

## «В НАШЕМ КОЛЛЕКТИВЕ РАБОТАЮТ САМЫЕ НАДЕЖНЫЕ И ДОБРЫЕ ЛЮДИ»

Считает управляющая фабрикой-кухней ООО «Промпит» Гузель Гафурова



>>> стр. 4

Слева направо: кондитер 4 разряда Мария Карташова, управляющая фабрикой-кухней Гузель Гафурова и кондитеры 4 разряда Альмира Кайбышева, Зиния Фархутдинова и Ильясия Исламгулова

## ВЕСНА: ПЕРЕЗАГРУЗКА

Как утверждают психологи, время от времени в жизни нужны перемены: будь то стиль одежды, прическа или обстановка в квартире. Поэтому мы, работники Пресс-центра, решили привнести в газету свежий взгляд и приглашаем вас принять в этом активное участие. Пишите, звоните нам, мы выслушаем ваши идеи, касающиеся новых тем и проектов, интересных личностей коллективов.

Кроме того, уже со следующего номера мы вводим новые рубрики: «Добрые дела» и «Хорошие новости».

В редакцию часто поступают предложения о публикации сообщений о рождении долгожданного ребенка или о праздновании крупного юбилея. Раньше формат газеты «СН» не позволял печатать подобные материалы, но теперь в рубрике «Хорошие новости» мы короткой строкой сможем рассказать о знаменательных событиях в жизни нефтехимиков. Своей радостью вы можете поделиться по электронной почте [021aa@snos.ru](mailto:021aa@snos.ru).

Под новой рубрикой «Добрые дела» мы разместим истории о правильных поступках наших нефтехимиков. Рассказать о них вы можете по электронной почте [021dv@snos.ru](mailto:021dv@snos.ru).

Конечно, мы продолжим публиковать любимые «Баранки», «Мир увлеченных», материалы о путешествиях и интересных событиях, происходящих в городе и на территории ОАО «Газпром нефтехим Салават», интервью с гостями и руководством компании.

Предложения вы можете направить по адресу [pressa@snos.ru](mailto:pressa@snos.ru) или по телефонам редакции. ■

### В НОМЕРЕ

**Все зависит от ремонта**  
Работа механической службы в новом ключе



Стр. 3

**Качество жизни**  
Рефлексотерапия в помощь нефтехимикам



Стр. 6

**ОБ ИТОГАХ ВИЗИТА В АРМЕНИЮ**

7 апреля председатель Правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер в составе делегации Председателя Правительства Российской Федерации Дмитрия Медведева посетил с рабочим визитом Армению. В ходе встречи с премьер-министром республики Овиком Абрамяном обсуждались, в том числе, вопросы двустороннего взаимодействия в сфере энергетики. Стороны дали положительную оценку работе «Газпрома» по развитию газовой отрасли Армении.

**«ГАЗПРОМ» И РОСТЕХНАДЗОР ПОДПИСАЛИ СОГЛАШЕНИЕ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ**

Председатель Правления Алексей Миллер и руководитель Федеральной службы по экологическому, технологическому и атомному надзору Алексей Алешин подписали Соглашение о сотрудничестве. Документ направлен на развитие эффективного и долгосрочного взаимодействия в области обеспечения промышленной безопасности при осуществлении добычи, транспортировки и переработки углеводородов, выработки и передачи потребителям тепловой и электрической энергии.

По материалам ДИП «Газпром» ■

**ОТКРЫТЫЕ ДВЕРИ К ЗНАНИЯМ**

В начале апреля Салаватский филиал УГНТУ открыл свои двери для будущих студентов, а также их родителей.

После выступления директора филиала Натальи Луневой и ответственного секретаря приемной комиссии, познакомивших присутствующих с историей учебного заведения, правилами приема и специальностями, школьники отправились на экскурсию, а их родители остались беседовать с заведующими кафедр.

Уже второй год традиционное для университета мероприятие проходит активно и динамично благодаря усилиям студенческого актива «Нефти-класс». Ребята в разноцветных галстуках с эмблемой университета рассказывали школьникам о специальностях, показывали лаборатории, отвечали на вопросы. На кафедре общеобразовательных дисциплин учащаяся ждала «Занимательная физика», на кафедре электрооборудования и автоматизации промышленных предприятий – знакомство с тепловизором и другим



оборудованием, кафедра ХТП подготовила лекцию от первого лица на фоне химической лаборатории, а кафедра оборудования предприятий нефтехимии и нефтепереработки – роботов.

Через два месяца выпускникам школ предстоит сделать выбор в пользу той или иной специальности и вуза, а Салаватский филиал УГНТУ в 60-й раз откроет двери к знаниям для всех, кто к ним стремится.

Вера ЛЕВОЩЕНКО ■



В 2016 году Салаватский филиал УГНТУ празднует свое 60-летие. Свою историю филиал отсчитывает с 1956 года, когда в Салавате для помощи учащейся молодежи комбината № 18 был создан учебно-консультационный пункт Московского института нефтяной и газовой промышленности им И.М. Губкина. Свыше 5000 выпускников филиала работают не только в Российской Федерации, но и за ее пределами, и большая их часть связала свою судьбу с ОАО «Газпром нефтехим Салават».

