

В КОМПАНИИ ОБНОВИЛИ ЛАБОРАТОРИЮ НЕФТЕПРОДУКТОВ



Исполнительный директор ООО «РГД переработка Салават» – управляющей организации ООО «Газпром нефтехим Салават» Леонид Алехин и первый заместитель генерального директора Азамат Хабибуллин посетили обновленную лабораторию

>>> стр. 2

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Ледовые дружины

В Салавате проходит Первенство города по хоккею с шайбой

Стр. 4

Дорогой юбиляр!

Председатель Совета ветеранов компании Мидхат Рахимкулов отметил 85-летие

Стр. 6

СОЦСЕТИ

ОФИЦИАЛЬНЫЕ АККАУНТЫ «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»



@GPNSofficial



@GazpromSalavat



@GPNSofficial



@InfoSNOS

В КОМПАНИИ ОБНОВИЛИ ЛАБОРАТОРИЮ НЕФТЕПРОДУКТОВ



В обновленной лаборатории уже сегодня применяются новые методы испытания нефтепродуктов

В ООО «Газпром нефтехим Салават» завершено техническое перевооружение лаборатории нефтепродуктов. В начале года она переехала в новое здание. Исполнительный директор ООО «РГД переработка Салават» – управляющей организации ООО «Газпром нефтехим Салават» Леонид Алехин и первый заместитель генерального директора Азамат Хабибуллин побывали в обновленном корпусе. Посмотрели производственные и вспомогательные помещения, а также приобретенное новейшее оборудование.

Сегодня лаборатория располагается в просторном четырехэтажном здании на территории цеха № 23, где ранее размещалась лаборатория полиэтилена. Общая площадь строения – почти 2000 квадратных метров. В рамках технического перевооружения этот объект прошел полную перезагрузку. Заново построены и переоборудованы системы электроснабжения, водоснабжения, приточно-вытяжной вентиляции и кондиционирования воздуха, пожарно-охранной сигнализации. Для организации бытового помещения техническому перевооружению подвергся и пристрой к зданию, сейчас в нем располагаются все необходимые комнаты для персонала.

Во время рабочего визита обзорную экскурсию руководству компании провели начальник Лабораторно-аналитического управления Ирина Саломатина и начальник лаборатории нефтепродуктов Светлана Окнянская.

– Лаборатория нефтепродуктов на предприятии действует с 1952 года, – отмечает Ирина Саломатина. – Контроль качества выпускаемой продукции ведется на всех стадиях производства – от приема на завод сырой нефти до отгрузки готовых нефтепродуктов. В связи с активным развитием НПЗ, вводом ряда новых установок возникла необходимость расширения лаборатории. Переезд в новое здание позволил обновить парк оборудования, увеличить долю автоматизации, повысить производительность. Появилась также возможность расширить перечень

выполняемых исследований. Для нас это важное историческое событие.

Сейчас в лаборатории действуют хроматографическая, аналитическая комнаты, комнаты анализа вод, жидкостей, темных нефтепродуктов, серы и нефти, комната пробоподготовки, весовая и другие. Хорошее и важное новшество – большой, светлый учебный класс, где лаборанты теперь могут совершенствовать знания, обучаться новым методам контроля.

Приобретенное современное оборудование позволяет сократить время на выполнение химического анализа, уменьшает влияние человеческого фактора на результат.

– Парк приборов у нас значительно расширился, – говорит Светлана Окнянская. – Закуплено современное хроматографическое оборудование, автоматический анализатор кинематической вязкости, автоматические титраторы, спектрометр с индуктивно связанной плазмой, автоматические анализаторы фракционного состава под вакуумом и атмосферным давлением, хроматограф на определение углеводородного состава пропан-пропиленовой и бутан-бутиленовой фракций.

