

## НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ — ОПТИМИЗАЦИЯ РЕМОНТОВ



>>> стр. 2-3

### ТАК И БЫЛО

## ЭТО ФАКТ

### 1968 ГОД

**В** марте произведена миллионная тонна мочевины.

**В**веден в эксплуатацию цех № 42. В октябре были получены первые тонны стирола.

**В** июне на производстве катализаторов впервые в стране промышленным путем получена новая продукция – цеолиты натрий-икс.

**В** здании управления был надстроен третий этаж, на здании появилось панно «Химия». Также на площади перед управлением был сооружен бассейн с золотыми рыбками (в 1970-м преобразован в клумбы).

**Н**а заводе аммиака внедрена первая на предприятии автоматизированная система управления «Каскад-22». Она функционировала до 1987 года.

**О**бразован завод спиртов. Ядром нового завода стали первая очередь производства бутильных спиртов (цех № 21) и находившийся в стадии пуска цех по производству высших жирных спиртов (цех № 34).

**Д**ействующий фонтан перед Дворцом культуры «Нефтехимик» покрылся мозаикой с красивыми изображениями лучей солнца, рыб и животных.

**М**едсанчасть № 20 переехала из здания нынешней поликлиники СМЗ в новое здание по ул. Октябрьской.

### В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

## ПРОЕКТ «РЕАЛЬНЫЕ ДЕЛА» В САЛАВАТЕ



Депутаты рассмотрели заявки жителей города Салавата

23 января в Салавате состоялась встреча граждан с депутатами Государственного Собрания – Курултая Республики Башкортостан Айратом Каримовым, Халилом Рахимовым, Игорем Семеновым, Суфией Зидихановой.

Встреча прошла в рамках проекта партии «Единая Россия» «Реальные дела». Он реализуется в республике пятый год и направлен на совместное с гражданами решение актуальных проблем районов и городов путем отбора инициатив жителей и привлечения дополнительных финансовых ресурсов. Речь идет о развитии городской инфраструктуры и улучшении качества жизни граждан.

>>> стр. 3

### ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ



«НОВОГОДНЯЯ СМЕНА В «СПУТНИКЕ» НЕ ОБОШЛАСЬ БЕЗ НОВИНОК И РЕКОРДОВ».

СТР. 5



«ЗДОРОВО, ЧТО СРЕДИ СУЕТЫ И БУДНИХ ДНЕЙ МОЖНО ПРИЕХАТЬ СЮДА И ПРОСТО ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ВСЕГО».

СТР. 6



# НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ — ОПТИМИЗАЦИЯ РЕМОНТОВ

Процесс деятельности любого предприятия обязательно включает в себя период ремонтов. Несмотря на то, что все приобретаемое оборудование высокого качества, со временем оно все равно требует вмешательства. Причем затраты на ремонт составляют существенную часть в себестоимости продукции. И именно оптимизация этих затрат, повышение надежности и безопасности оборудования – одни из приоритетных задач, так как их решение способно повысить конкурентоспособность предприятия. Заместитель генерального директора – главный инженер ООО «Газпром нефтехим Салават» Айрат Ахметшин рассказывает сегодня о проекте ТОРО, призванном структурировать техническое и ремонтное обслуживание в компании.

– Айрат Зарифович, прежде всего напомним, пожалуйста, что такое ТОРО и как давно реализация этого проекта началась у нас на производстве?

– ТОРО – это сокращение часто употребляемого понятия по техническому обслуживанию и ремонту оборудования. Пилотный проект в компании был запущен в конце 2012 года на газохимическом заводе (ГХЗ), назывался он «Внедрение автоматизированной системы управления техническим обслуживанием и ремонтами на ГХЗ». Почему именно ГХЗ? Завод сравнительно небольшой, включает 4 цеха и около 6 тыс. единиц основного технологического оборудования, и мы определили именно его для отработки бизнес-процесса. В 2014-2015 годах была активная фаза формирования базы данных об оборудовании ГХЗ и составления технологических карт ремонта, настройки системы. Проект сменил название на «Автоматизацию технического обслуживания и ремонта в ИС SAP». В 2016 году руководство приняло решение о расширении проекта на «Мономер», нефтеперерабатывающий завод, лабораторно-аналитическое управление, единый складской комплекс, цех обслуживания коммуникаций основных производств. Сейчас формируется база данных по оборудованию и технологическим картам по остальным подразделениям Общества.

– В чем суть проекта?

– Постараюсь сказать об этом просто. Все данные по каждой единице оборудования, в том числе гайки и болтики, вносятся в единую электронную базу. Туда же вносятся информация о производителе оборудования, о том, какие неисправности выявлялись и как часто, когда оно ремонтировалось, какие материалы применялись при этом, а также о том, когда его следует ремонтировать. Все внесенные данные при помощи системы будут анализироваться. Соответственно, будет происходить автоматическое планирование ремонта. И этот процесс коснется всех аппаратов и механизмов. В результате уменьшится бумажный документооборот и сократится время на создание и согласование документов.



Проект ТОРО увеличит точность планирования ремонтных работ. На фото: ремонт водяных холодильников на газофракционирующей установке ГФУ-1

Все операции будут происходить автоматически в системе.

– IT-технологии добрались и до ремонтов?

