

«СПУТНИКУ» — 65!



За свои 65 лет «Спутник» стал по-настоящему легендарным. Здесь отдыхало не одно поколение детей нефтехимиков. Летние каникулы проходили весело и интересно. В нынешнее юбилейное лето мальчишек и девочек в лагере тоже ждала насыщенная развлекательная программа. Ребята стали участниками различных конкурсов и шоу-программ. И на основное торжество, посвященное юбилею, дети и вожатые подготовили яркие концертные номера. Кавээнщики Уфы и Стерлитамака представили лучшие шутки, выступила рок-группа «Томминокеры».

ПЕРВЫЕ ДЕТИ ЖИЛИ... В ПАЛАТКАХ

История детского центра «Спутник» начинается в 1950 году, практически сразу после начала строительства комбината № 18 и города Салавата. Известно, что приказ о создании детского лагеря подписал сам Сталин.

Первые два года лагерь был палаточным. В 1952-м построили первые деревянные корпуса, а с 1968-го года лагерь начали застраивать, появились пищеблок с кухней, склады, два столовых зала, два спальных корпуса на 160 койко-мест. Чуть позже появились еще два корпуса на 320 мест, душевая, прачечная и баня с парной. Свое название «Спутник» получил только в 59-м году.

>>> стр. 4-5

КАДРЫ РЕШАЮТ ВСЕ

10 ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПРИЗНАНЫ РАЦИОНАЛИЗАТОРСКИМИ

Состоялось очередное совещание научно-технического совета (НТС) Общества.

Заседание НТС Общества прошло в рабочем режиме. Возглавил совет технический директор ОАО «Газпром нефтехим Салават» Данис Файрузов. Подразделения компании представили технические директора НПЗ, «Мономер», ГХЗ и руководитель Управления главного технолога.

Главной стратегической задачей компании сегодня является развитие производственного потенциала и формирование научно-технической и инвестиционной политики в области научно-технического развития. На совещании было отмечено, что работники предприятия правильно восприни-

мают текущий момент и активно в нем участвуют.

На НТС также рассмотрели результаты проработки заявлений на рационализаторские предложения, внесенные в 2014-2015 годах. 10 предложений из 13 были признаны рационализаторскими. По 1 предложению было принято решение дополнительной проработки и нового его рассмотрения на следующем заседании. По 2 оставшимся предложениям было отказано в признании их рационализаторскими ввиду отсутствия полезности для Общества.

Следующее заседание НТС намечено на 6 октября.

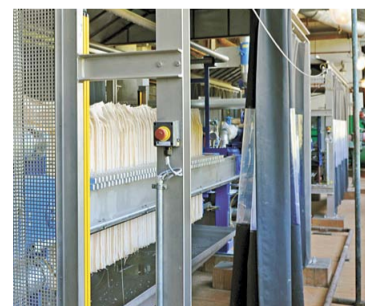
Алевтина ЛОЖКИНА

В НОМЕРЕ

Процесс оптимизирован

В цехе № 48 новое оборудование снизило потери продукта

Стр. 2



Даже и не думали!
Ортопед рассказывает, как правильно ходить

Стр. 6



ПЕРЕГОВОРЫ ПО «ЗАПАДНОМУ» МАРШРУТУ ПОСТАВОК ГАЗА В КИТАЙ ИМЕЮТ ХОРОШУЮ ДИНАМИКУ



В центральном офисе ПАО «Газпром» состоялась рабочая встреча председателя Правления Алексея Миллера и вице-президента PetroChina Хуан Вэйхе. Стороны обсудили вопросы организации поставок российского газа в Китай по «западному» маршруту. Отмечено, что уже определены основные условия поставок, в частности коридор пересечения будущим газопроводом границы России и Китая. Алексей Миллер и Хуан Вэйхе рассмотрели ход реализации проекта поставок газа в Китай по «восточному» маршруту. Работы по проекту в России и Китае идут в соответствии с графиками.

В ООО «ГАЗПРОМ ИНВЕСТПРОЕКТ» ПРОВЕЛИ ПРОБНУЮ СДАЧУ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО



В ООО «Газпром инвестпроект» прошла пробная сдача норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Спортивные состязания, в которых приняло участие более 70 работников компании, проходили на базе филиала ПАО «Газпром» – пансионата «Союз». Также в рамках мероприятия вне конкурсной программы состоялись соревнования по игре в городки и перетягиванию каната.

ЗАВЕРШИЛСЯ МОЛОДЕЖНЫЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЛЕТ ООО «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА АСТРАХАНЬ»



В Каспийской столице завершился юбилейный, десятый открытый молодежный профсоюзный туристический слет ООО «Газпром добыча Астрахань». В нем приняли участие 12 команд от различных структурных подразделений Общества, а также к астраханским газовикам присоединились коллеги из ООО «Газпром трансгаз Ставрополь», ООО «Газпромтранс» и ООО «Газпром энерго». Общее количество участников и их болельщиков составило около 300 человек. Соревнования газпромской молодежи проходили 15 и 16 августа в Наримановском районе Астраханской области на берегу реки Волги.

По материалам ДИП «Газпром» и дочерних компаний

СНИЖЕНЫ ПОТЕРИ ПЛАСТИФИКАТОРА ДОФ

В цехе № 48 заменили оборудование для фильтрации целевого продукта.

Конечным этапом технологического процесса получения пластификаторов является фильтрация. Ранее применяемые фильтр-прессы были устаревшей конструкции, негерметичные, с недостаточным усилием зажима элементов. В результате этого возникала необходимость постоянного сбора и вовлечения в повторную переработку до 10% получаемого пластификатора. В этом году во время планового капитального ремонта цеха была произведена замена фильтр-прессов на новые.