**ДОБРОЕ УТРО!****ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ ПО-НОВОМУ**

Уже полтора года на корпоративном СВ-радио по утрам звучит производственная зарядка. Ее в эфире проводят инструкторы ООО «Салаватспортсервис». Сегодня формат проекта расширяет границы. Теперь каждый желающий работник компании может прийти в студию и записать свой вариант утренней гимнастики. Сотрудники Пресс-центра на собственном примере показали, как это может быть. Процесс, кстати, очень увлекательный.

**Алёна Шавырова,**  
корреспондент:

– Сделать утреннюю зарядку – это как включить рабочий компьютер. Мы с коллегами уже давно сделали утреннюю пятиминутку традицией. Каждый рабочий день начинается как в армии – с зарядки. Тело просыпается, мозг включается в работу, настроение приподнятое – улыбка, румянец на лице. Главное, чтобы упражнения были незамудренными, но эффективными. Чтобы голова хорошо соображала в течение рабочего дня, нужно размять мышцы шеи и ушки. Для тела хороши наклоны, потягивания, упражнения для осанки и спины. А если завершить гимнастику легкими прыжками, то порция бодрости обеспечена. Все это есть в моей утренней зарядке, которую легко сделать на рабочем месте в любой одежде.



**Алексей Кольцов,**  
ведущий специалист:

– Для меня сделать утром зарядку – значит весь день быть в тонусе. Ведь компании нужны активные, бодрые, энергичные сотрудники, умеющие быстро принять решение. Как-то я даже проверял: день без зарядки – вялый и не очень удачный. Рабочие же дни с активной утренней разминкой всегда эффективны в плане рабочего процесса. Так что если кто-то еще стесняется делать зарядку по утрам на работе, присоединяйтесь, и уже через неделю вы заметите результат!



**Делаем вместе по будням в 9:00 производственную зарядку на СВ-радио.**

**Ждем всех желающих записать свою утреннюю зарядку в здании Пресс-центра (206 кабинет).**

**Подробности по телефону 50-50.** ■



**Вы на обложке «Салаватского нефтехимика»?!**  
**Ваши фото на сайте компании?!**  
**На буклетах, календарях, баннерах?!**

**ПРЕСС-ЦЕНТР ОБЪЯВЛЯЕТ**

набор моделей для фотобанка компании «Газпром нефтехим Салават»

Пришлите свою фотографию и свои данные, включая должность и контактный телефон, на электронную почту: 02kao@snos.ru

Только для сотрудников компании и дочерних предприятий!  
Подробности по телефону: 8 917 80 20 494

# «НАША ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ — ПОВЫШАТЬ НАДЕЖНОСТЬ РАБОТЫ ОБОРУДОВАНИЯ»

Процесс оптимизации коснулся всех служб ОАО «Газпром нефтехим Салават». Не обошел он стороной и ремонтную деятельность компании. Заместитель технического директора Общества по техническому обслуживанию и ремонту оборудования Павел Репин рассказывает сегодня об этом.



— Павел Геннадьевич, какие изменения произошли в ремонтной деятельности компании в 2015 году?

— В Управлении главного механика прошла большая реструктуризация. В новую структуру вошли работники с цехов компании и ОАО «Салаватнефтехимремстрой». Служба обогатилась очень нужными специалистами для проведения работ по модернизации и ремонту. УГМ стало весомей и мобильней.

— Итак, структура обновлена, а удалось ли выстроить работу в новом ключе?

— Прежде чем говорить о новизне, нужно напомнить о том, что ситуация в нашей компании, так же как и на других предприятиях страны со сроком эксплуатации оборудования свыше 40 лет, непростая и характеризуется высокой степенью износа аппаратов и машин. Проблемы в этой области чаще всего связаны с экономическими причинами, а именно с неэффективным планированием затрат на ремонт оборудования. Предыдущая практика подготовки к ремонту показывала, что не всегда удавалось предугадывать преждевременный выход оборудования из строя, и это, в свою очередь, приводило к дополнительным затратам и увеличению сроков простоя оборудования.

И вот в этих условиях нам и приходится выполнять сегодня наши задачи — обеспечивать высокое качество технического обслуживания и ремонтов при соблюдении нормативных сроков и минимального уровня затрат. В этих целях совместно с руководством компании на основе анализа ремонтов прошлых лет мы разрабатываем новые технические и экономические решения. Одним из важных моментов стало заблаговременное планирование ремонтов. Так, первый бизнес-план составляется за 150 дней до остановки производства. Затем подготовка происходит за 135, 120, 105, 90, 75, 60, 30 и 10 дней до начала ремонта. Такой график помогает контролировать процесс, выявлять узкие места и находить оптимальные решения на каждом из этапов.