– Да, в современном обществе компьютеризированы практически все области деятельности, и это значительно повышает уровень жизни. Вы только вдумайтесь, в компании около 40 тыс. единиц механического оборудования. А есть еще электро-техническое и киповское оборудование, и по каждому из них проводятся ремонты, списываются материалы и существует огромное количество паспортных данных.

Обработка и систематизация такого объема информации по старинке на бумаге неэффективна. В таких условиях принимать управленческие решения крайне сложно – «управлять можно только тем, что можно измерить». Поэтому для накопления и систематизации данных по ремонтам

и состоянию оборудования на Западе уже давно используют специализированные программы. Главное, что позволяют они сделать, – посчитать исчисляемые показатели надежности оборудования, увидеть динамику их изменения в зависимости от принимаемых решений и вложенных денег.

– Какой эффект от внедрения подобных технологий получают компании?

– Мировой опыт показывает, что в результате внедрения IT-технологий достигается до 20 % экономии ремонтного фонда за счет значительного увеличения точности планирования и учета, принятия обоснованных технико-экономических решений, снижения затрат на ремонт некритического оборудования, увеличения надежности и пробега оборудования, сокращения складских запасов, персонификации ответственности, а также ведения регламентированной аналитики.

– Вы контролируете проект ТОРО, а кто непосредственно его реализует?

– Координирует работу заместитель главного инженера по ТОРО Марат Гималетдинов и группа методологии ремонтов во главе с Сергеем Девятовым. Также у нас есть рабочая группа, в нее входят 68 руководителей компании и подразделений. В общей сложности в проекте задействовано более 300 человек.

– Из каких этапов состоит проект и какая работа уже выполнена?

# 7,5 млн записей

## внесено в базу данных за время работы над проектом ТОРО

– Проект структурно делится на 3 основных этапа. Первый этап по формированию базы данных оборудования и нормативов полностью выполнен. Оцифровано 86 тыс. 318 технических мест (за одно место берется, к примеру, 1 аппарат) и 212 тыс. 969 единиц оборудования (за 1 единицу оборудования берется 1 отдельная составная часть 1 технического места). Составлено 30 тыс. 677 технологических карт (1 карта включает перечень регламентированных операций ремонта с указанием материалов, трудоемкости, квалификации исполнителей, продолжительности ремонта и многие другие вопросы). В базу данных внесено 7,5 млн записей.

### ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА ТОРО:

- увеличение точности планирования ремонтных работ;
- возможность более эффективного распределения и использования трудовых и материальных ресурсов, повышение исполнительской дисциплины;
- возможность рассчитывать показатели эффективности и отслеживать динамику изменений, производить план-факторный анализ;
- возможность определять экономическую целесообразность ремонта оборудования, работающего за пределами нормативного срока эксплуатации;
- накопление и использование статистической информации в электронном виде для принятия решения о переходе на предиктивное обслуживание оборудования.



ТОРО даст возможность определять экономическую целесообразность ремонта оборудования. На снимке: сборка шнековых секций валов гранулятора в цехе № 23



С внедрением проекта появится возможность рассчитывать показатели эффективности и отслеживать динамику изменений. На фото: разборка теплообменников во время капитального ремонта в цехе № 10

## стр. 2 <<<

Два других этапа – внедрение в промышленную эксплуатацию процедуры годового планирования ремонтов, а также процедуры сетевого планирования, оперативного планирования, учета фактических затрат, аналитики. Работы по ним начались в 2017 году.

### – На какой системе планирования происходит внедрение проекта?

– Конечно же, на платформе SAP ERP, которую наше предприятие давно и успешно использует. В состав системы SAP входит модуль управления техническим обслуживанием и ремонтами Plant Maintenance (PM). Правда, сейчас этот модуль используется не в полной мере. Задача рабочей группы – перенастроить функционал данного модуля под потребности непосредственных участников процесса технического обслуживания и ремонта оборудования. Звучит просто, однако все, кто сталкивался с системой SAP, понимают, что это очень сложно, так как в системе взаимодействует множество модулей и программ и они должны быть интегрированы друг с другом.

Подготовительная работа по внедрению началась с разработки проектных решений и создания в Excel базы данных по оборудованию с детализацией как по учетно-идентификационным данным, так и по конструктивно-эксплуатационным показателям.

Особое место в подготовке нормативно-справочной информации (НСИ) занимала процедура создания технологических карт ремонта. Были разработаны образцы техкарт для каждого типа, вида и класса оборудования с необходимой детализацией операций ремонта и применяемых материалов, по которым в последующем создавались технологические карты на каждую конкретную единицу оборудования или марку.

## «Мировой опыт показывает, что в результате внедрения IT-технологий достигается до 20 % экономии ремонтного фонда».

После подготовки НСИ в формате Excel форматировались и грузились базы данных непосредственно в информационную систему SAP. В настоящий момент одним из актуальных вопросов проекта является поддержание созданной базы данных оборудования и нормативов в актуальном состоянии.

Для внедрения в промышленную эксплуатацию годового планирования, сетевого планирования и распределения ресурсов участники рабочей группы проекта формируют методики, производят разработку программных средств и настройки системы, осуществляют интеграционное тестирование, разработку инструкций пользователей и прочие необходимые процедуры.