– Новое оборудование позволило нам повысить эффективность и надежность работы стадии фильтрации, обеспечить безопасные условия труда, – сказал заместитель начальника цеха № 48 Иван Бунин.

Количество продукта, вовлекаемого в повторную переработку, снижено в 3-4 раза за счет лучшей герметичности фильтр-прессов, которая достигнута большим усилием зажима его элементов.

– Пластификатор поступает в фильтр-пресс в виде суспензии с осветляющей глиной, – объясняет заместитель начальника цеха № 48 Бунин. – Для того чтобы получить качественный продукт, то есть удалить из него влагу, нежелательные



Своевременная замена оборудования позволила сохранить достигнутые объемы производства пластификатора ДОФ

примеси и придать ему прозрачность, мы подаем суспензию пластификатора в фильтр-пресс. На его фильтрующих элементах образуется намывной слой глины, через который и происходит фильтрация пластификатора. Глина остается на поверхности фильтрующих элементов, а чистый пластификатор направляется в емкость готовой продукции.

Для эффективной работы в цехе периодически производят поочередную остановку и освобождение фильтр-прессов, очистку их рам и плит, замену фильтру-

ющих элементов. Эти операции осуществляются за одну рабочую смену. Оставшийся на фильтровальных элементах твердый осадок получается максимально сухой и спрессованный, что упрощает процесс очистки фильтр-пресса.

Своевременная замена оборудования позволила сохранить достигнутые объемы производства пластификатора ДОФ, улучшить условия труда персонала при эксплуатации и обслуживании фильтр-прессов.

Алевтина ЛОЖКИНА

ВЕКТОР РАЗВИТИЯ

«ТЕХЭКСПЕРТ» ПРИДЕТ НА ПОМОЩЬ

С начала августа в Обществе проходит апробация новой профессионально-справочной системы «Техэксперт». Сотрудники компании могут опробовать ее на деле и сделать выводы о необходимости дальнейшего использования. Система включает в себя огромный объем информации: законодательства России, нормы, правила, стандарты, проекты стандартов, термины и определения, образцы и формы документов, справочную и консультационную информацию.

Сегодня для удобства сотрудников ОАО «Газпром нефтехим Салават» в работе используется достаточно много информационных систем, но большинство из них имеет узкую направленность. К примеру, «Консультант-Гарант» в большей части рассчитан на юристов, конструкторы пользуются NORMACS, экологи – «ЭКОЮРС».

– «Техэксперт» – достаточно обширная система, включающая в себя все используемые программы плюс содержит огромный объем информации разного профиля, в том числе и нефтегазовой отрасли, – говорит главный специалист УИТиС Татьяна Кравченко. – Ее разработчиком является компания «Кодакс» (Санкт-Петербург). Система рассчитана как для руководителей, так и специалистов. Очень удобна, проста в использовании. Скажем, нам нужны новые статьи кодекса РФ. Мы вносим этот документ в свою папку, и «Техэксперт» сразу, без

задержек оповещает о любом нововведении.

Вся включаемая в фонд информация актуальна, достоверна, сверена с оригиналом до трех раз. Документы содержат гиперссылки на нормативную базу, сведения об актуальности, информацию о внесенных изменениях. К сожалению, во время апробации доступны не все функции. Среди них отслеживание изменений в нормативных документах или возможность задать вопрос компетентному специалисту той или иной отрасли. Использовать данные разделы будет возможно, если будет принято решение в дальнейшем работать с данной системой.

Апробация информационной системы продлится до конца сентября. Затем, учитывая мнения работников всех подразделений Общества, будет сделано заключение, нужна эта система или нет.

Светлана ААБ

СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ И ТРУДА ОБЩЕСТВА ПРИГЛАШАЕТ

Совет ветеранов войны и труда Общества совместно с РОО «Аллагуват» приглашает всех желающих принять участие в традиционном празднике башкирского и татарского народов – Сабантуе.

Мероприятие состоится 29 августа в 11:00 на территории мемориального комплекса «Земля Юрматы».

КОНКУРС

«МОЕ ЛЕТО – 2015»



Редакция газеты «Салаватского нефтехимика» объявляет фотоконкурс «Мое лето – 2015». К участию приглашаются сотрудники ОАО «Газпром нефтехим Салават» и дочерних компаний Общества.

На конкурс принимаются самые необычные и веселые снимки с летнего отдыха. К фотографии приложите небольшое описание: где отдыхали, что интересно узнали, какие впечатления получили. Также нужно указать фамилию, имя, отчество, номер телефона и название подразделения Общества, где и кем трудитесь.

По условиям конкурса фотографии принимаются на электронных носителях в редакции газеты (Пресс-центр, 2 этаж, кабинет № 209) или по электронной почте: 02asv@snos.ru.

«30 ЛЕТ КАК ОДИН ДЕНЬ»

Счастливым человеком – это про нее. Главный инженер-технолог технического отдела УГТ компании Венера Антонова считает, что все у нее сложилось благополучно: смогла реализовать себя как в карьере, так и в личной жизни. Сглазить не боится. Женщина говорит, что все в жизни в ее руках.

Венера Антонова родом из Татарстана. Сразу после школы работала два года аппаратчиком и лаборантом в управлении компании «Татнефть». Затем поступила в Казанский химико-технологический институт им. Кирова на отделение химической технологии органических веществ. Венера отлично училась и занималась общественной работой, а на 3 курсе судьба свела ее с парнем из Салавата Валерием Антоновым. После окончания вуза молодая семья переехала на родину мужа.