Новый подход к ремонтной деятельности заключается также в создании единого отчета, в который входят данные по техническому состоянию оборудования и динамике развития дефектов. Документ позволяет службам компании коллегиально и вовремя разрабатывать мероприятия для надежной работы оборудования, снижения вероятности аварийных остановок и увеличения сроков в межремонтных пробегах.

На этапах подготовки к ремонтной деятельности в службе технического ди-

ректора Общества тесно взаимодействуют Управление главного механика, Управление главного метролога и Управление главного энергетика, которые обеспечивают организацию ремонта технологического, метрологического и энергетического оборудования. Взаимодействие служб очень важно для полного охвата вопросов научно-технического и организационно-методического обслуживания, поскольку любая научно-производственная задача или проблема, любой вопрос обеспечения показателей надежности, безаварийности, безопасности и достоверности потребительских свойств выпускаемой продукции — это, в первую очередь, вопрос достаточности объема информации. Поэтому на нашем предприятии инженеры-метрологи и инженеры-энергетики не имеют право падать духом, ибо на них лежит ответственность не только по обеспечению качества продукции, но и по регулированию требуемых параметров в производственном процессе.

— Что станет приоритетным в 2016 году?

— Мы продолжим выполнять капитальные ремонты по заводам. Так, первая волна ремонтов на НПЗ уже началась, затем предусмотрены работы на заводе «Мономер», ГХЗ и вторая волна на НПЗ. Ставим перед собой задачу совершенствовать методы контроля и анализа выполнения капитального ремонта. Актуальным на сегодняшний день является разработка способов оценки сил подрядчика, прогнозирование остановок, принятие необходимых мер по своевременному завершению работ. Кроме того, намечено продолжение работ по оптимизации схем взаимодействия между службами заказчика и исполнителя с целью скорейшего выполнения ремонтных работ и сокращения документооборота.

В приоритете остается оптимизация, наша цель — снижать затраты и увеличивать процент освоения плановых потребностей. Работы, как видите, много, но хочу заверить всех работников компании, что самой главной задачей для нас по-прежнему является повышение надежности оборудования.

Хочется отметить качественное и своевременное выполнение ремонта в начале этого года на установке производства битума цеха № 18, что является доказательством эффективности нового подхода к заблаговременному планированию ремонтов. Надеемся, что предстоящие ремонты будут проходить так же слаженно и в срок.

Алевтина ЛОЖКИНА



Оперативное совещание по проведению капитальных ремонтов в компании



Ремонт на производстве спиртов завода «Мономер»



В капитальный ремонт на газохимическом заводе



Обновление установки битумов нефтеперерабатывающего завода

Проект «Баранки» продолжается. Новым остановочным пунктом нашего путешествия стал кондитерский цех ООО «Промпит». Причем прошел он несколько необычно: на этот раз не мы шли в гости с угощением, а наоборот – хозяева подразделения встречали нас свежей выпечкой.



Слева направо: кондитер-оформитель Светлана Лактионова, старший кондитер Оксана Евсюкова, технолог Эльвира Гафиятуллина, кондитер-бригадир Регина Фардетдинова, кондитер 4 разряда Рузанна Латыпова

## «В НАШЕМ КОЛЛЕКТИВЕ РАБОТАЮТ САМЫЕ НАДЕЖНЫЕ И ДОБРЫЕ ЛЮДИ»



Начальник отдела контроля качества Наталья Борисова

Нас с фотографом встретили на пороге кухни, нарядили в белые халаты и шапочки и проводили в кондитерский цех – именно там при нас и должны были приготовить баранки.

– Технологи совместно с коллективом кондитеров изучили множество рецептов в кулинарных сборниках и нашли то, что нужно, – сразу же вводит нас в курс дела начальник отдела контроля качества ООО «Промпит» Наталья Борисова, подошедшая специально от руководства подразделения. – Вот попробуйте и поймете, что наши баранки намного нежнее обычных, с ванильным ароматом.

Наталья осуществляет контроль деятельности столовых, буфетов и кафе и появляется здесь достаточно часто. Сегодня она пришла посмотреть на пробную выпечку. Многие работники цеха тоже собрались рядом. Начинается замешивание теста, мы смотрим и общаемся с окружающими.

– Убедена, что и на этот раз все получится хорошо, таких поваров и кондитеров

в городе еще поискать, – говорит пекарь 5 разряда Ольга Буланкина. – В нашем коллективе работают самые надежные и добрые люди. Лично я пришла сюда 33 года назад, а последние 20 лет занимаюсь пекарством. Хлеб – это особая тема, и рецепт, который мы используем, особый. Основной секрет, конечно же, кроется в тщательном вымешивании и долгом отстаивании теста. Наш хлеб не рассыпается и очень долго не хранится, потому что без химических добавок.

– А я профессиональный кондитер, вместе с коллегами пеку и оформляю торты, – говорит Оксана Евсюкова. – Перед выходными и праздниками у нас, конечно же, ажиотаж, работы невпроворот, только успевай. Но мы не жалуемся, мы рады, что наша продукция пользуется успехом. Работе с тестом, выпечке меня научила бабушка, и свой первый торт я приготовила в далеком детстве, в 12 лет! Помню, что дома все были в восторге, сказали: так держать! И это, по всей видимости, стало для меня очень мощным импульсом.