### – С какими задачами сможет справиться система?

– Одна из основных задач работы в системе заключается в детальном планировании работ, отслеживании всех операций ремонта и привязке всех расходов к каждой единице оборудования. В системе должны автоматически формироваться планы-графики всех видов работ на оборудование в зависимости от периодичности их проведения.

Планирование объемов и стоимости работ должно осуществляться на основании утвержденных технологических карт, содержащих единые утвержденные нормативы трудозатрат на проводимые операции ремонта и диагностики с при-

вязкой к ним материалов из существующей номенклатуры. Благодаря картам будут формироваться заказы ТОРО. Материальные ресурсы, затребованные в заказах ТОРО, должны автоматически включаться в разделительную ведомость материалов или в заявки на закупку. Заказы ТОРО (аналог ведомости работ) должны экспортироваться в электронном виде напрямую в Гранд-смету в виде преднабитого сметного расчета. Система также позволяет формировать сетевой план остановочного ремонта с детальным планированием работ по срокам и по объему выполнения с учетом доступности всех ресурсов.

Для создания заказа исполнители получают из системы наряды-задания установленной формы, которые позволяют вести учет выполненных операций и затраченных материалов с той же детализацией, что и в технологических картах. Система должна позволять проводить детальный анализ плановых и дополнительных затрат всех видов по каждой единице оборудования, анализ дефектов и их причин, тенденций состояния оборудования, анализ показателей эффективности процесса и показателей надежности. В перспективе планируется интеграция по методологии RBI – техническое обслуживание и ремонт на основании оценки рисков и надежности актива.

### – Как вы считаете, когда модуль управления ТОРО начнет полноценно функционировать на нашем предприятии?

– Внедрение системы в промышленную эксплуатацию будет производиться согласно плану проекта поэтапно, что позволит качественно и детально проработать все автоматизируемые процедуры ТОРО. Промежуточные этапы реализации системы годового планирования ремонтов пользователи увидят уже в 2019 году, а весь проект предполагается закончить во второй половине 2020 года. Если говорить в целом, то мировой и российский опыт показывает, что сроки внедрения таких систем на предприятиях, подобных нашему, составляет несколько лет. Так что работа предстоит серьезная, но этот путь прошли все ведущие компании и их пример показывает, что не зря.

## стр. 1 <<<

## ПРОЕКТ «РЕАЛЬНЫЕ ДЕЛА» В САЛАВАТЕ

В 2018 году благодаря грантовой поддержке в Салавате была установлена физкультурно-оздоровительная площадка в сквере по улице Пушкина, приобретено оборудование для кабинета релаксации ЦСПП «Доверие», оборудование для телекомпании «Салават», установлены системы видеонаблюдения по периметру здания историко-краеведческого музея, приобретено и установлено игровое уличное оборудование для детских садов № 58, 49, 45, 32, 28, 19, 1 и другое.



На встрече представили несколько разных проектов

В 2019 году по проекту «Реальные дела» городу Салавату выделено чуть больше 3 млн рублей. На прошедших в городе встречах депутаты рассмотрели заявки жителей. В результате в реестр наказов вошли приобретение гончарного круга для детской художественной школы, оборудования для кабинета релаксации ЦСПП «Доверие» (майнд-машины, мультстанка, цифрового фотоаппарата, микрофона), грунтового металлоискателя для МЦ «Ровесник»; установка арт-объектов в сквере по улице Первомайской, 18; ремонт фасада здания историко-краеведческого музея; установка игрового уличного оборудования в детских садах № 7, 52, 54, 49, 46; приобретение комнаты психологической разгрузки для детских садов № 32, 33 и школы № 15; приобретение системы тифлокомментирования для кинозала КДЦ «Агидель», книг Брайля для централизованной библиотечной системы Салавата (комплектование фонда тифлоцентра «Гармония»).

Мария СЕРГЕЕВА

## К СВЕДЕНИЮ

### ФИЛИАЛ В Г. САЛАВАТЕ ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР

слушателей по программе профессиональной переподготовки «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов».

Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Продолжительность обучения 1,5 года. Форма обучения очно-заочная (вечерняя).

По окончании обучения выдается диплом установленного образца о профессиональной переподготовке.

Запись на курсы проводится по адресу: филиал УГНТУ в г. Салавате, лаб. корп., каб. 310, тел. 8-919-613-56-10.



Проект в будущем снизит бумажный документооборот. На снимке: сбор и проверка технических характеристик оборудования для формирования базы данных в ИС SAP

Алевтина ЛОЖКИНА

По итогам 2018 года суммарный объем переработки углеводородного сырья на площадке ООО «Газпром нефтехим Салават» составил 6,7 млн тонн. В сырьевой корзине преобладают газовые конденсаты с Сургутского завода по стабилизации конденсата, Оренбургского газоперерабатывающего завода и Астраханского газоперерабатывающего завода (4,8 млн тонн). Объем переработки нефти превысил 1,04 млн тонн. Эти цифры говорят о том, что сотрудники компании добились хороших результатов и выполнили производственный план. Они переработали исходное сырье во множество других продуктов, в основном не видя этого самого сырья, так как оно поступает на нашу площадку по трубам, да и закрытые технологические процессы не позволяют этого сделать. Все знают, что в состав и нефти, и газовых конденсатов входит множество веществ и большая их часть – это углеводороды. Но углеводороды в свою очередь состоят всего из двух атомов – углерода и водорода, поэтому и свое знакомство с химическими элементами мы начнем с них. Итак, углерод.