– Мы вместе с супругом устроились на нефтеперерабатывающий завод, – рассказывает героиня. – Сначала меня приняли в цех № 10, а через месяц в технический отдел, который стал местом моей работы на последующие 30 лет. Время пролетело быстро, как один день!

Венера работала инженером-технологом, кроме того, неоднократно замещала начальника отдела. Она занималась рассмотрением проектов и разработкой нормативно-технической документации по переводу установки ТК-1 на висбрекинг, ТК-2 – на карагаганакский конденсат, разработкой документации для новых установок

ЭЛОУ АВТ-4 и ЭЛОУ АВТ-6, битума, висбрекинга. Готовила организационно-технические мероприятия, мероприятия по новой технике для действующих установок НПЗ.

После реорганизации в 2014 году Антонова была переведена в технический отдел Управления главного технолога компании и назначена главным инженером-технологом.

– Наши полномочия поделены по секторам, и я по-прежнему занимаюсь своей любимой нефтянкой, – говорит Венера Антонова. – Разрабатываю нормативно-техническую документацию, регламенты для действующих объектов, для строящегося комплекса каткрекинга.

– Венера Шайхразыевна компетент-

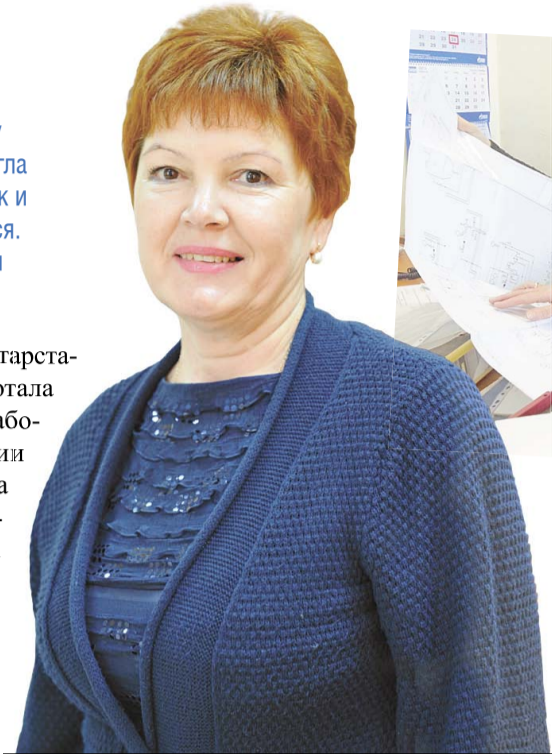
ный специалист и открытый, жизнерадостный человек, – говорит начальник техотдела УГТ Татьяна Сорокина. – Она интересный собеседник, общение с которым всегда доставляет удовольствие.

Свободное время Венера Антонова посвящает своей большой дружной семье, в которой подрастают две внучки и один внук. Домочадцев Венера любит собирать за большим столом, побаловать их разными лакомствами. Еще она любит, чтобы везде были цветы, поэтому 20 лет занимается выращиванием сортовых коллекционных роз, гортензий, лилий.

В сентябре Венера Шайхразыевна собирается кардинально поменять свою жизнь – выйти на заслуженный отдых и посвятить себя внукам. Одна из внучек идет в этом году в 1 класс.

– Буду ее водить в школу, заниматься с ней, ведь это так интересно – растить детей, передавать им свой жизненный опыт, – резюмирует Венера Антонова.

Алевтина ЛОЖКИНА



В РАБОЧЕМ РЕЖИМЕ

ТЕПЕРЬ ВСЕ МОЖНО БЫСТРО НАЙТИ

В компании «Газпром нефтехим Салават» формируются оборотные склады для метрологической, энергетической и механической служб. Главная цель – максимально сократить время на поиски необходимого инвентаря и исключить дублированную закупку одних и тех же деталей.

Для каждой службы выделен отдельный склад, где ранее хранились материальные ценности и других служб Общества, а также ОАО «СНХРС». Весь инвентарь, не относящийся к работе метрологов и энергетиков, уже перевезен в другие помещения. Таким образом, два обо-

ротных склада уже готово к новой работе. Еще предстоит закупка недостающих материалов. Подготовка склада для механиков только началась.

Специалисты отмечают, что главный плюс создания этих складов в том, что при формировании оборотного запаса просматриваются и отбираются все материальные ценности Единого складского комплекса, вероятность проглядеть какую-то нужную деталь на складе и закупить ее повторно теперь практически будет исключена.

Теперь производителей будут оперативно обеспечивать необходимыми материалами при ремонтных работах. Складские запасы будут быстро и своевременно пополняться. Еще одно нововведение: в компании вводится специальный журнал по отслеживанию всего жизненного цикла оборудования: от закупки и до списания во вторичные ресурсы или утилизацию. Таким образом, будет возможность закупать недостающие товарно-материальные ценности без заявок, в случае если их количество приблизилось к минимуму.

Алевтина ЛОЖКИНА



Оборотный склад метрологической службы практически полностью сформирован

ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

ОАО «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»:

– лаборанта хим. анализа 3, 4, 5 разряда,
– оператора технологических установок 3, 4, 5 разряда.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-39-00, e-mail: rezume@gpns.ru

ООО «АКРИЛ САЛАВАТ»:

– аппаратчика синтеза 5-6 разряда,
– аппаратчика перегонки 5-6 разряда,
– лаборанта хим. анализа 5 разряда,
– слесаря по КИПиА,
– электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования,
– водителя погрузчика 3 разряда.

