох тот солдат, который не мечтает стать генералом. У Марата хорошие планы профессионального развития. В ближайшее время его отряд переходит в состав ООО «Газпром нефтехим Салават», а он сдает экзамены на должность командира отделения и руководителя группы тушения пожаров. Каждый день вместе с коллегами он стоит на страже нашего предприятия, и возможно, когда-нибудь он снова примет вызов профессионального сообщества и станет лучшим.

Элина УСМАНОВА

ИНТЕРЕСНОЕ ЗА НЕДЕЛЮ

ВСТАНЬТЕ В КРУГ



В России изменился приоритет при проезде участков с круговым движением. Госавтоинспекция города Салавата предупреждает жителей и гостей города об изменении в организации дорожного движения на перекрестке улиц Первомайской – Нуриманова с круговым движением «Хлебозавод». Ранее на нем преимущество имели водители, въезжающие на кольцо со стороны улиц Первомайской и Зеленой. Согласно внесенным изменениям в Правила дорожного движения, 8 ноября этого года произведен демонтаж дорожных знаков. Новые правила уже вступили в силу. Теперь те водители, кто движется по кольцу, будут иметь преимущество перед въезжающими на него. Изменения в Правила дорожного движения внес премьер-министр Дмитрий Медведев. Они направлены на улучшение ситуации на дорогах, в частности на безопасность.

ЗАПЛАТИ НАЛОГИ!



Налоговая служба города Салавата сообщает, что транспортный и земельный налоги, а также налоги на имущество необходимо уплатить не позднее 1 декабря 2017 года.

На сайте ведомства говорится, что от сбора налогов зависит благополучие каждого, так как большая часть суммы поступает в местный бюджет, из которого выплачивается заработная плата учителям, воспитателям, медикам, пенсии, стипендии. Собранные в качестве налогов средства идут также на содержание местных дорог, обеспечение горожан и сельчан бесплатными медицинскими и образовательными услугами.

На сумму налогов, не уплаченную вовремя, уже со 2 декабря 2017 года начнет начисляться пеня в размере 1/300 ставки рефинансирования ЦБ РФ за каждый просроченный день.

РАЗМЕР В РАЗМЕР



Минимальный размер оплаты труда (МРОТ) с 2019 года вырастет до уровня прожиточного минимума. Поправки, которых ждали 25 лет, одобрила в первом чтении Госдума. В течение 15 лет в РФ не работало положение Трудового кодекса, в котором четко записано, что МРОТ не может быть ниже прожиточного минимума. И вот наконец этот пробел будет исправлен. Все фракции проголосовали «за». Согласно проекту закона МРОТ будет «догонять» прожиточный минимум постепенно. С 1 января 2018 года он будет установлен на уровне 85 % от указанной величины, это 9489 рублей. А начиная с 1 января 2019 года «минималка» всегда будет устанавливаться в размере прожиточного минимума за второй квартал предшествующего года.

Поправки помогут поднять покупательную способность населения и цену труда в России.

ПОРАБОТАЛ И В ЭФИР!

Каждый вторник и четверг новый участник задает вопросы об истории «Газпром нефтехим Салават». Телефон прямого эфира 50-50. Если вы ответите на вопрос правильно – получите фирменные подарки с логотипом компании: кружку, кепку и блокнот.

Смотрите прямые эфиры и stories в инстаграм-аккаунте Пресс-центра компании @pressgpns.

Мы продолжаем знакомить читателей с конкурсантами корпоративного проекта «Битва радиоведущих». С редакцией «СН» они делятся самым сокровенным. Давайте узнаем участников поближе.



УЧАСТНИЦА № 4 НАТАЛЬЯ ТОРГАШЕВА

Опыт работы в компании: 2 года.

Специалист административно-хозяйственного управления.

– Пять лет назад позавидовала одногруппнику. Он устроился работать на радио. Тогда мне очень захотелось также, но со временем желание прошло и все забылось. И вот спустя годы я пробую себя в роли ведущей.