Пекарь Ольга Буланкина



Кондитер Мария Карташова

Начинается раскатывание теста. Нам показывают, что это можно делать как при помощи привычной скалки, так и при помощи тестораскаточной машины.

– Оборудование у нас современное, есть все самые последние разработки, – говорит управляющая фабрикой-кухней Гузель Гафурова. – Вот посмотрите, аппарат для деления теста, такой вообще редко у кого есть. Он любую массу делит на 30 одинаковых порций, что значительно облегчает процесс приготовления выпечки. Вот шоколеры – специальные холодильники мгновенной глубокой заморозки с режимом технологии отложенной выпечки. Храним в них заготовки для пирожных, булочек, ватрушек. А когда возникает необходимость, достаем эти заготовки и отправляем прямо в печи-конвектоматы для расстойки и доведения до готовности. И выпечка получается свежей и очень вкусной.

Тем временем за рабочим столом идет формирование баранок: средней длины колбаски одинакового веса выкладываются в форме круглой петли и отправляются на жарочный лист в расстоечный шкаф, далее в конвектомат. Подходим к печке, кондитер-бригадир Регина Фардетдинова задает программы по температуре, влажности и времени.

– А у меня родители – нефтехимики, – говорит Регина. – Мама работала лаборантом, да со временем в семье появилось четверо детей, и она решила посвятить себя полностью нам. А папа до сих пор трудится на заводе «Мономер» аппаратчиком. К труду он относится очень ответственно и меня приучил к этому. Благодаря его советам я стараюсь повышать мастерство, развиваться, разрабатывать новые виды продукции.

Коллектив цеха, также как и всего подразделения «Промпит», очень дружный, общение между коллегами продолжается и в свободное время. Несмотря на разный возраст, девушки и женщины периодически выбирают на совместные прогулки, походы в кино. Руководство отмечает высокий профессионализм работников и отсутствие текучки.

– Я тоже люблю готовить новенькое, – присоединяется к разговору кондитер Мария Карташова. – Особенно мне нравится работать со слоеным тестом – слойки, ватрушки с творогом и яблоком.

Мария разворачивается к конвектомату, сверяет время и достает противень с готовыми баранками. Мы с фотографом пробуем, и надо отметить, что действительно баранки получились несколько необычными и непривычно мягкими.

– Попробуем выпечь несколько партий баранок для столовых, магазина «Карлсон», буфета в ООО «Медсервис» и посмотрим, как воспримут посетители, – подводит итог нашей встрече начальник отдела контроля качества ООО «Промпит» Наталья Борисова. – Если людям понравится, то, считайте, сегодня вы участвовали в рождении новинки в нашем большом ассортименте выпечки.

### ДУШЕВНЫЕ БАРАНКИ



## «ЛУЧШЕ ГОР МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО ГОРЫ...»

Аппаратчик синтеза цеха № 52 компании «Газпром нефтехим Салават» Дамир Адршин в свободное от работы время занимается спелеологией. Увлечение его длится уже более 10 лет, за это время он принял участие в российских и международных экспедициях, получил статус спелеолога-международника и альпиниста-четырёхтысячника. Недавно в Салавате прошли региональные соревнования по спелеологии, где Дамир выступил в роли главного судьи.

### В СВЯЗКЕ

– В соревнованиях приняли участие лучшие спелеологи детской, юношеской и старшей возрастной подгрупп из Республики Башкортостан и Оренбурга. Все пятьдесят спортсменов от 8 до 34 лет максимально старались, так что судить было непросто, – говорит Дамир Адршин.

Соревнования проводились на двух дистанциях, туристы двигались по горизонтали, вертикали, наклонным перилам, проходили перестежки, транспортировали груз, имитировали пещерные элементы. Особый интерес представляли соревнования в веревочном контексте – специальном тренировочном упражнении, направленном на развитие выносливости.

– Умение грамотно обращаться с веревкой – очень ценно в горах, – поясняет Дамир. – От того, насколько уверенно и правильно ты еекрепишь, протянешь, сделаешь навес, зависит безопасность как твоей жизни, так и твоих товарищей. Идти в связке – большая ответственность. Последние годы в горах я хожу первым.

### РОМАНТИКА

Дамир в спелеологию попал, можно сказать, случайно. Он очень любил плавать, с 1 класса занимался в секции в бассейне

«Вега», однако, когда он учился в 7 классе, все бассейны в городе закрыли, и Дамир, не зная, как себя занять, все чаще стал бывать во дворе. Кто знает, может быть, попал бы он в плохую компанию, но его мама, озабоченная создавшейся ситуацией, рассказала Дамиру о центре детского туризма и дала его адрес – улица Гафури, дом 41. Тренером по спелеологии был Марат Исламгулов.