Требование к должности:

– профильное образование,
– документ, подтверждающий соответствующую квалификацию,

– опыт работы на химическом производстве.

Условия: оформление по ТК РФ, социальный пакет, конкурентный уровень з/пл.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-34-11, e-mail: 87div@snos.ru

ООО «ПРОЕКТНЫЙ ИНСТИТУТ «СГНХП»:

– программиста.

Условия: оформление по ТК РФ, социальный пакет, конкурентный уровень з/пл.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-58-73, e-mail: sgnhp@sgnhp.ru

ООО «ПРОМЫШЛЕННОЕ ПИТАНИЕ»:

– кухонного рабочего.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-31-73, (3476) 39-20-92, (3476) 39-39-00,

e-mail: rezume@gpns.ru, 07keb@snos.ru

ООО «ПАТИМ»:

– водителя автомобиля 4, 5 разряда (кат. В, С, Е),
– слесаря по ремонту дорожно-строительной техники 5 разряда,
– вулканизаторщика 4 разряда.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-27-97, (3476) 39-31-73,

e-mail: rezume@gpns.ru, 07piv@snos.ru

ООО «МЕДСЕРВИС»:

– врача-хирурга,
– врача ультразвуковой диагностики,
– врача-офтальмолога,
– врача-кардиолога,
– врача-терапевта,
– врача-стоматолога,
– врача – анестезиолога-реаниматолога,
– врача-стоматолога (детского).

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-57-46, e-mail: 77sjv@salavatmed.ru

ООО «ПРОМВОДОКАНАЛ»:

– слесаря-ремонтника 4 разряда,
– электромонтера 5 разряда,
– подсобного рабочего,
– слесаря РТУ 4 разряда,
– электрогазосварщика 4 разряда.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

Тел.: 8(3476)39-27-23, 8(3476)39-15-79,

e-mail: 63sli@snos.ru

ООО «НОВО-САЛАВАТСКАЯ ТЭЦ»:

– ведущего инженера электротехнической лаборатории,
– слесаря по КИПиА.

Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-86-61, e-mail: sis@nslvtcc.ru

ООО «РЕМОНТНО-МЕХАНИЧЕСКИЙ ЗАВОД»:

– резчика на пилах, ножовках и станках 3 разряда,
– токаря 3, 4, 5, 6 разрядов,
– токаря-расточника 5, 6 разрядов,
– заточника 5 разряда,
– балансировщика деталей и узлов 5 разряда,
– бетонщика 4 разряда,
– электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования 4, 5 разрядов,
– резьбошлифовщика 6 разряда,
– строгальщика 4 разряда,
– слесаря по ремонту технологических установок 3, 4, 5, 6 разрядов.

Требования к квалификации:

– профильное образование,
– документ, подтверждающий соответствующую квалификацию.

Условия: оформление по ТК РФ, социальный пакет.

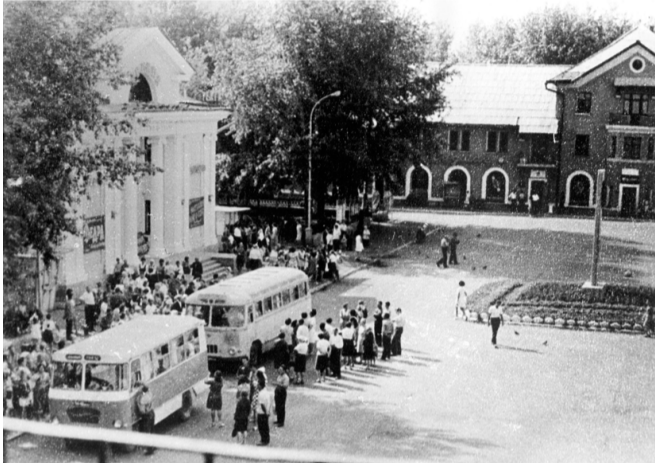
Желающим предлагается заполнить резюме.

Контактная информация:

тел.: (3476) 39-21-22, e-mail: 17etn@snhrs.ru



«СПУТНИКУ» — 65!



<<< стр. 1

С каждым новым десятилетием лагерь развивался, становился современнее. В разные годы сюда приезжало много гостей, среди которых были представители из Германии, Алжира, Китая.

Детские лагеря в начале 90-х годов в нашей стране были подвергнуты серьезным испытаниям, многие из них канули в лету, но только не «Спутник». Он выстоял и стал одним из лучших в республике.

— Мне нравилось в «Спутнике», — делится воспоминаниями сотрудница дочерней компании Елена Вязовцева, отдыхавшая в лагере в начале 80-х. — Тогда мы переправлялись через Белую на пароме. Купались не в бассейне — в речке, была специально огороженная территория, и все отряды по очереди плескались по 10-15 минут. Запомнилось и то, как мы ходили в лес с вожатыми, собирали матрешку, зверобой, сушили на балконе и потом отдавали родителям. Интересно проводили время.

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

К своему 65-летию «Спутник» заметно обновился. Благодаря поддержке ОАО «Газпром нефтехим Салават» за последние пять лет в детском оздоровительном центре



были реконструированы два спальных корпуса, проведен капитальный ремонт в столовых залах и пищеблоке, установлена современная кухонная техника. Серьезно была переоснащена спортивная база. При участии компании «Агидель-Спутник» благоустроена территория детского центра.