– Мой супруг – это моя самая большая ценность в жизни.

– Моя любимая радиостанция – Love Radio. Но кумиров среди ведущих нет, каждый особенный по-своему.

– Не хотела бы вести свою передачу, больше нравится интерактив со слушателями в стиле рубрики «Вопрос-ответ».

– Сделал дело – гуляй смело! И в работе, и по жизни я нетерпелива, всегда хочется все, сразу и быстро.

– Если что-то не сделаю, могу не уснуть ночью.

– В последнее время люблю тишину и проводить время с любимым мужем.

– Человек настроения – это про меня. А еще душа компании, но только когда есть силы, по выходным.

– Баскетболом занималась 8 лет в школе. Но спорт пришлось бросить, как только поступила учиться. Я окончила БГУ по специальности «бизнес-информатика».

– Наверное, у меня действительно красивый голос. Когда нежный, похож на мамин, грубый – на папин. У нас дома живут два кота, и часто приходится повышать голос на этих шkodников.

– Я могла бы стать юристом. Мечтала об этом с детства.



УЧАСТНИК № 5 СЕРГЕЙ КИРПИЧНИКОВ

Опыт работы в компании: 6 лет.

Главный специалист отдела строительства новых объектов.

– Перед эфиром и во время – 90 процентов волнения, остальные 10 – чувство ответственности за первый опыт.

– У меня технический склад ума. Но я не против попробовать себя в творчестве.

– Часто, бывало, звонил в прямые эфиры на корпоративном радио. Мне до жути любопытно, как это все происходит изнутри.

– В моем авто играет только радио. На работе тоже. В основном это корпоративная станция или радио Energy.

– Люблю слушать современную музыку. И утренние шоу с участием ведущих Морозовой, Саймона и Горностаевой.

– Раздражает хамство.

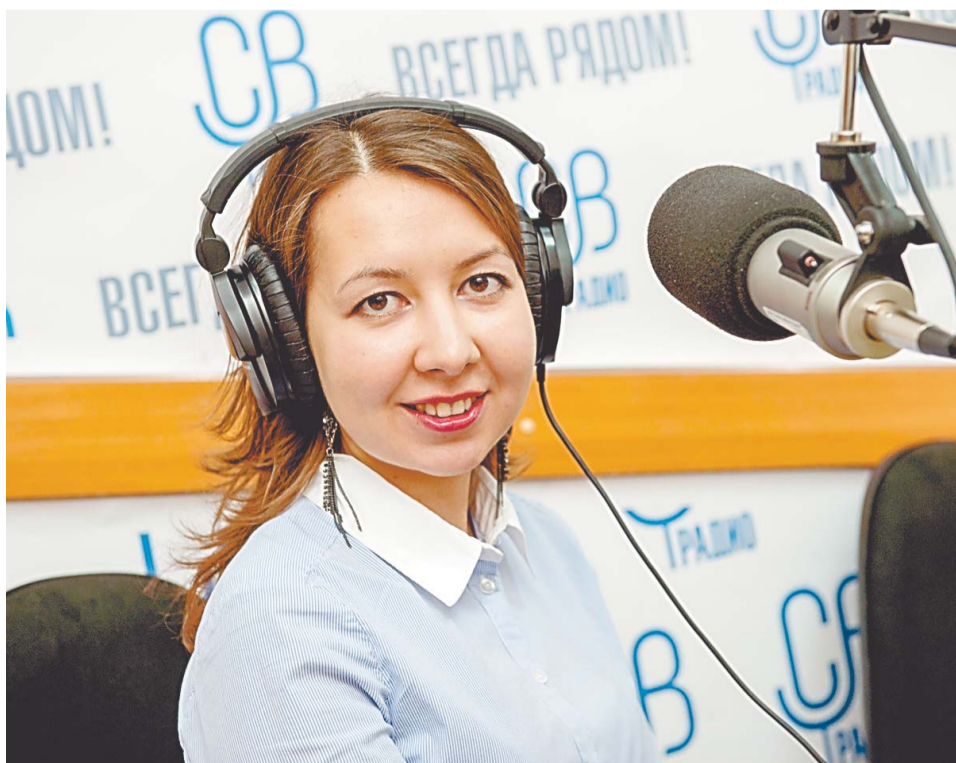
– Я бы поехал в Хорватию, говорят, там нулевой уровень преступности. Хочу своими глазами увидеть, так ли это.