– Знакомство с горами и пещерами случилось в юношеском возрасте, поэтому и мое восприятие происходящего было выстроено на романтике, – рассказывает Дамир. – Это действительно очень красиво и необычно – лазать и спускаться по горам, изучать пещеры, камни. А потом, со временем, когда приходит опыт и ты чувствуешь себя в силе, и страх отступает, появляется особый азарт взять новую вершину или глубину и даже открыть новую гору или пещеру. Это ни с чем не сравнимое удовольствие. Многие спрашивают меня, почему я профессионально не связал свою жизнь с горами, не стал,

к примеру, геологом или промышленным альпинистом? Да потому, что тогда потребовалось бы о каждой экспедиции писать отчет и вся лирика увлечения превратилась бы в прозу. Да и потом, мне и нефтехимия очень нравится.

### СВОЯ КРАСОТА

За десять лет Дамир Адршин покорил практически все пещеры Башкортостана, побывал в российской и международной экспедициях. Был на горе Памир и в пещере Бой-Булок. Кстати, эта пещера 6-й (наивысшей) категории сложности и одна из самых крупных в Азии, ее протяженность – 14 270 м и глубина – 1 415 м. В августе 2016 года Дамир собирается в экспедицию на Кавказ.

– Давно уже сказали об этом: «лучше гор могут быть только горы», – подводит итог Дамир. – Я тоже так считаю. Там в горах и пещерах у меня есть время подумать о жизни и настроиться на позитив, так как там особая энергия, ее нужно только уметь воспринимать.

Алевтина ЛОЖКИНА ■

Вес снаряжения спелеолога для тренировок и экспедиций – от 3 до 5 кг. Кстати, статическая веревка весит примерно столько же, а ее длина от 100 до 1500 м.



## ЮБИЛЕЙ

## БЕЗМОЛВНОЕ ИСКУССТВО

Актеры поражают пластикой, своей манерой «разговаривать» с публикой. Зрители всматриваются в каждое движение, собирая по крупинкам смысл. Речь идет о народном театре пантомимы «Пигмалион». Коллектив собрал зрителей в ДК «Нефтехимик» на юбилейную программу «Ваш выход, маска!».

Театр пантомимы «Пигмалион» 30 лет занимается тем, что для зрителя кажется непостижимым, тайным и загадочным. Таков язык пластики и жестов немых сенок. За это время актерами воплощались разнообразные образы и истории. Эти работы приводили зрителя в восторг.

Зал был полон. На юбилейную программу «Пигмалиона» пришли не только поклонники особого вида театра. Среди зрителей были и выпускники, которые с ностальгией смотрели на действия на сцене. Некоторые из бывших воспитанников театра пантомимы вышли на сцену вместе с основным составом и с удовольствием сыграли в номерах. Например, бывшие и нынешние актеры совместно сыграли в номере «Дойка» – одном из первых спектаклей театра.

– В студию пантомимы 30 лет назад я попала совершенно случайно, – вспоминает одна из первых выпускниц «Пигмалиона», ведущий экономист отдела бюджетного контроля ОАО «Газпром нефтехим Салават» Лилия Фахретдинова. – Будучи школьницей, я со своими подругами при-



Народный театр пантомимы «Пигмалион» существует с 1886 года. Коллектив студии является неоднократным участником корпоративного фестиваля «Факел», обладателем призовых мест. Бессменный руководитель коллектива – Альфина Гималова.

шла в тогда еще ДК строителей – записываться на танцы, а вместо этого случайно попала в студию пантомимы. И ни разу не пожалела. Благодаря искусству пантомимы я научилась создавать художественные образы пластикой тела, движениями, жестами, мимикой, без единого произнесенного слова. Кроме того, я приобрела множество друзей на всю жизнь. Было очень приятно вновь выйти на сцену уже

с молодыми актерами. Замечательно, что театр существует и представляет на суд зрителю свои новые замечательные работы. Конечно, это заслуга прекрасного, верного своему делу режиссера – Альфины Шайхиевны, которая воспитывает не менее талантливых действующих актеров.

А те бывшие выпускники, кто не смог быть ни среди участников, ни среди гостей, прислали поздравления. Видео-

открытки прилетели из разных уголков страны и даже из-за рубежа. К слову, трое ведущих программы – тоже бывшие воспитанники «Пигмалиона».

В программу вошли любимые всеми номера, исполненные на корпоративном фестивале «Факел», – «Иллюзия» и «Между двух дорог». В юбилейный вечер зрители увидели потрясающую премьеру – миниспектакль «Прорываясь к мечте!». Главный герой преодолевает сопротивление, преграды на своем пути, не замыкается в себе, не отступает, а идет дальше. Прорваться к своей мечте ему помогает его возлюбленная. Таков смысл новой трогательной постановки, который передан исключительно жестами, мимикой и пластикой.

– Мне хотелось, чтобы юбилейная программа прошла достойно, – говорит режиссер театра пантомимы «Пигмалион» Альфина Гималова. – И актеры с этой задачей справились. Во время программы я находилась за кулисами, но чувствовала энергетику зала и то, с какой теплотой и восторгом зрители принимали коллектив.