Качественные перемены произошли и в культурном досуге отдыхающих. Инициативный педагогический состав приглашает

творческих вожатых, чтобы дети весело и интересно проводили лето.

За последние годы детский оздоровительный центр «Спутник» стал лучшим лагерем Республики Башкортостан, выиграл главную номинацию всероссийского конкурса «Лучшая комплексная программа детского отдыха 2014 года».

— У меня остались самые теплые воспоминания о нашем действительно легендарном «Спутнике», — говорит специалист Управления



Сегодня «Спутник» — это детский оздоровительный центр, в котором созданы все благоприятные условия для отдыха, оздоровления и развития детей. Действует аквапарк, крытый бассейн с четырьмя дорожками, далеко не все детские центры имеют такой современный плавательный комплекс. И дети «Спутника» готовы плескаться тут до бесконечности. Жалуют лишь, что каждому отряду — а их тут 22 — удается поплавать всего лишь несколько минут в день.



За последние годы детский оздоровительный центр «Спутник» стал лучшим лагерем Республики Башкортостан, выиграл главную номинацию всероссийского конкурса «Лучшая комплексная программа детского отдыха 2014 года».

Общества Наиль Ямилов. – В детстве я неоднократно отдыхал там, потом три года летом работал физруком. Раньше он был совсем другим, менее комфортным, но моя старшая дочь тоже ездила туда с удовольствием. Сейчас наш сын летом, осенью, зимой, весной проводит там свои каникулы. Очень хорошо, что у нас есть такой лагерь. Многим детям негде проводить время школьных каникул, а в «Спутнике» они не только отдыхают – развиваются, укрепляют свой организм.

НА НОВУЮ ОРБИТУ

На торжественном вечере начальник детского центра Ольга Загитова от души поблагодарила детей и вожатых, которые к юбилею «Спутника» подготовили замечательный концерт. Также отметила всех, кто сегодня активно участвует в организации детского отдыха. От управляющей компании «Агидель-Спутник», педагогического коллектива

детского центра, отдыхающих детей она вручила памятные дипломы представителям дочерних компаний «Промпит», «Медсервис», «ПАТиМ», «Альянс», «Центурион», Профсоюза № 1.

– С особым удовольствием мы благодарим руководство компании ОАО «Газпром нефтехим Салават» за неоценимый вклад в развитие лагеря, – отметила Ольга Михайловна. – А также администрацию управляющей компании ООО «Агидель-Спутник» за молниеносную работу всех служб, которые обеспечивают функционирование ДООЦ «Спутник» зимой и летом. Мы с оптимизмом встречаем очередную юбилей нашего детского центра и уверены, что еще через пять лет «Спутник» ждет другой виток развития – лагерь снова выйдет на новую орбиту. С юбилеем!

**Светлана ААБ,
Кристина ДОЛГОВА**



На сегодняшний день «Спутник» занимает 8 гектаров земли. Ежегодно в нем отдыхает более 2000 детей в летний сезон. Всего за время существования здесь поправили свое здоровье около 170 тысяч салаватских ребятишек.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Вячеслав Дегтярев, начальник Управления по работе с персоналом ОАО «Газпром нефтехим Салават»:

– Ровно 65 лет назад детский оздоровительный центр «Спутник» впервые встретил детей работников нефтехимического предприятия и до сих пор остается любимым местом отдыха салаватских мальчишек и девчонок. Сотни детей разных возрастов с нетерпением ждут начала летних каникул, чтобы встретиться со своими друзьями, вожатыми, воспитателями. Поздравляю команду «Спутника» с юбилеем, желаю дальнейших творческих побед и всегда отличных летних каникул!



МНЕНИЯ



Алексей Смирнов, директор ООО «Агидель-Спутник»:

– Мы гордимся нашим детским центром и стремимся к тому, чтобы он с каждым годом становился еще лучше. Каждый год с особой заботой наш коллектив выполняет работы по ремонту, благоустройству, озеленению лагеря, зная, что здесь будут отдыхать дети нефтехимиков. Желая «Спутнику» дальнейшего процветания, а ко всем отдыхающим детям обращаюсь с огромной просьбой бережно относиться ко всему, что есть в лагере.



Юлия Асылбаева, вожатая «Спутника»:

– Я долгое время сама отдыхала в «Спутнике». В этом году решила попробовать себя в роли вожатой. Мне очень нравится. Первые дни сильно волновалась, тяжело, когда на тебе лежит ответственность за детей, но потом познакомилась с ребятами поближе, они стали как родные, мы с ними были на одной волне.



Константин Устинов, заместитель директора ООО «Салаватспортсервис»:

– В 1981 году я работал в «Спутнике» физоргом. Каждое утро начиналось с зарядки: 800 человек дружно выходили на центральную площадку и просыпались под мелодию из мультфильма «Чунга-чанга». Сегодня спорту в лагере тоже уделяется большое внимание. Есть замечательное футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадки, отличные тренажеры... Рад, что дети приобщаются к любым активным занятиям.



Оксана Замесина, командир пункта Военно-спасательной части:

– «Спутник» – родной лагерь для нас. Я сама отдыхала все детство там. Нравилась разнообразная программа, тогда их тоже было достаточно. Сейчас в центре каждое лето отдыхает моя дочь. Она тоже, как и я, любит общение, участвует во всех конкурсах, шоу, приезжает довольная, счастливая. Сразу заказывает путевку на следующее лето.