– Ценю в людях искренность.

– Хотел бы порыбачить в океане. Мечтаю поймать рыбу марлин, но потом ее отпустить – это редкий вид.

– Если бы я стал радиоведущим, вел бы шоу «Битва меломанов» или рубрику о новинках автопрома.

– Из меня мог бы получиться неплохой врач. В школе я хорошо знал химию и биологию. Работать со скальпелем в руках – слишком большая ответственность. В итоге пошел в нефтяной. Но не жалею об этом.



УЧАСТНИЦА № 6 АЛИНА РАФИКОВА

Опыт работы в компании: 8 лет.

Юрисконсульт отдела имущественных отношений.

– В юности пробовала себя в роли тележурналиста. Три года подряд ходила в творческую мастерскую «Детский телеканал». Была автором сюжетов, придумывала темы и освещала их.

– Я привыкла, что на телевидении нужно концентрироваться на камере. Но всегда можно исправиться, если ты не в прямом вещании. У радиоведущего в прямом эфире права на ошибку нет.

– На проекте хочу проверить себя, выйти за границы «зоны комфорта».

– Люблю рано вставать, даже в выходной. Так многое успеваю.

– Моя дочь и родители – самая большая ценность для меня.

– Если бы я не стала юристом, пошла бы учиться на журфак.

– Не признаю в людях лицемерия.

– «Синдром Петрушки» Дины Рубиной – одна из последних прочитанных книг, которая оставила сильное впечатление. В ней переплетены исторические факты, мистика и любовь.

– Я открытый, добрый и отзывчивый человек.

– Считаю, что для победы в проекте мне еще нужно поработать над голосом.

– Не люблю конфликты, почти любой спор можно решить мирным путем.

– «2+1» режиссера Хьюго Желена – обязательно посмотрите этот фильм. Он точно не оставит вас равнодушным.

Подготовила Алёна ШАВЫРОВА

7 НЕДЕЛЬ ДО НОВОГО ГОДА — ОТСЧЕТ ПОШЕЛ!

До календарной зимы есть время, и первые морозы еще не ударили. Поэтому мало у кого есть чувство приближающегося праздника – Нового года. А это, скажем вам, опасно. Если есть желание основательно к нему подготовиться, можно не успеть. Прежде всего, говорим о теле. Лишние килограммы, нездоровый цвет лица и постоянное чувство усталости красоты никому не добавляют. Корреспондент газеты «СН» Алена Шавырова решила выяснить, где и как в Салавате можно привести себя в порядок за 7 недель.

АБОНЕМЕНТ НА СТРОЙНОСТЬ

Чтобы все новогодние каникулы позволить себе отдыхать перед телевизором, нужно как следует поработать сейчас. Если вы каждое утро начинаете с гимнастики, это не значит, что на ней можно и закончить. Вечерний спорт тоже принесет много пользы. Я всегда за новое, поэтому решила попробовать фитнес-направление во Дворце спорта «Нефтехимик» – табату.

– То, что нужно, чтобы быстро прийти в форму к Новому году, – уверяет инструктор по компании «Агидель-Спутник» Ирина Попова.

Табата – интервальная тренировка. Она полезна и для здоровья, и для фигуры, очень популярна во всем мире. Я присоединяюсь к тренировке. Вместе со мной пришли еще около 15 женщин. Система такая: 20 секунд интенсивных упражнений, затем 10 секунд отдыхаем. И так 4 минуты.