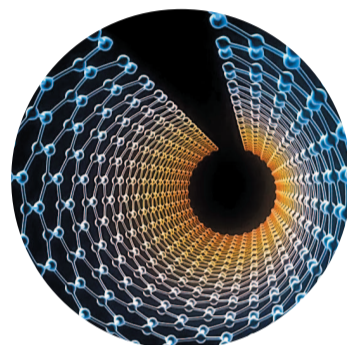
# МЕНДЕЛЕЕВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ: УГЛЕРОД



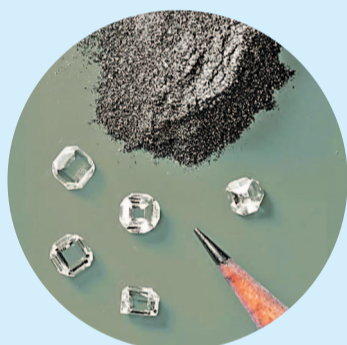
Применять углерод человечество начало еще тогда, когда оно не стало человечеством. Уголь и сажа использовались и как топливо, и как краситель. Углерод в виде древесного угля применялся в древности для выплавки металлов. Признан элементом в 1778 году.



В организм человека углерод поступает с пищей (в норме около 300 г в сутки). Общее содержание углерода в организме человека достигает около 21 % (15 кг на 70 кг массы тела). Углерод составляет 2/3 массы мышц и 1/3 массы костной ткани.



Ученые выяснили, что одномерные листы углерода можно скручивать в трубки. Так получилась еще одна форма – углеродные нанотрубки. При этом и графен, и нанотрубки сразу же нашли себе сотни применений в науке и технологии.



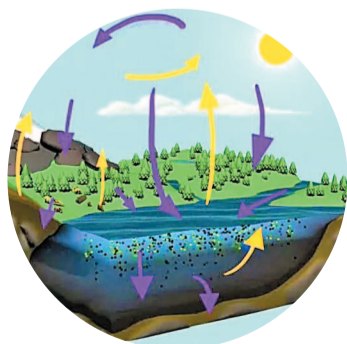
Углерод существует во множестве аллотропных модификаций с очень разнообразными физическими свойствами. Разнообразие модификаций обусловлено способностью углерода образовывать химические связи разного типа. Издавна известны аллотропные модификации углерода – алмаз и графит.

# C

12.0107  
Carbon



Российские физики Андрей Гейм и Константин Новоселов получили Нобелевскую премию 2010 года за открытие графена – самого тонкого материала в мире. Они попытались оторвать один слой графита, приклеив скотч к карандашному стержню. Толщина графенового листа составила всего 1 атом.



Углерод – основа жизни. Источником углерода для живых организмов обычно является  $\text{CO}_2$  из атмосферы или воды. В результате фотосинтеза он попадает в биологические пищевые цепи, в которых живые существа поедают друг друга, добывая углерод для строительства собственного тела. Биологический цикл углерода заканчивается либо окислением и возвращением в атмосферу, либо захоронением в виде угля или нефти.



Исследование фрагментов Туринской плащаницы – один из наиболее известных случаев применения радиоуглеродного метода – определения возраста биологических останков, предметов и материалов биологического происхождения.



Алмаз – это не только украшение, но и резак, подложка для микроэлектроники, ультрафиолетовые светодиоды. Графен – сверхпроводники, гибкие экраны, сенсоры, электроды в суперконденсаторах. Графит – не только карандаши, но и смазка, теплозащита для космических аппаратов, замедляющие стержни в атомных реакторах и даже эталон длины для электронных микроскопов.

## ЛЮБОПЫТНО

### ЗВЕЗДЫ ПО ТРЕБОВАНИЮ



Японские ученые сообщили, что ракета-носитель со спутником, предназначенная для доставки первого в мире искусственного метеорного потока, успешно вышла на орбиту. Старт в Токио разработал микроспутник для небесного шоу над Хиросимой в качестве эксперимента для так называемой услуги «падающие звезды по требованию». Спутник должен выпускать крошечные шарики, которые ярко светятся, когда они проникают в атмосферу, имитируя метеорный поток. Их химическая формула тщательно охраняется. Если небо будет чистое, событие 2020 года смогут увидеть миллионы людей.

### КОЛЛАЙДЕР ПОЙДЕТ КРУГОМ



Европейская организации по ядерным исследованиям представила свое исследование для Future Circular Collider (Будущий круговой коллайдер) внутри 100-километрового окружного туннеля, который может начать работать в 2040 году. Он находился бы рядом с существующим в Женеве Большим адронным коллайдером окружностью 27 километров, который помог подтвердить бозон Хиггса в 2012 году. Используя сверхпроводящие магниты нового поколения, протонный коллайдер FCC предлагает широкий спектр новых физических возможностей. Достижение энергий в 100 ТэВ и выше позволило бы точно изучить, как бозон Хиггса взаимодействует с другими частицами.

### В ТЕМНЫХ ГЛУБИНАХ ОКЕАНА



Бактерии в самых глубоких частях морского дна поглощают углекислый газ и могут превращаться в дополнительный источник пищи для других глубоководных обитателей океана. До сих пор ученые полагали, что основным источником биомассы на морском дне является органическое вещество, которое плывет вниз к глубинам: мертвая рыба, планктон и другой детрит. Исследования показывают, что 200 миллионов тонн  $\text{CO}_2$  могут быть переведены в биомассу каждый год в этом процессе.