Павел Шорохов, председатель комитета по делам молодежи Стерлитамакского района:

– Во второй смене мы побывали в «Спутнике» с ребятами, прибывшими из Германии в рамках международной программы обмена «Мульти». Лагерь для экскурсии был выбран не случайно. Мы убедились, что это действительно лучший детский центр республики. Нам показали инфраструктуру, познакомили с местными традициями, достопримечательностями. Прекрасное место, отличные дети, вожатые, руководство. Впечатления на высоте.



Юлия Маликова, сотрудница цеха № 13:

– В «Спутнике» я ни разу не отдыхала, а вот моя дочка Кира уже второе лето отдыхает в лагере. И не только летом, проводит там осенние и зимние каникулы. Нам, родителям, нравится, что дети живут в оборудованных корпусах, питание очень разнообразное. Дети в восторге от педагогов и вожатых, которые организуют конкурсы, игры... Для Киры самым запоминающимся остался конкурс «Дети. Голос». В прошлом году она была его самой маленькой участницей.



Руфина Хакимова, сотрудница Управления экологической, промышленной безопасности и охраны труда:

– В этом году дочь первый раз побывала в ДООЦ «Спутник». Ей только-только исполнилось 7 лет. Мы с мужем долго сомневались, не рановато ли. Уже через несколько дней после отправки ее в лагерь поняли, что сомневались зря. Все малыши были в надежных руках воспитателей и вожатых, они не давали заскучать по дому, ежедневно проводили дискотеки, конкурсы, игры. Сабине даже удалось поучаствовать в конкурсе «Мисс Спутник». Очень довольна, собирается поехать в «Спутник» в следующем году.

КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ?

Походка у каждого человека индивидуальна, порой настолько, что, даже не видя его, мы по стуку шагов можем догадаться, кто сейчас идет. Люди действительно ходят по-разному. Конечно же, большое влияние на этот процесс оказывают темперамент и настроение. Однако структура походки, по мнению специалистов, все же кроется в физиологических особенностях человека, в его здоровье. Сегодня врач-ортопед ООО «Медсервис» Михаил Пустарнаков рассказывает об определяющих факторах нашего передвижения в пространстве.

– **Итак, Михаил Юрьевич, как правильно ходить?**

– Понятие «ходить» у нас прежде всего ассоциируется с передвижением ног. Так вот, идеальным хождением является вариант, когда человек при ходьбе плавно перекачивает ногу от пятки к носку. Причем перекачивание должно начинаться от середины пятки и без выраженной ударной нагрузки. Я так подробно об этом говорю по причине того, что очень многие люди пятку на поверхность не ставят, а именно ударяют ей. И если это так, то они должны непременно обратить на это внимание и по-возможности снизить ударную волну. Понимаю, что контролировать походку очень сложно и сразу же сложно добиться успеха, поэтому делать это нужно постепенно. Иначе в дальнейшем вы рискуете приобрести кучу заболеваний опорно-двигательного аппарата. Таким образом, ходить нужно интенсивно, но мягко. Другими словами, не забивать гвоздь пяткой, а бережно ступать.

– **Скажите, существуют ли определяющие факторы нашей походки?**

– Если рассмотреть тело человека как некую механическую систему, то в нем можно выделить определенный набор сенсорных датчиков, которые подают сигналы в мозг о движении. Итак, первым датчиком являются глаза, от положения которых зависит перераспределение всего мышечного тонуса. Если человек плохо видит или у него неправильно подобраны линзы или очки, то его походка будет претерпевать деформацию. Он будет не-

сколько заваливаться вперед, назад или в сторону.

Вторым датчиком является височно-нижнечелюстной сустав. Положение нижней челюсти и зубов в значительной степени влияют на распределение тонуса мышц. Так, диафрагма рта регулирует положение челюсти вперед и назад. А неправильный прикус, если его не лечить, обязательно сформирует человеку в будущем заваливающую походку. Поэтому постарайтесь пристально следить за прикусом и зрением своих детей, дабы они в будущем были избавлены от многих проблем с опорно-двигательным аппаратом.

Следующий датчик – вестибулярный аппарат. Его функционирование зависит от разных факторов, в том числе от работы сосудов головного мозга. Ухудшение кровоснабжения вестибулярного аппарата возможно при остеохондрозе, дисфункциях шейного отдела позвоночника, а также при атеросклерозе. Помочь в этих случаях может исправление осанки, остеопатия, мануальная терапия, а также медикаментозное лечение.

И еще одним из основных датчиков, который напрямую влияет на походку, является стопа. Стопа – это не только важная точка опоры, но и своеобразный измеритель всего нашего тела, на который проецируются все изменения, происходящие в нем. В то же время все изменения, происходящие в самой стопе, будут непременно отражаться на всем организме и скорее всего приведут к сколиозу, остеохондрозу или другим проблемам.



Врач-ортопед ООО «Медсервис» Михаил Пустарнаков делится секретами правильной осанки

– **Плоскостопие сейчас очень распространено. Скажите, какую обувь носить и что предпринимать для того, чтобы избежать или хотя бы приостановить этот процесс?**

– Во многом проблема в том, что мы носим неправильную обувь. Ведь эволюционно наша стопа не адаптирована под обувь, и как это сегодня ни странно звучит, более приспособлена под условия дикой природы. Понятно, что в современных условиях босиком ходить не будешь, поэтому для носки нужна хорошая, качественная обувь со встроенными супинаторами. Очень важно, чтобы каблук на каждый день был не более 4 см, высокий каблук допустим лишь изредка. Идеальной обувью для долгих прогулок являются кроссовки со встроенными супинаторами. Если дорогая обувь не по карману, то как вариант – стельки, которые сегодня в большом количестве продаются в аптеках и специализированных магазинах. Дома вечером стопы можно массировать, катать ими скалку и выполнять простые упражнения на расслабление.