Она подчеркивает, что новое оборудование соответствует всем современным требованиям. Сейчас лаборанты, кроме контроля старых установок НПЗ, выполняют анализы для нового комплекса каталитического крекинга, установки по производству водорода. Освоили ряд новых методов, в том числе и метод определения металлов в газойлях на спектрометре с индуктивно связанной плазмой. Сейчас все их активно применяют в работе. Если еще в прошлом году в лаборатории выполняли в среднем 19 тысяч анализов в месяц, сейчас это число выросло до 23 тысяч.

Леонид Алехин, пройдя по рабочим кабинетам и внимательно осмотрев оборудование, остался доволен увиденным. Отметил, что контроль качества – одно из важнейших звеньев деятельности компании и что созданная материальная база поможет повысить результативность лабораторных исследований.

Светлана ААБ

с **19** до **23** тысяч возросло число анализов, проводимых в лаборатории за месяц



5 февраля 1975 года

В резервуары комбината с Оренбургского ГПЗ впервые поступила широкая фракция легких углеводородов оренбургского конденсата. Освоение переработки нового сырья завершилось в 1978 году, когда был введен в эксплуатацию комплекс по переработке оренбургского конденсата. Он состоял из гидроочистки (ГО-4), каталитического риформинга (Л-35-11-1000) и реконструированной АГФУ-1. Дополнительно использовались мощности действующих установок гидроочистки № 2 и № 3, ТК-3, АВТ-4.

НОВОСТИ «ГАЗПРОМА»

«ГАЗПРОМ» И CNPC ОБСУДИЛИ ПЛАНЫ СОТРУДНИЧЕСТВА

Состоялось заседание Совместного координационного комитета (СКК) между ПАО «Газпром» и китайской компанией CNPC. Участники заседания рассмотрели итоги совместной деятельности в 2022 году и обсудили планы по ключевым направлениям сотрудничества на 2023 год. Отмечено, что «Газпром» надежно поставляет газ в Китай по восточному маршруту – газопроводу «Сила Сибири».

В ходе заседания «Газпром» и CNPC согласовали даты проведения плановых профилактических работ на газопроводе «Сила Сибири» весной и осенью текущего года. Отдельное внимание было уделено ходу реализации договоренностей в соответствии с подписанными компаниями в феврале 2022 года договором купли-продажи газа по дальневосточному маршруту. Это второй долгосрочный договор «Газпрома» и CNPC на поставку российского трубопроводного газа. Отмечено, что работа в рамках проекта ведется в соответствии с намеченным сторонами графиком.

В ходе заседания СКК также рассмотрены вопросы сотрудничества компаний в области подземного хранения газа, обучения персонала и в научно-технической сфере.

Представители «Газпрома» проинформировали китайских коллег о ходе проектирования газопровода «Союз Восток» для поставок российского газа в Китай через территорию Монголии.

СУБСИДИРОВАНИЕ ПЕРЕОБОРУДОВАНИЯ МАШИН НА МЕТАН

С 2023 года в части регионов России водители получили возможность перейти на природный газ фактически бесплатно. Это произошло благодаря увеличению доли федерального субсидирования переоборудования машин на метан, региональному финансированию и новой программе компании «Газпром газомоторное топливо» (единый оператор рынка от ПАО «Газпром»). В результате бюджетные средства полностью покрывают затраты на работы по установке газобаллонного оборудования, а компания предоставляет рассрочку на оборудование на пять лет. Она погашается средствами водителя, потраченными на заправку транспорта. Таким образом, фактически переоборудование становится бесплатным для водителя, использующего компримированный природный газ (КПГ) в качестве моторного топлива.

КПГ реализуют сегодня 727 автомобильных газонаполнительных компрессорных станций. В прошлом году на заправку транспорта был направлен 1,4 млрд кубометров природного газа. Стоимость кубометра метана в среднем по России на АГНКС сети «Газпром» составляет 21 рубль, расход топлива равен расходу бензина.

30 ЛЕТ В ГАЗОСПАСАТЕЛЬНОЙ СЛУЖБЕ

От водителя в газоспасательной службе зависит многое. Оперативная машина должна быть всегда готова к выезду, а в случае аварийной ситуации газоспасателям необходимо оказаться на нужном объекте в считанные минуты. Олег Захаров работает водителем в отряде № 1 военизированной газоспасательной части ООО «Газпром нефтехим Салават» уже много лет.