По материалам электронных СМИ

## «СПУТНИК», ДАЙ НОВОГОДНЕГО РОКА!

**В детском оздоровительном центре «Спутник» пролетела новогодняя смена. 218 детей провели сказочные каникулы в лагере.**

Смена была яркой и насыщенной мероприятиями. Новый год дети встречали в «Спутнике» – все вместе, нарядные, выслушав слова президента Российской Федерации. И когда начался бой курантов, дети радостно кричали: «Спутник! Спутник! Спутник!»

А дальше началось веселье и танцы! Дети старших команд отдыхали на вечеринке в стиле караоке-битвы, а дети из младших отрядов – на дискотеке с серебряным бумажным шоу.

Новогодняя смена в «Спутнике» не обошлась без новинок и рекордов. Впервые в истории прошел хоккейный матч между командами «Сборная «Спутника» и администрации «Газпром нефтехим Салават». Также за смену прошло 3 матча между командами «Сборная детей «Спутника» и «Сборная вожатых «Спутника», во всех матчах победу одержали дети.



Один из вечеров в «Спутнике» прошел в стиле рок

Ребята смогли принять участие в настоящем телевизионном проекте Dance Team в стиле «Танцы на ТНТ». Красивые светодиодные декорации, профессиональная съемочная группа, неделя репетиций, 86 участников и модные танцы современ-

ных направлений – в «Спутнике» была непередаваемая атмосфера праздника. За один день удалось снять 4 телевизионных выпуска. Скоро они появятся в официальных аккаунтах социальных сетей «Спутника».

Отдыхающих порадовал и новый про-

ект «Цирк «Спутника», в котором им пришлось показывать цирковые номера. Дети смогли попробовать себя в качестве жонглеров, фокусников, клоунов, дрессировщиков, каскадеров и т.д.

Креативных студий стало еще больше. Появились такие студии, как «Поле чудес», «Инстаграм-обучение», «Тату-салон», студия Dancehall, студия обучения игре на гитаре. Каждый день до обеда дети занимались в Доме творчества в креативных кружках.

Повезло с погодой, и спутниковцы много времени смогли провести на улице, на свежем воздухе, катаясь на коньках, лепя снеговиков и мчась с горки на тюбингах.

Смена прошла в оригинальном стиле «Планета рок-звезд». Дети устроили посреди заезда настоящий рок-фестиваль, пародируя известные рок-группы и даже сняли клип в рок-стиле. Надо отметить, что последний клип «Спутника» с третьейлетней смены набрал за неделю почти 20 000 просмотров, и это тоже рекорд!

**Алексей КОЛЬЦОВ**

## СПОРТ

### ТРЕТЬЕ МЕСТО В КОНТАКТНОЙ ГОНКЕ



**13 января в Уфе в спортивно-оздоровительном комплексе «Биатлон» состоялись Чемпионат и Первенство Республики Башкортостан по лыжным гонкам. На этом соревновании выступал воспитанник отделения лыжных гонок компании «Агидель-Спутник», студент Салаватского индустриального колледжа Кирилл Бехтгольдт. Отметим, что данный старт является одним из этапов отбора на Спартакиаду учащихся России.**

Салаватский лыжник принял участие в нескольких гонках, но наибольшего успеха добился в одном из самых зрелищных видов – масс-старте на 15 км коньковым ходом. Воспитанник компании «Агидель-Спутник» в возрастной категории 2001-2002 годов рождения среди 35 стартовавших в финишном створе был сильнее уфимского лыжника и занял третье место, уступив лишь Амалю Латыпову из Стерлибашево (1 место) и Дмитрию Каметову из Нефтекамска (2 место).

– В целом мы рассчитывали, что Ки-

рилл покажет хорошие результаты. В некоторых гонках ему немного не везло, но в масс-старте он показал, на что способен. Дело в том, что он в ноябре в составе сборной республики прошел тренировочные сборы в Белорецке. Теперь у него довольно неплохие шансы на попадание на спартакиаду учащихся, – прокомментировал тренер отделения лыжных гонок компании «Агидель-Спутник» Владимир Листунов.

**Борис РУССКИХ**

### РЕКОРДЫ САМЫХ СИЛЬНЫХ

**Молодые атлеты выяснили, кто из них сильнее, на помосте Дворца спорта «Нефтехимик». В дни новогодних каникул там прошло Первенство Республики Башкортостан по тяжелой атлетике среди юношей 2002 г. р. и моложе. Эти соревнования стали отборочными для дальнейшего участия в первенстве России.**

Сборная команда города Салавата уверенно одержала победу в командном зачете, намного опередив ближайших соперников. Особо хочется отметить воспитанников тренера отделения тяжелой атлетики ООО «Агидель-Спутник» Альберта Тимирбулатова. Прекрасную, слаженную работу продемонстрировали юные атлеты, и как итог – четыре золотые медали, одна серебряная и два четвертых места. Чемпионами стали Станислав Скорняков, Айдар Насыров, Иван Победа, Ренат Ахмадеев.