– **Получается, что любая не очень красивая походка свидетельствует о каком-либо заболевании?**

– Чаще всего это именно так и есть. Походка меняется при разных заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Артриты, грыжи, протрузии, невралгии, как это ни печально, добавляют к имиджу человека горчащие нотки. И специалисту со стороны видно, какое заболевание у пациента.

Но есть одна походка, которая появляется не вследствие заболевания, а из-за быстрого развития в детстве. Это гомолатеральная походка, когда при ходьбе вперед идет одноименное плечо, тогда как при правильной походке вперед должно идти противоположное плечо. При гомолатеральной походке неправильно работают суставы нижней конечности, крестцово-подвздошные суставы и позвоночник. Исправление гомолатеральной походки – также как и любой другой – сложная задача. Со стойкими двигательными стереотипами сложно бороться. Но надо. Если мы хотим быть здоровыми и красивыми.

Алевтина ЛОЖКИНА

ВЫРАВНИВАНИЕ ОСАНКИ



ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА



ПОЛОЖЕНИЕ ПЛЕЧ



ПОЛОЖЕНИЕ ШЕИ



ПРАВИЛЬНАЯ ПОХОДКА: МЯГКИЙ ПЕРЕКАТ ОТ СЕРЕДИНЫ ПЯТКИ К НОСКУ



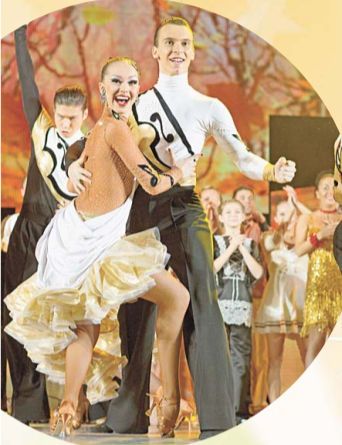
ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ ОТКРЫВАЕТ НОВЫЙ СЕЗОН

ДК «Нефтехимик» объявляет набор в детские и взрослые творческие группы

КОЛЛЕКТИВЫ БАЛЬНОГО ТАНЦА

Народный ансамбль бального танца «Весна» и образцовый ансамбль бального танца «Улыбка» объявляют набор. Волшебный мир зажигательной музыки и элегантно па покорил не одно поколение романтиков. Спортивные и бальные танцы – это физическая и эмоциональная выносливость, прекрасная осанка и гибкий позвоночник, раскрепощенность, коммуникабельность и великолепное настроение!

Мы ждем юных леди и джентльменов в холле 3 этажа 28 и 31 августа в 19-00. Принимаются все желающие с 4 до 12 лет. Внимание: для взрослых организуется группа «Хобби»!



ТАНЦЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Школа танцев для взрослых (от 25 лет и старше) – прекрасный способ изменить свою жизнь к лучшему. Научиться танцевать могут все. Независимо от возраста и первоначальной физической подготовки. Приглашаем всех желающих пройти курс танцевальной терапии в свободное от работы время! Регулярные физические нагрузки благотворным образом скажутся на вашем самочувствии и фигуре. Вы научитесь разбираться в стилях танца, а значит, и в современном искусстве.

Занятия: вторник и четверг с 20-00 до 21-00. Организационный сбор 27-28 августа в 18-00 в аудитории 305.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «КАПЕЛЬКА»

Студия «Капелька» при детском образцовом хореографическом ансамбле «Родничок» объявляет дополнительный набор детей 6-7 лет (второй год обучения). Занятия в студии раскрывают творческий потенциал детей, делают их более дисциплинированными, собранными, активными, развивают музыкальный, эстетический вкус, чувство ритма. Помогают поднять самооценку и избавиться от неуверенности в себе, нацеливают на достижение успеха.

Ждем вас 30 августа в 11-00 в аудитории 318. С собой иметь спортивную форму и обувь.

СТУДИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ «ЗАДУМКА»

приглашает деток с 3 до 5 лет включительно. Квалифицированные педагоги по английскому языку, рисованию, музыке и ритмике помогут раскрыть в малыше талантливую и гармоничную личность, совершенствовать образное мышление и моторику, научат правильно понимать, ценить и создавать прекрасное.

Занятия по инновационным методикам проводятся каждую субботу. Организационное собрание – 27 августа в 19.00, 29 августа в 16-00 и 1 сентября в 19-00. Обращаться в аудиторию 221. Справки по тел.: 35-12-21, 35-12-24.

СТУДИЯ ТАНЦА «ШАДЭ»

Народная студия экзотического танца «Шадэ» открывает «Танцевальные недели». Если хотите научиться исполнять восточные и экзотические танцы, приобрести отличную форму, очаровывать окружающих, посетите бесплатные открытые уроки с 25 августа по 25 сентября. Ждем вас каждую неделю по вторникам с 20-00 до 21-00 в аудитории 107. Яркость, блеск, индивидуальность – это живет в вас, надо только открыть дверь и войти!

При себе иметь спортивную форму. Справки по тел.: 35-12-24, 8-919-60-15-838.



HIP-HOP, LOCKING

Юношеская группа по освоению hip-hop, locking объявляет набор подростков от 13 лет и старше. Стрит-данс для начинающих и продолжающих. Зрелищность и современность стиля, стальные нервы и великолепные движения – вот что нужно для победы. Эти танцы специально созданы для мечтателей с мятежным духом, желающих преодолеть законы гравитации и почувствовать себя в состоянии невесомости. Хип-хоп – быстрый старт!