С 30-летним юбилеем виновников торжества поздравили лучшие коллективы ДК «Нефтехимик» и гости программы: группа «Трям», Рустам Файрушин, театр пластической драмы Александра Кота. В финале безмолвные актеры показали свой голос. Воспитанники «Пигмалиона» спели песню «Снова вместе».

Алёна ШАВЫРОВА ■

# С ВЕСЕННИМИ ПРОБЛЕМАМИ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ ПИЯВКИ

Весной вместе с пробуждением природы пробуждаются и все хронические заболевания. Получается некая дилемма: с одной стороны, человеку хочется вести активный образ жизни, а с другой – его организм протестует. Об одном из способов борьбы с весенней хандрой, повышения иммунитета и настроения – гирудотерапии – рассказывает сегодня врач-рефлексотерапевт Флюра Нафикова.

– Флюра Валеевна, какой для вас обычно бывает весна?

– О, весну я очень люблю! Это время года дарит огромный позитив и веру в лучшее. Но, к сожалению, самочувствие в этот период не всегда стабильно, очень часто обостряются те или иные застарелые болячки. Получается, что весна – коварное время года, впрочем, как и осень. Почему? Да потому что пробуждение природы, так же как и ее угасание, не проходят для человека бесследно. Ведь человек является частью мироздания и вынужден (вне зависимости от того, хочет он того или нет) жить по его законам. А в мире ведь как: весна и осень – это два переходных состояния, во время которых в природе происходят существенные изменения. Понятно, что эти изменения напрямую касаются и нас, поэтому-то с нами и происходит некая встряска, с кем-то в большей, а с кем-то в меньшей степени.



в Казани, Москве. Хочу отметить, что год от года интерес к пиявкам в России растет, и, видимо, потому, что этот метод практически не дает осложнений.

– Чем так хороша пиявка, и за счет чего достигается лечебный эффект?

– Правильно выращенная пиявка содержит в себе тысячи полезных для человека ферментов. Делая укус на коже человека, пиявка впрыскивает эти целебные ферменты в его организм, а затем производит отсос застарелой крови. Таким образом, организм человека обновляется и омолаживается.

– Как вы определяете точки, на которые ставить пиявки?

– Пиявки ставятся на биологически активные точки. Их на теле человека более тысячи, и каждая из них отвечает за конкретный орган или сустав. Для того чтобы подлечить что-то заболевшее – сердце, печень, желудок, глаза, позвоночник или еще что-то другое, – мы и ставим на проецируемую этим органом на теле человека точку пиявку.

– Сколько на курс необходимо пиявок?

– В идеале расчет производится так: 1 пиявка на 10 кг веса человека за один сеанс, и в общей сложности сеансов должно быть столько, чтобы покрыть весь вес человека. То есть если вес человека 70 кг, то за один сеанс необходимо поставить 7 штук, а сеансов должно пройти 10. Но в действительности, учитывая многие факторы, в том числе режим работы пациентов, чаще мы ставим по 20-30-40 пиявок за весь курс из расчета по 4-5 пиявок за 1 сеанс.

– При каких заболеваниях и в каком возрасте пациента гирудотерапия может оказать положительный эффект?

– Возраст может быть любым, начиная с детского и заканчивая глубокой старостью. Спектр заболеваний также различен. Это и сердечно-сосудистые заболевания, особенно инфаркты, инсульты. Это и болезни опорно-двигательного аппарата, особенно остеохондрозы, артриты. Аллергия, варикозное расширение вен, шум в голове и ушах, заболевания мочеполовой сферы, как мужской, так и женской. Заболевания желудочно-кишечного тракта, печени. Помочь гирудотерапия может практически во всех заболеваниях.

– Существует ли противопоказания при гирудотерапии?

– Основным противопоказанием является низкая свертываемость крови. Поэтому перед тем, как прийти к нам в отделение восстановительного лечения и реабилитации на гирудотерапию, пациент должен сдать полный спектр анализов крови, особенно коагулограмму. Вместе с пациентом мы изучим анализы и определим, способен ли его организм вынести наши процедуры. Низкая свертываемость крови при гирудотерапии опасна кровотечениями.

– Где вы приобретаете пиявки?

– Нашим проверенным и надежным партнером вот уже многие годы является Балаковская биофабрика медицинских пиявок «Гирудин». Своих подопечных они выращивают в течение года, так как именно за этот период в их организмах могут сформироваться все необходимые ферменты. Каждая партия пиявок сопровождается сертификатом качества.

Хочу отдельно сказать о том, что у официальных производителей пиявки стоят недешево, при этом есть масса небольших фирм, реализующих свою продукцию значительно дешевле, однако сотрудничать с ними мы не рискуем. Использование неизвестной продукции может привести к заражению вирусами и грибами, ВИЧ-инфекцией, гепатитом. Так что на деле такая экономия может обойтись очень дорого, как для здоровья, так и для кошелька пациента. Безопасность для нас превыше всего. В связи с этим хочу предупредить читателей газеты от посещения разного рода целителей и неизвестных медицинских кабинетов – не рискуйте, неизвестно, какие пиявки они применяют. Вполне возможно, что у них могут быть пиявки из грязных водоемов или ранее использованные. Мы же, кстати, единожды использованную пиявку тут же утилизируем.