Серебро у Ильяса Абдрахманова. Хочется отметить выступление Арслана Музафарова и Алексея Емельянова, им немно-



го не хватило, чтобы попасть в призовую тройку, но они принесли необходимые очки для общего успеха сборной. По итогам соревнований Станислав Скорняков и Айдар Насыров были приглашены в состав сборной республики для участия в первенстве России, которое пройдет в городе Старый Оскол. Пожелаем ребятам удачи.

**Василий ГРИДИН**

### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ БАТАЛИИ



На стадионе им. 50-летия Октября прошел шахматно-шашечный турнир среди ветеранов ООО «Газпром нефтехим Салават» и дочерних компаний. Мероприятие организовали Совет ветеранов войны и труда Общества и ООО «Агидель-Спутник».

Первые четыре места в соревнованиях заняли ветераны Геннадий Миронов (завод «Мономер»), Фирдаус Актуганов (химзавод), Геннадий Каргин (РМЗ), Минияр Кайбушев (НПЗ).

Победителей и всех участников турнира наградили призами.

**Роберт КАРИМОВ, активист Совета ветеранов**

# ПОЛНЫЙ ДЕТОКС: ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

**Как разгрузить свой организм? Вопрос актуален не только после длительных праздников с застольями. Не каждый из нас регулярно держит себя в рамках: не переедает, ест только правильную пищу, не волнуется по пустякам.**  
**Корреспондент «СН» Алёна Шавырова встретилась со специалистами отделения восстановительного лечения и реабилитации клиники «Медсервис». Разговаривали о детоксе – методах приведения в порядок своего организма.**

Первым делом я встретилась с Татьяной Яценко. Она терапевт. Ее задача – выяснить жалобы и желаемый результат и назначить нужные процедуры. Недолгая беседа, и на руках у меня направления на ряд простых анализов. После результатов терапевт прописывает процедуры.

Для чистки организма в «Медсервисе» есть массаж, лечебная физкультура, душ, скипидарные ванны, лечение пиявками и иглоукальвание, кедровая бочка и инфракрасная сауна, прессотерапия. Ну а коронной процедурой детокса здесь называют автоматизированную механическую очистку кишечника. Это настоящая «метла» для такого могущественного органа. Процедуру нужно сделать 2-3 раза, вы получаете омоложение всего организма. Живот подтянут, уходят токсины. Пациент порхает, как бабочка. Однако мне пора порхать от других процедур.

## ПОД ГРАДУСОМ

Я захожу в большую емкость – кедровую бочку. В нижней части у нее встроены парогенератор, в который заливают отвары трав. Внутри можно сидеть на маленькой лавочке. Погружаюсь в эту купель здоровья, только голова остается снаружи. Непривычно, ощущаю себя танкистом, выглядывающим наружу для осмотра местности. Мне обмотали шею полотенцем, чтобы пары не вышли из бочки. Температура внутри 100 °С. Почти как баня, только без веника. Хотя после 10 минут и веник бы не помешал. Слишком жаркую баню я не люблю, а здесь – наоборот. Комфортно, голова не кружится, тем временем тело получает пользу. Небольшая бочка, а эффект как от большой русской бани. Выводятся токсины и шлаки, кожа стала мягкой. Прикасаюсь к ней – бархат, одно удовольствие.



Лучший способ убежать от всех хлопот – спрятаться в кедровую бочку!

## ЛЕЧИМСЯ В САУНЕ

После кедровой бочки «остываю» в инфракрасной сауне. Это небольшое деревянное помещение, внутри обито инфракрасными излучателями, напоминающими фольгу. Сауна разогревается максимум до 60 °С.

Сидеть нужно полчаса. Первые пять минут прошли спокойно, потом начинаю ерзать. Сидишь себе и заняться-то нечем! Гаджеты с собой не возьмешь, книгу тоже – освещение слабовато. Считаю минуты, время тянется долго. Начинаю размышлять о здоровье. Вообще здорово, что среди суеты и будних дней можно приехать сюда и просто отвлечься от всего. За окном все заняты делами, а ты сидишь и поглощаешь инфракрасные волны. Тело потеет сильно, хоть и градусов не так много. Зато поры открываются, очищаются и омолаживаются кожа. 30 минут такой тепловой процедуры можно сравнить с 10-километровой пробежкой.

После сауны пью вкуснейший зеленый чай. Ощущение расслабленности и легкости. Как будто сбросила все ненужное и обрела невесомость.

## ЗАРЯЖАЮСЬ В КОСМОС

Не устояла перед модной процедурой – прессотерапией. Это аппаратный лимфодренаж. Нужно надеть специальный костюм, через который подается воздух.

От вибраций снижается вес и улучшается лимфоотток.

Костюм похож на скафандр по цвету и по ощущениям, будто тебя сейчас запустят в космос. В обмундирование входит что-то вроде длинных гольфов и носочки. Мастер включает аппарат. Постепенно этот костюм начинает на мне расширяться. Вспомните ощущения от работы тонометра. Здесь точно так же. Прессотерапия – это словно на тебя надели огромный тонометр и костюм раздувается. Лежать нужно так полчаса. Уснуть во время процедуры вполне реально, но в этот раз мне что-то не спалось. Снимаю костюм и чувствую легкость, особенно в ногах. Ощущение как после выпитого бокала шампанского.