Мастер-классы проводятся в среду и субботу с 17-00 до 18-30. Организационный сбор 27-28 августа в 18-00 в аудитории 305.

АНСАМБЛЬ ТАНЦА «АГИДЕЛЬ»

Заслуженный коллектив народного творчества ансамбль танца «Агидель» приглашает юношей и девушек от 13 лет и старше, имеющих начальную хореографическую или спортивную подготовку в подготовительную студию ансамбля. Вы овладеете основами многогранного и эмоционального искусства народного танца. Благодаря ему можно побывать в разных уголках мира, познакомиться с историей, узнать национальные особенности, для этого необязательно переплывать океан, преодолевать огромные расстояния.

Встречаемся 26 и 28 августа в 18-00 в аудитории 318. Просьба иметь при себе спортивную форму.

ТЕАТР КУКОЛ «ЧЕБУРАШКА»

Образцовый театр ростовых кукол «Чебурашка» приглашает в коллектив учащихся 3-8 классов. Царство кукол приглашает Вас. Здесь, в театре, Вы научитесь в тот час Быть и Мышкой, и Зайкой, и Цыпленком, и Мальвиной, и Пьеро, и Медвежонком.

Запись: понедельник, среда, пятница с 16-00 до 18-00 в аудитории 107. Занятия бесплатные.



ТЕАТР ПАНТОМИМЫ «ПИГМАЛИОН»

Молодежный театр пантомимы «Пигмалион» приглашает юношей и девушек от 14 лет и старше. Если вы хотите стать более выразительными и выступать на сцене в различных образах, если вы любите юмор и смех, вам нужно спешить на наши занятия. В программе обучения: пластика, актерское мастерство, владение мимикой и жестами, импровизация, анимация и клоунада. Испытайте себя в иной реальности, и вы полюбите невероятный мир театра!

Запись: понедельник, среда, пятница с 18-00 до 20-00 в аудитории 207. Справки по тел. 35-12-19.



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Свои юбилеи празднуют работники компании: Титова Галина Ивановна, Каменщикова Светлана Михайловна, Суяргулова Сария Тимерьяновна, Козлова Татьяна Александровна, Хайруллина Гульсум Гарифовна, Козлова Евгения Васильевна, Саттаров Дамир Ирикович, Клименко Анна Александровна.

Ветераны компании: Балабаев Александр Семенович, Магадиева Фанида Султановна, Борщ Алексей Викторович, Алимгулова Сания Анваровна, Куликов Николай Михайлович, Стативкина Нина Павловна, Файзуллин Тагир Махмутович, Макова Валентина Петровна, Сирбаев Фарид Сайфуллович, Уразметова Райля Сахиевна, Бакланов Иван Яковлевич, Хрестолобов Геннадий Дмитриевич, Леонтьев Анатолий Яковлевич, Газалиева Илфира Саяхновна, Вдовина Александра Семеновна, Хабаров Петр Алексеевич, Кашкина Мария Ивановна, Ахтямов Рафис Абдуллович, Иванов Виктор Прохорович, Сагадеева Гульфира Юсуповна, Сулейманова София Сарваровна, Шлычков Евгений Сергеевич, Коннова Алия Мавлидзяновна, Кукушкин Александр Николаевич, Андреева Надежда Николаевна, Назаров Анатолий Андреевич, Бурмистров Александр Михайлович, Уразаева Райля Зубхангуловна, Насыров Фанис Мубаракшович, Бухарметов Рифкат Гибадуллович, Плеханова Любовь Петровна, Рудниченко Галина Александровна, Улумбеков Марат Талгатович, Васильев Александр Васильевич, Исмагилов Гафур Гиниятович, Кулаков Юрий Александрович, Мухаммадеев Карим Кадырович, Крючкова Флюра Исхаковна, Валиева Фариха Галиулловна, Топоровская Ульяна Павловна, Карпенко Жозефина Григорьевна, Одигов Василий Александрович, Албаева Любовь Семеновна, Ильинов Михаил Петрович, Галеева Загира Исламутдиновна, Прокудин Иван Григорьевич, Герасимова Валентина Яковлевна, Нефедова Анна Борисовна, Константинова Мария Генриховна, Насибуллина Мунья Назаровна, Шарипов Рафаиль Талгатович, Суркин Виталий Павлович, Кантюков Баян Миниярович, Шилова Антонина Федоровна, Петрова Валентина Михайловна, Сагитова Фания Рашатовна, Рахимова Галина Муратовна, Малахова Клавдия Ивановна, Галлямова Савия Закировна, Ганин Александр Алексеевич, Табулдин Фанир Зиннатович, Ишмаева Тамара Дмитриевна, Нурутдинов Минур Фатахович, Киселева Валентина Васильевна, Потапов Евгений Васильевич, Конторщикова Мария Прокофьевна, Попков Семен Степанович, Баканова Раиса Александровна, Муталлапова Мубаряк Мингалиевна, Панасенко Татьяна Дмитриевна, Котина Валентина Ивановна, Садыкова Рамзия Галиулловна, Горбунова Татьяна Алексеевна, Мугаттаров Габдрауф Мухаметсагитович, Юсупова Рашида Валиевна

Уважаемые пенсионеры

Доводим до вашего сведения, что в связи с истечением в сентябре 2015 года срока действия электронных карт Сбербанка замена на новые будет производиться индивидуально в отделениях Сбербанка (номера отделений указаны на карточке) при предъявлении паспорта.