– Как можно записаться к вам на прием?

– Прежде всего, необходимо будет сдать кровь на общий анализ и коагулограмму. Затем, получив анализы, записаться на ресепшене отделения ОВЛиР ООО «Медсервис» или по номеру телефона 39-57-91 на прием к врачу-рефлексотерапевту. По мере возможности работники отделения свяжутся и договорятся с вами об удобном для вас времени посещения. Приходите к нам, вместе переход к лету пройдет намного мягче!

# БУМ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Воспитанники отделения настольного тенниса ООО «Салаватспортсервис» побывали на полуфинальном матче Лиги европейских чемпионов по настольному теннису.



Салаватские теннисисты с Дмитрием Овчаровым (в центре), игроком Клуба настольного тенниса «Факел-Газпром»

Соревнования прошли 1 апреля в Оренбурге в Центре настольного тенниса России. В нем действующий обладатель престижнейшего Еврокубка – оренбургского «Факел-Газпром» играл с самой перспективной командой Европы – французским суперклубом «Понтуаз Сержи».

38 воспитанников отделения, а это дети, спортсмены и ветераны спорта, были свидетелями игры по настольному теннису сильнейших игроков Европы и мира и самыми активными болельщиками нашей команды – клуба настольного тенниса «Факел-Газпром». Идея такой поездки зародилась накануне в Салавате во время проведения Кубка вызова – 2016 по хоккею с шайбой среди предприятий и партнеров Группы компаний ПАО «Газпром». Решение было принято на уровне руководства. Об этом договорились исполнительный директор ООО «Газпром переработка» Айрат Каримов и генеральный директор ООО «Газпром добыча Оренбург» Владимир Кияев.

– Фантастические соревнования, – делится впечатлениями руководитель делегации, тренер отделения настольного тенниса ООО «Салаватспортсервис» Валерий Зайцев. – Мы наблюдали за тем, как играют сильнейшие теннисисты Европы. Видели, как разминаются спортсмены перед игрой, как настраиваются на победу. В этом получен хороший опыт, намечили для себя то, что следует перенять. Кроме того, впечатлила организация соревнований, все было на высоком уровне.

Клуб настольного тенниса «Факел-Газпром» победил в домашнем матче со счетом 3:2. Но для салаватских спортсменов главным итогом стало не только это. Результатом поездки в Оренбург стала очередная договоренность между салаватскими теннисистами и игроками команды «Факел-Газпром». Теперь наши теннисисты ждут ответный приезд профессиональных спортсменов. А это значимое событие для салаватских игроков. Сильнейшие теннисисты одного из лучших центров настольного тенниса России приедут во Дворец спорта «Нефтехимик» уже в мае. Это будет долгожданный мастер-класс от звезд первой величины Европы и мира.



# КОМАНДА КВН «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»: С НОВА ПОВЕДА

В начале апреля салаватские кавээнщики вновь выступили на сцене Уфимского городского Дворца культуры. О подготовке, впечатлениях и планах – в следующем материале.



## КОММЕНТАРИЙ



**Кирилл Лопаткин, фронтмен команды КВН «Саратов»:**

– Ребята меня пригласили, рассказали свою идею, и я согласился приехать. Впечатления остались замечательные. Я рад, что ребята прошли в 1/4 финала!

– Между прочим, я устроился работать в отдел кадров «Газпром нефтехим Салават»!

– Кирилл, ты же там кулеры меняешь!

– Не важно, что я меняю, важно как я это меняю! Да и тем более это просто для стажа.

Подготовка, как и сама игра 1/8 финала Межрегиональной лиги Международного Союза КВН «Уфа», стала серьезной проверкой для нашей команды. На этой стадии юмористического плей-офф участники должны показать зрителям и членам жюри максимум, а порой даже больше, своих возможностей. Нам предстояла грандиозная и кропотливая работа!

Репетиционные сборы команды начались задолго до игрового дня – на протяжении двух недель, включая двухдневный выезд в Уфу, выступление оттачивалось до мельчайших деталей. Сама мысль об участии в официальной лиге под знаменами Телевизионного творческого объединения «Александр Масляков и компания» придавала дополнительную мотивацию в изнуряющей подготовке к «межрегу».

На суд жюри представились сильнейшие команды со всей республики и других регионов страны. Выявить самые смешные из них предстояло при помощи двух конкурсов – «Музыкального биатлона» и «Визитной карточки». После ответственной речи ведущего и громких аплодисментов подошло время к первому конкурсу. Многие команды принимали участие в таком формате впервые, но тем



интереснее было наблюдать, как быстро они к нему адаптируются. По результатам исполнения переделанных популярных фрагментов хитов российской эстрады по круговой системе наша заводская команда, к сожалению, подошла к следующему конкурсу с активом в -0,1. Вот в чем вся «прелесть» этого вокального раунда: можно как набрать себе в копилку заветные баллы, так и смело их потерять.