— Если бы не любил свое дело, столько бы не проработал, — улыбаясь, начинает свой рассказ Олег Валентинович. — Получается, что я в структуре газоспасательной службы уже 30 лет. Сначала 17 лет проработал во втором отряде — возил лаборантов, которые делали отборы проб.

За это время Олег Валентинович изучил территорию предприятия как свои 5 пальцев, и это большое подспорье в его деле. С 2010 года он работает водителем в отряде № 1 ВГСЧ. В случае сигнала «Тревога» должен доставить отделение газоспасателей до места аварии не более чем за 3 минуты. Олег Валентинович знает подъездные пути ко всем объектам Общества и умеет быстро добраться до места. Также ему необходимо содержать оперативный автомобиль в исправном состоянии и полной готовности к немедленному выезду.

— Раньше мы ездили на автобусах — специально оборудованных пазиках. А 2 года назад я пересел на «ГАЗель NEXT». Это специальный газоспасательный автомобиль, в нем хватает места для боевой группы — четырех газоспасателей и их командира. Также выделено место под оборудование: аварийно-спасательное оснащение, средства индивидуальной защиты, воздушные баллоны, носилки, аптечку для оказания первой помощи, — рассказывает водитель.

Рабочий день, а точнее рабочие сутки, Олега Захарова всегда идут в плотном графике. Сначала проходные медика, прием автомобиля, развод, потом выезды на газоопасные работы, плановые учения. Бывает, что во время дежурства по 3–4 раза выезжает в различные цеха предприятия вместе со своим отделением.

— Коллектив у нас очень дружный! Сменщик — мой

сосед по деревне. С командиром взвода и командиром отделения легко находим общий язык. Бойцы-газоспасатели все молодцы! С ними комфортно работать, поэтому на дежурство иду с удовольствием.

Олег Валентинович говорит, что в его работе важно оставаться хладнокровным, собранным и дисциплинированным в любой ситуации. Водитель старается помочь своим коллегам выполнять их простую, а подчас и опасную работу. Случается, что нужно оперативно привезти баллоны с воздухом или держать машину теплой во время сложного дежурства, а иногда и напоить ребят горячим чаем. Для этого всегда припасен термос. Любит Олег Валентинович угостить коллег медом — у него собственная пасека. 20 лет назад он приобрел дом на хуторе в Ишимбайском районе и занялся пчеловодством. Увлечение трудоемкое, но на помощь приходят двое уже взрослых сыновей. Работы в деревне хватает летом и зимой.

— После суток сразу туда: то снег почистить, то еще что-нибудь. В марте уже начну ульи вытаскивать на улицу. У меня больше 20 пчелосемей, как раз успеваю за ними следить.

О своей деревне мой собеседник рассказывает с любовью, говорит, что там живет много пенсионеров, которым не отказывает в помощи: привезти дрова, продукты или лекарства. Отзывчивость и неравнодушие Олега Валентиновича отмечают и на работе, его ценят как опытного и надежного сотрудника, готового в нужный момент прийти на выручку.

— Что можно сказать про Олега Валентиновича? Один из лучших водителей в одном из луч-



ших взводов ВГСЧ! — комментирует Александр Куданов, командир военизированной газоспасательной части УЭПБиОТ. — Познакомились с ним еще в 2007 году, как только я пришел в газоспасательную службу в отряд профилактики. С первых дней стало понятно, что человек свою работу любит и к технике относится не как к чужой. На Олега можно положиться, и всегда знаешь, что задачу он свою выполнит. И в короткие перемены всегда приятно пообщаться с человеком с богатым жизненным опытом на обоюдно интересные, традиционно мужские темы (охота, рыбалка, природа, автомобили и т.д.)