Прыжки, подскоки, бег, планка – все

это чередуется в очень быстром темпе. Расслабляться некогда. Мышцы горят, пот градом. Ощущение, будто в печке находишься. В результате таких занятий не только сжигается жир, но улучшается кровообращение, укрепляются мышцы и увеличивается выносливость спортсмена. Основной принцип табаты – за четыре минуты интенсивных упражнений в быстром темпе худеешь активнее, чем за целый час изнуряющей тренировки.

– Первое, что вы должны изменить сегодня, – это свое питание. Ходить на занятия лучше не менее 3 раз в неделю, – объясняет Ирина Попова.

Конечно, у направления есть свои противопоказания. Впрочем, если такой быстрый ритм в спорте вам не по душе, можно сходить на более щадящие направления. Например, аэробно-силовую тренировку, упражнения на фитболе или стретчинг.



Занятия фитнесом улучшают работу всех органов

ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХОРОШЕТЬ



Ирина Попова еще и сертифицированный нутрициолог – специалист по питанию. Она советует, что соблюдать правила здорового питания нужно регулярно, не только накануне праздника. Пейте в день достаточно воды, около 2 литров. Если не можете отказаться от мучного, выбирайте продукты из муки грубого помола. И конечно, никакого фастфуда, минимум жареной пищи, алкоголя, соли, сахара. Между промежутками пищи должно быть не менее 3 часов, иначе организм начинает откладывать запасы в виде жира.

Рецепт коктейля для заряда энергией:

Берем морковь, имбирь, половину авокадо, ¼ часть огурца и стебель сельдерея. Смешиваем все в блендере, добавляем 100 г яблочного сока и пару кубиков льда. Пейте коктейль по утрам.



ХУДЕЕМ ЛЕЖА

Следующая процедура лично мне напомнила полет в космос. LPG-массаж – популярная процедура для стройности тела. Мне выдали специальный комбинезон, больше похожий на большие капроновые колготки, только для всего тела. Надеваю его и ложусь на кушетку. Все, работа мышц на этом и закончилась. Помогать в похудении дальше будет косметолог. Она водит по телу специальным аппаратом с роликами.

Это не больно. Появляется желание немного поспать. За это время самые проблемные зоны будут под действием массажа. Зато потом, после окончания процедуры, ощущение, будто я прошла интенсивную тренировку в зале. Кожа покрасневшая, появился тонус мышц. Меня это впечатлило. Теперь думаю пройти курс процедуры.

Подготовила Алена ШАВЫРОВА



Уколы красоты пользуются большой популярностью, помогают легко избавиться даже от незначительных проблем

БЬЮТИ-ПЛАН

Пунктом номер два в моем списке подготовки стал центр эстетической медицины и косметологии клиники «Медсервис». Я выбрала популярные предновогодние бьюти-процедуры. Сейчас самое время делать пилинги, чистки, инъекции, программы на увлажнение и питание.

Чтобы кожа сияла, пилинги нужно делать раз в сезон. Сейчас попробуйте поверхностно-срединный. Он щадящий и дает эффект свежести и ухоженности.

Если хотите выглядеть моложе, можно делать инъекции мезотерапии – это когда лечебное вещество вводится в проблемные участки кожи.

Инъекционную биоревитализацию тоже пора делать сейчас. Потому что результат становится виден только через месяц. Кожа заметно увлажнится и приобретет эффект подтянутости.

Если хотите убрать мимические морщины, вам помогут процедуры контурной пластики и ботокса.

Шикарными волосы станут после мезо- и плазмотерапии для волос. Процедура пробуждает спящие волосные фолликулы. Если состояние волос не запущено, пройдите 2-3 таких процедуры за пару недель до торжества.

Если не хватило времени привести себя в порядок заранее до праздников, не страшно. Можно побаловать себя и за день до корпоратива. Например, ввести гиалуроновую кислоту с помощью лазера.