Но, собравшись и по-хорошему разозлившись, мы вышли на «Визитную карточку» и выложились как никогда.

Большой вклад в решающее выступление внесла приглашенная звезда из Высшей лиги – фронтмен команды КВН «Саратов» Кирилл Лопаткин.

Результат не заставил себя ждать. Оценки на табличках, поднятые членами жюри по окончании конкурса, говорили о том, что наша команда уверенно проходит в 1/4 финала с третьего места и уже может прямо сейчас готовиться к следующему, майскому, этапу.

**Артём ХРИПУНОВ**

## ЮБИЛЯРЫ

### ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Свои юбилеи празднуют работники компании: Кондратьев Александр Николаевич, Ломакин Вячеслав Степанович, Зайцева Татьяна Николаевна.

Ветераны компании: Даньшин Петр Матвеевич, Наянзина Галина Сергеевна, Субботина Нина Александровна, Шемякина Мухтарама Мугиновна, Баширова Ира Кадыровна, Шелдыбаева Александра

Степановна, Исламгулов Рауф Самигулович, Шибалова Валентина Александровна, Праздничных Петр Иванович, Усманов Иван Игнатьевич, Ямилова Гульдяр Халиловна, Кутлугужин Бурангул Атауллович, Ильина Галина Ивановна, Томилин Валерий Николаевич, Нигматуллина Ирина Анваровна, Султангалеева Лена Абдулловна, Грибанова Тамара Никифоровна, Волкова Миникамал Талиповна, Угольниковна Нина Петровна, Ильясов Гайсар Сабитович, Кондра-

шов Александр Васильевич, Рашитова Гуляйфа Зайнетдиновна, Корытникова Анна Степановна, Кобельков Анатолий Константинович, Емельянова Лидия Федоровна, Кондратьева Наталья Николаевна, Шарафутдинов Марат Мидхатович, Блохина Елена Алельевна, Решетникова Надежда Владимировна, Ионова Зинаида Александровна, Губачев Александр Павлович, Абашкина Лидия Ивановна, Иванова Мария Александровна, Хантимирова Фания Зарвановна

## ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

### ООО «АКРИЛ САЛАВАТ»:

- аппаратчика синтеза 5-6 разряда,
- аппаратчика перегонки 5-6 разряда,
- слесаря по КИПиА 5-6 разряда,
- электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования 5-6 разряда,
- 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: 87duv@sno.s.ru

### ООО «ПРОМЫШЛЕННОЕ ПИТАНИЕ», НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД В ДОЦ «СПУТНИК»:

- повара 4 разряда,
- машиниста моечных машин,
- официанта,
- уборщика произв. помещений,
- грузчика.

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@sno.s.ru

### ООО «МЕДСЕРВИС»:

- врача-хирурга,
- врача ультразвуковой диагностики,
- врача-офтальмолога,
- врача-кардиолога,
- врача-терапевта,
- врача-стоматолога,
- врача – анестезиолога-реаниматолога,
- медицинскую сестру по массажу,
- врача – акушера-гинеколога.

Желающим предлагается заполнить резюме. Контактная информация: тел.: (3476) 39-57-46, e-mail: 77sjv@salavatmed.ru

### ООО «НОВО-САЛАВАТСКАЯ ТЭЦ»:

- электромонтера РЗА 7 разряда,
- ведущего инженера ЭТЛ (опыт работы),
- подсобного рабочего (в столовую).

Желающим предлагается заполнить резюме. Контактная информация: тел.: (3476) 39-86-61, e-mail: sis@nslvtrec.ru

### ООО «РЕМОНТНО-МЕХАНИЧЕСКИЙ ЗАВОД»:

- токаря 5, 6 разрядов,
- токаря-расточника 5, 6 разрядов,
- слесаря по ремонту технологических установок 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@snhhrs.ru

### ООО «ПРОМВОДОКАНАЛ»:

- слесаря-ремонтника 4 разряда,
- слесаря РТУ 4 разряда.

Желающим предлагается заполнить резюме. Контактная информация: тел.: 8(3476)39-27-23, 8(3476)39-15-79, e-mail: 63sli@sno.s.ru

### ПАО «САЛАВАТНЕФТЕХИМПРОЕКТ»:

- начальника монтажно-технологического отдела,
- главного специалиста-механика,
- инженера (проектировщика-строителя),
- инженера (проектировщика-монтажника),
- инженера (проектировщика группы КиА),
- инженера по промышленной безопасности,
- специалиста по разработке раздела системы мониторинга инженерных сооружений.

Требования:

- высшее профильное образование,
- наличие опыта работы в проектировании не менее 3 лет.

Контактная информация: тел.: 8-800-500-75-85 (доб. 14-25), e-mail: ok@snhpro.ru