Марина НЕСТЕРОВА

«ОХРАНА ТРУДА — НАША РАБОТА»

Командир газоспасательного пункта ВГСЧ-2 Алевтина Яковлева, кажется, о своей профессии знает все: работает в ООО «Газпром нефтехим Салават» почти четверть века, легко справляется с любой задачей. При этом считает, что учиться нужно всегда: меняются требования промышленной безопасности, обновляются правила. «Повышенное внимание и обязательные знания — главное для всех нас, кто стоит на страже безопасности и охраны труда на производстве», — подчеркивает она.

С нефтехимическим предприятием Алевтина Владимировна была связана с детства. Тридцать лет в цехе № 44 отработал ее папа Владимир Михайлович Яковлев, мама Вера Леонтьевна была старшим оператором в цехе № 8.

— Часто после школьных уроков приходила к маме на установку, — рассказывает собеседница, — тогда не было еще таких строгих пропускных правил. Мама рассказывала, что делает, я знала всех ее коллег. Когда вышла книга по истории нефтеперерабатывающего завода, я с ностальгией пролистывала ее, с удовольствием рассматривала фотографию коллектива установки СЦС — многих помню по имени-отчеству.

После окончания школы, выбирая профессию, говорит, долго не думала, знала, что хочет работать на комбинате. Окончила институт, начинала диспетчером в цехе химреагентов, позже перешла в военизированную газоспасательную часть (ВГСЧ), была лаборантом, инженером-химиком. Последние девять лет Алевтина Яковлева — командир пункта ВГСЧ.

— Чем интересна профессия? — переспрашивает. — Общением с людьми прежде всего. И конечно, своей важностью — мы вносим свой вклад в профилактическую работу по предупреждению аварий, инцидентов и связанных с ними несчастных случаев, нарушений технологических процессов. Проводим проверку мероприятий по подготовке оборудования к газоопасным работам. Проверяем средства защиты, документацию, согласовываем наряды-допуски. Проводим инструктажи по газобезопасности. Все заводчане идут навстречу, понимают, что охрана

труда — наша работа.

Сейчас в ее сфере обслуживания — химзавод, цех № 48, на время отпуска замещает командира пункта в цехе № 52. Ежедневно, приходя на смену, она обзванивает установки, готовит рапорт руководству, какие изменения произошли за ночь, сутки, затем, захватив с собой газоанализатор, отправляется по установкам.

— На месте сидеть не приходится, — улыбается, — 10 тысяч шагов делать в день, как рекомендуют врачи, для меня не проблема. На промплощадке нажимаю минимум 6000 и вечером с дочкой — музыкальная, спортивная, художественная школы, бассейн. Спать ложимся — ног не чуем.

В 2021 году Алевтину Владимировну вместе с сотрудниками из других служб направляли в командировку в Выборг, в СПГ «Портовая». Три недели работы на «Северном потоке» оставили незабываемые эмоции и впечатления.

— Предприятие там небольшое, чуть больше нашего «Акрила», — делится командир пункта. — Мы помогли им подготовиться к пуску. Киповцы, энергетики, газоспасатели выполняли задачи — каждый по своему направлению. Работы было много, и впечатлений получили не меньше. Любовались красотой Финского залива, видели крупнейший танкер. Погода, конечно, не баловала. Были в ноябре-декабре, влажность очень высокая, постоянно ветер — наша спецовка, что промокашка, не спасала. А еще приходилось подниматься на 75-метровую колонну, там просто с ног сносило. Очень много в «Портовой» наших салаватцев. Нас встречали как родных!



Рассказывая о коллегах, отмечает, что в ВГСЧ сплоченный и очень работоспособный коллектив. Немало тех, кто работает в части не один десяток лет, старается равняться на них — у профессионалов всегда есть чему поучиться.

— Алевтина Владимировна — очень ответственный и грамотный специалист, — говорит командир отряда Александр Ястребов. — Хороший наставник, отзывчивый человек, никогда не откажет в помощи, всегда даст дельный совет. С такими людьми, как она, легко и приятно работать.