Врач-дерматокосметолог центра эстетической медицины и косметологии ООО «Медсервис» Екатерина Чугунова дала домашние советы:

– умывайтесь кубиками льда из мяты, ромашки или зеленого чая;

– чередуйте контрастное умывание каждое утро и вечер – кожа будет более упругой;

– пользуйтесь профессиональной косметикой по уходу дома, 1 или 2 раза в неделю – маски и концентрат.



Зимой коже особенно нужны пилинги и ухаживающие маски

ИСТОРИЧЕСКИЕ СНИМКИ

Редакция «СН» продолжает принимать фотографии, посвященные истории г. Салавата и компании «Газпром нефтехим Салават».

Своими фотографиями поделился с редакцией газеты ветеран компании Александр Иванович Блохин, всю жизнь проработавший на опытном заводе слесарем КИП по обслуживанию приборов газового анализа. Общий стаж на предприятии – 47 лет. В Салават его привезли родители в 1948 году – первые строители комбината и города. Сначала семья жила в юрте, потом в бараках. Постепенно жизнь налаживалась. Александр Иванович учился, работал, увлекался фотографированием и всюду брал с собой фотоаппарат. На этих кадрах Блохина снимал его коллега. Каждый год переработчики помогали подшефным колхозам в заготовке кормов.

– В 1986 году нас отправили в колхоз «Октябрьский» Кугарчинского района на месяц, а мы справились за 9 дней, 60 тонн заготовили, – вспоминает Александр Иванович. – Приехали, а директор нас спрашивает: «Почему так рано вернулись?» Показываем справку с колхоза. Сразу приказ по объединению подготовили и грамотой наградили.

Почетных грамот у Александра Блохина около тридцати, в том числе за 104 внедренных рацпредложения. С 1986 по 1992 год он работал председателем профкома опытного завода. Без общественных нагрузок было никуда. Много снимков в семейном альбоме с демонстраций.

– Эти фото сделаны 7 ноября 1989 года. Рядом со мной дочери Юля и Света, они всегда просились на все демонстрации, с двухлетнего возраста обязательно их водил, – рассказывает Александр Блохин. – Шли в одной колонне с коллегами, везли стенд, несли транспаранты, представляя свою службу. Празднично было, радостно.

В семье Блохина любят просматривать старые фотографии. И конечно же, часто делают новые. Теперь фотографированием увлекается дочь Александра Ивановича, и в альбоме рядом с архивными снимками – фото внуков и внучки.

Фотографии можно прислать на электронную почту 02dny@snos.ru либо принести в редакцию газеты «Салаватский нефтехимик» (здание Пресс-центра, 209 каб.). Необходимо указать автора (Ф.И.О., род занятий, для работников предприятия – должность и подразделение), время и место съемки, краткое описание происходящего на фотографии.