## ДУШ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Наконец-то я раздобыла рецепт, который взбодрит по утрам. Не можете проснуться на работу? Просто вы не пробовали душ Шарко! Из шланга под большим напором медсестра обливает меня контрастной водой. Чувствую, как косточки и хрящики встают на свои места. Массаж, водные процедуры, шикарное настроение – три в одном. 15 минут меня поливали снизу вверх. Главное – держаться за поручни, струя воды очень сильная, и от напора можно упасть. Вышла оттуда я красно-

багровая, но счастливая. Обязательно приду еще.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ТРЕНД

В идеале правильное питание должно быть как образ жизни. Вы же не станете заправлять свою машину плохим топливом? То же самое и с организмом. Разумеется, не все этого придерживаются.

Каждое утро натошак стоит выпивать стакан теплой воды, избегать в пище мучного, сладкого, острого, соленого. Хлеб можно, но желательно на завтрак и только из муки грубого помола. Готовьте пищу дома, на пару. Пить можно только зеленый чай либо воду. А вот соки лучше не пить, в них содержится много сахара. Нужно насытить рацион питания разными овощами и фруктами – 500 г в сутки. С очищением организма хорошо справляются яблоки, грейпфруты, авокадо, свекла, сельдерей, клюква. Есть лучше дробно 5-6 раз в сутки. При этом порция должна уместиться в ладошку.

## ИМБИРНЫЙ ДЕТОКС-ЧАЙ



Вам понадобится вода, 2 см нарезанного корня имбиря, 1 ч. л. корицы, 1/2 нарезанного лимона, жидкий мед (по желанию).

Смешайте воду, имбирь, корицу. Доведите смесь до кипения, после чего убавьте огонь и оставьте кипеть на протяжении 10-15 минут. Если вы любитель сладкого, то можно добавить немного меда. Такой напиток можно пить горячим или подождать до полного остывания. Ваша иммунная система значительно улучшится, а пища в желудке будет перевариваться намного быстрее, организм очистится от ненужных токсинов.



Лимфодренажный массаж разгоняет кровь по всему организму

## СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ

**Вопрос:** В последнее время многие врачи заговорили о необходимости приема витамина D3. Кому и для чего он нужен?



Отвечает Гузель Бикбаева, врач-эндокринолог ООО «Медсервис»:

– Витамин D3 еще называют «солнечный витамин». Вырабатывается он под воздействием на наше тело солнечных лучей. Нехватка этого витамина опасна и для детей и для взрослых. Он влияет на строение скелета. От его наличия зависит давление, иммунитет, настроение, работа мозга и способность защититься от рака. У детей он укрепляет иммунную систему, помогает накоплению кальция, фосфора костными тканями и росту мышц и костей.

Зимой мы испытываем дефицит солнца. Да и летом не так много дней по-настоящему жарких и солнечных. Поэтому необходимо принимать препараты, содержащие этот витамин. Подойдет «Аквадетрим» или «Вигантол». Пить препараты нужно непрерывно с октября по апрель. Детям до годика обычно прописывают по 1 капле. Взрослым – 6-10 капель. Летом для профилактики дозировку можно уменьшить в два раза. Помните, для назначения дозировок нужна индивидуальная консультация с врачом.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!



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

В этом месяце свои юбилеи празднуют работники компании: Тартыгин Василий Петрович, Магадеева Гульнара Рафкатовна, Сергиенко Андрей Севостьянович, Князева Наталья Дмитриевна, Решетникова Ольга Геннадьевна, Птицына Тамара Алексеевна, Ерохин Александр Иванович, Сулейманов Шамиль Камилевич, Кубагушев Роберт Раисович, Шилин Андрей Владимирович, Вавилов Андрей Владимирович, Самошкин Игорь Петрович, Маврин Геннадий Владимирович, Губаева Асия Кустабаевна, Ветрова Ираида Михайловна, Хусаинов Сабир Айратович, Герасимов Валерий Борисович;

ветераны компании: Кильдиярова Минигуль Тимергалеевна, Рахмангулова Ильмира Габбасовна, Шапошникова Любовь Петровна, Руцков Анатолий Васильевич, Лобырев Николай Александрович, Исхакова Малика Абзаловна, Подрядова Екатерина Алексеевна, Васина Вера Павловна, Кобельков Александр Николаевич, Казакова Таисия Игнатьевна, Тянутов Виктор Сергеевич, Захаров Василий Иванович, Ведрова Тамара Николаевна, Сатлыкова Елена Варисовна, Евстафьев Алексей Романович, Копсяева Лидия Иосифовна, Помелов Анатолий Тихонович, Сайгафарова Нафига Хамидуллоевна, Юпатога Любовь Георгиевна, Яковлева Тамара Александровна, Теребунов Александр Дмитриевич, Кашапова Танзиля Имановна, Закиева Мавлида Насретдиновна, Мавлеткулов Равиль Мансурович, Осипова Надежда Ивановна, Фаизов Халил Халикович, Кофанова Анастасия Сергеевна, Биккузин Равиль Хамитович, Балхонова Любовь Николаевна, Усманова Валентина Николаевна, Савин Василий Александрович, Людина Валентина Ивановна, Халилов Хафиз Загидуллоевич, Белобородов Василий Маркелович, Маврина Анастасия Константиновна, Азнаева Фаузия Мухамедеевна, Шевыркина Нина Павловна, Дубинец Нина Ивановна, Данилова Татьяна Васильевна, Потеряхина Александра Прокофьевна, Веденеева Варвара Сергеевна, Файзуллин Расих Шириязданович, Гумеров Ильяс Гильметдинович, Шавалеева Альфия Шакирьяновна, Попов Владимир Ильич, Биктагиров Фрикс Шамигулович, Юсупов Фанис Закариевич, Дублистова Светлана Васильевна, Кулибаба Анна Федоровна, Малькова Зинаида Павловна, Абдуллин Раис Сагидуллоевич, Могила Анатолий Петрович, Субхангулова Райля Ульфатовна, Альмухаметов Айрат Асхатович, Кохов Леонид Иванович, Усманов Рим Галиевич, Усманов Рафкат Хайбрахманович