Светлана ААБ

ХОККЕЙНЫЕ БАТАЛИИ

В Салавате проходит первенство города по хоккею с шайбой. В нем принимают участие команды, в составе которых – работники компании «Газпром нефтехим Салават», увлекающиеся хоккеем.

Первенство Салавата по хоккею с шайбой стартовало в январе и продлится до марта. В турнире принимают участие 4 команды: «ГПНС», «УИТ и С», сборная Салаватской епархии «Дмитрий Донской» и команда, представляющая спортивную школу «Алмаз». Так как в последнее время в городе не проводилось подобных соревнований, организаторы хотели создать турнир, на котором могли бы выступить игроки растущего хоккейного сообщества.

– Возникла идея возобновить соревновательную деятельность в нашем городе и популяризировать хоккей именно как любительский вид спорта. Был составлен регламент, календарь соревнований, и в январе мы стартовали. Команды играют по круговой системе, всего будет 6 туров, а победитель определится по сумме набранных очков, – рассказал Всеволод Сорокин, один из организаторов турнира, представляющий спортивную школу «Алмаз».

Хоккейные матчи проводятся на льду спортивно-концертного комплекса «Салават». Первенство привлекает на трибуны немало болельщиков. Не теряют интереса и сами хоккеисты, с нетерпением ожидающие каждого матча. Комментирует игрок команды «ГПНС» Андрей Чернов, ведущий инженер-технолог Управления главного технолога компании:



Игровой момент матча между командами «ГПНС» и «Алмаз»

– Я не так давно вошел в состав команды, играю только вторую игру. Последняя была с молодой командой «Алмаз», они быстрые, скоростные, играют в активный хоккей. Тем не менее мы одержали победу. У нас в команде играют работники нашего предприятия, люди разных возрастов и профессий, которые увлекаются хоккеем. Могут сказать, что есть азарт,

есть воля к победе, хочется показать красивый хоккей, тем более что приходят зрители – родственники и друзья.

В следующем туре соревнований 20 февраля «УИТ и С» встретится с «Алмазом», а 21 февраля «ГПНС» поборется с «Дмитрием Донским». Все матчи начинаются в 20:30.

ГОД НАЧАЛИ С ПОБЕД

Январь у воспитанников салаватского филиала футбольной Академии «Зенит» прошел ярко и событийно. У ребят стартовали республиканские первенства, а мальчишкам из «Зенит-2009» посчастливилось побывать на мастер-классе у профессионального футболиста.

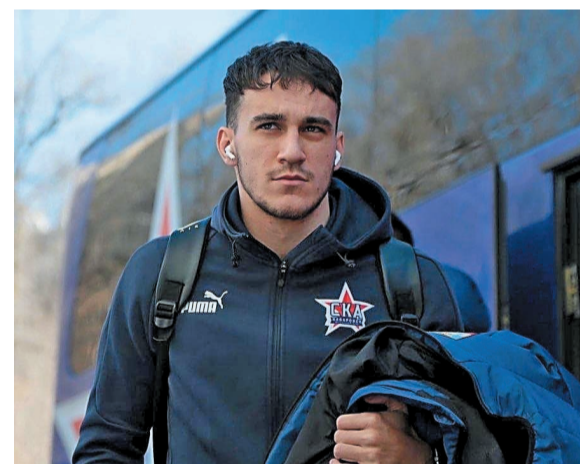
18 января стартовал отборочный этап Первенства Башкортостана по мини-футболу среди юношей 2008-2009 годов рождения. В общей сложности в нем принимают участие около 30 команд. В их числе сразу 2 команды салаватского филиала футбольной Академии «Зенит» – это «Зенит-2008» и «Зенит-2009». Салаватские команды начали играть в отборочной группе Б южной зоны республики, где за выход в полуфинал также борются команды из Ишимбая, Мелеуза, Красноусольского, и Стерлитамака.