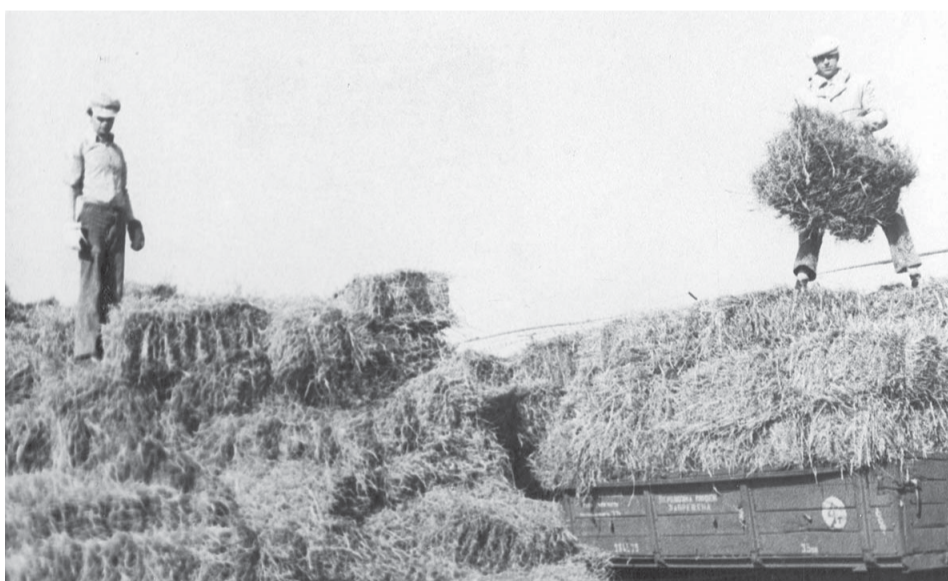
Элина УСМАНОВА



1989 год. Демонстрация 7 Ноября



1989 год. На демонстрации ходили всей семьей



1986 год. На заготовке кормов. Помощь подшефным колхозам

ЮБИЛЯРЫ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



От всей души поздравляем юбиляров компании.

Желаем здоровья, счастья и радости на долгие годы!

В этом месяце свои юбилеи празднуют работники компании: Кеворков Виталий

Аркадьевич, Курников Александр Анатольевич, Субхангулов Олег Альбертович, Каюмов Ринат Уралович, Пулькин Сергей Федорович, Кунакужина Гузель Гумеровна;

ветераны компании: Засов Евгений Николаевич, Малькова Галина Степановна, Каримова Василия Вакиловна, Бердигулова Гульдара Габдрашитовна, Валиков Александр Васильевич, Алпеева Нина Васи-

льевна, Куколева Анисья Ефимовна, Докучаева Анастасия Михайловна, Ройзенман Анна Ивановна, Жирова Екатерина Николаевна, Зарипова Расима Амировна, Ахметьянова Галия Минигареевна, Рахимкулова Зильфира Гаязовна, Уразов Сергей Федорович, Коробов Виктор Иванович, Гильманов Гарафутдин Шарафутдинович, Дементьева Вера Егоровна, Муслухов Илдар Маргамович

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

ООО «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»:

– электромонтеров по ремонту и обслуживанию электрооборудования (с опытом работы).

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-39-00,

e-mail: rezume@gpns.ru

ООО «ПАТИМ»:

– машинистов бульдозера 5, 6 разряда,

– машинистов экскаватора 5, 6 разряда,

– слесарей по ремонту автомобилей 5 разряда,

– водителей дорожно-уборочной машины 4 разряда.

Контактная информация:

тел.: 8(3476) 39-54-78, 8(3476) 39-23-61

ООО «ПРОМЫШЛЕННОЕ ПИТАНИЕ»:

– поваров,

– кухонных рабочих,

– подсобных рабочих.

Контактная информация:

тел.: 8(3476) 39-14-69, 8(3476) 39-23-61

ООО «НОВО-САЛАВАТСКАЯ ТЭЦ»:

– слесарей КИП 4 разряда,

– машинистов крана 4 разряда,

– фрезеровщиков 4-6 разряда,

– слесарей механосборочных работ 4-6 разряда.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-86-61,

e-mail: mdr115@nslvtcc.ru

ООО «ПРОМВОДОКАНАЛ»:

– электромонтеров 6 разряда.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-83-07,

e-mail: 07lim@snos.ru

ООО «МЕДСЕРВИС»:

– врачей-хирургов,

– врачей-терапевтов,

– врачей – акушеров-гинекологов,

– врачей – травматологов-ортопедов,

– врачей – анестезиологов-реаниматологов.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-57-46,

e-mail: 77sjv@salavatmed.ru

ООО «РМЗ»:

– слесарей по ремонту технологических установок 3-6 р.,

– токарей 3-6 р.,

– заточников 4, 5 р.,

– термистов 4, 5 р.,

– инженеров-технологов (литейное производство),

– электрогазосварщиков 4, 5 р.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

Тел.: (3476) 39-21-22