## К СВЕДЕНИЮ

Участие в проекте только для сотрудников Группы компаний «Газпром нефтехим Салават»

### СТУДИЯ «ЗАДУМКА» ДВОРЦА КУЛЬТУРЫ «НЕФТЕХИМИК» ПРИГЛАШАЕТ ДЕТЕЙ С 3 ДО 5 ЛЕТ

Квалифицированные педагоги по английскому языку, изобразительному искусству, музыке и ритмике помогут раскрыть в вашем малыше талантливую и гармоничную личность, совершенствовать образное мышление и моторику, научат правильно понимать, ценить и создавать прекрасное. Обращаться по субботам с 10.00 до 12.00, ауд. 330 ДК «Нефтехимик».

### НАРОДНЫЙ ТЕАТР-СТУДИЯ ПАНТОМИМЫ «ПИГМАЛИОН» ПРИГЛАШАЕТ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 16-30 ЛЕТ

На наших занятиях вы раскроете свои сценические способности, станете более уверенными, получите навыки актерского мастерства, пластики и пантомимы. Занятия проходят в понедельник, среду и пятницу с 18.00 в ауд. 207 ДК «Нефтехимик». В любой из этих дней вы можете ознакомиться с тематикой наших занятий.

За справками обращаться по тел.: 35-12-24, 35-12-19.

### УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ ООО «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»!

Для работающих, не имеющих возможности сдать анализы в будние дни, в ООО «Медсервис» организован забор крови для анализов по субботам с 9:00 до 10:00.

Предварительная запись у администратора процедурного блока или по тел. (3476) 39-57-16.

#### График работы врачей-специалистов по субботам:

**26 января** – прием врачей: терапевта, хирурга, гинеколога, стоматолога, отоларинголога, невролога, дерматолога, уролога.

**2 февраля** – прием врачей: терапевта, хирурга, гинеколога, стоматолога.

Прием осуществляется с 9:00 до 12:00 по предварительной записи по тел. 8-800-250-32-90. Внимание: возможны изменения!

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

#### ООО «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»:

- водителя пожарной машины (со стажем от 5 лет),
  - электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования (с опытом работы),
  - прибориста,
  - слесаря РТУ,
  - электрогазосварщика 5 разряда,
  - стеклодува 6 разряда,
  - газосварщика 5 разряда.
- Контактная информация:  
тел.: (3476) 39-31-73, (3476) 39-34-11, (3476) 39-38-80,  
e-mail: Job-w@snos.ru

#### ООО «САЛАВТНЕФТЕХИМПРОЕКТ»:

- инженеров-проектировщиков по КИПиА,
  - специалиста отдела САПР.
- Контактная информация:  
тел: 8 800 500 75 85,  
e-mail: 03zov@snhpro.ru

#### ООО «НОВО-САЛАВАТСКАЯ ТЭЦ»:

- слесаря-ремонтника 4-5 разряда,
  - слесаря КИПиА 3-4 разряда,
  - экономиста в планово-экономический отдел.
- Контактная информация:  
тел.: (3476) 39-86-61,  
e-mail: mdr115@nslvttec.ru

#### ООО «МЕДСЕРВИС»:

- врача-хирурга,
  - врача-терапевта,
  - врача – травматолога-ортопеда,
  - врача – анестезиолога-реаниматолога,
  - медицинскую сестру (брата) по масажу,
  - фельдшера.
- Контактная информация:  
тел.: (3476) 39-57-46,  
e-mail: 77sjv@salavatmed.ru

#### ООО «ПРОМВОДОКАНАЛ»:

- электрогазосварщика 4 разряда.
- Контактная информация:  
тел.: (3476) 31-83-05

#### ООО «РМЗ»:

- слесаря по ремонту технологических установок 3-6 разряда,
  - токаря 3-6 разряда,
  - заточника 4-5 разряда,
  - шлифовщика 3-4 разряда,
  - фрезеровщика 4-5 разряда,
  - котельщика 4-6 разряда,
  - электросварщика ручной сварки 4-6 разряда.
- Контактная информация:  
тел.: (3476) 39-21-22

#### ООО «ПАТИМ»:

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

#### ООО «ЖИВАЯ ВОДА»:

- специалиста коммерческого отдела (менеджера по продажам).
- Контактная информация:  
тел.: (34740) 2-94-70,  
e-mail: zh\_voda@mail.ru

## «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



@GPNSofficial



@GazpromSalavat



@GPNSofficial



@InfoSNOS



@GPNSofficial



@GPNS\_official