– После Нового года мы практически не отдыхали, уже 3 января собирались на тренировку, – рассказывает тренер команды «Зенит-2008» Евгений Гурин. – Играть начали с 22 января, пока прошло только 2 тура, и на протяжении 7 недель по субботам

у нас будет по 2 игры. В прошлом году мы выступали в первенстве с игроками, которые на год старше нас, и заняли 4 место. Сейчас соревнуемся с футболистами нашего возраста и надеемся улучшить результат.

Другая наша команда «Зенит-2009» в этом году, напротив, в первенстве будет встречаться на поле с футболистами старшего возраста. Зенитовцы уже сыграли 4 игры и, добившись четырех побед, обеспечили себе досрочный выход из группы в полуфинал. По словам тренера Арсена Бенифанда, его подопечные закончили летний сезон еще в сентябре и с нетерпением ждали начала официальных зимних футбольных соревнований. Мотивацией ребята 2009 года рождения зарядились на мастер-классе, организованном для них в начале января. С юными футболистами встретился Никита Мирошниченко, воспитанник салаватского филиала футбольной Академии «Зенит», а ныне профессиональный игрок команды футбольной национальной лиги «СКА-Хабаровск».

– Он рассказал про свой путь, поделился историями, как начинал, с какими сложностями столкнулся, как попал в молодежный футбол и играл в Санкт-



Никита Мирошниченко – игрок команды «СКА-Хабаровск»

Петербурге. На своем опыте дал советы, рекомендации. У мальчишек после таких встреч глаза загораются, ведь у них одна мечта – стать футболистами и играть. Им интересно, когда перед ними живой пример, игрок, который в прошлом как раз был на их месте, – рассказал Арсен Бенифанд.

Не отстают от ребят постарше и мальчишки десяти-и одиннадцатилетнего возраста. В январе стартовало еще одно соревнование – Первенство Башкортостана по мини-футболу среди юношей 2012 года рождения.

– На турнир мы выставили сразу 2 команды для большего охвата, чтобы ребята получили больше игровой практики и смогли проявить себя, – комментирует тренер команды «Зенит-2012» Павел Будаев. – В отборочном этапе зоны Юг участвуют 14 команд, из них 5 попадут в финальную стадию. Многие наши футболисты участвуют в республиканских соревнованиях впервые, поэтому наша главная задача – это обучение игре в футбол.

Последние новости с футбольных полей, расписание игр и результаты матчей ищите в официальной группе салаватского филиала футбольной Академии «Зенит» ВКонтакте.

Материалы подготовила
Марина НЕСТЕРОВА



Фото из группы ВКонтакте филиала Академии «Зенит», г. Салават

НА ПРИЕМ К ГАСТРОЭНТЕРОЛОГУ

С болью в животе или нарушениями пищеварения сталкивался каждый. Но как понять, это первые симптомы серьезного заболевания или реакция организма на обильное застолье и неподходящую еду? О том, в каких случаях нужно обращаться к врачу, о режиме питания и доступной диагностике рассказала врач-гастроэнтеролог с 20-летним стажем Гюзель Юсупова. Она является кандидатом медицинских наук и членом Российской ассоциации гастроэнтерологов. Опытный врач недавно стала частью команды медицинского центра «Медсервис» и принимает пациентов с заболеваниями ЖКТ.

Гюзель Эмилевна, расскажите, пожалуйста, какие симптомы нельзя игнорировать?

– В первую очередь, это болевой синдром. Часто бывает так: человек ощутил боль, принял лекарство, ему стало лучше, и дальше он продолжает обычные дела, забыв, что у него что-то болело. Но появление боли – это сигнал о нездоровье, о том, что нужно сделать какие-то диагностические исследования и прийти к врачу. Вообще, надо уметь прислушиваться к себе, особенно – при нарушениях со стороны желудочно-кишечного тракта. Отнеситесь внимательно, если у вас вдруг появились: изжога, отрыжка, горечь, вздутие живота, чувство перенасыщения в желудке, неустойчивый стул, тошнота, боли после приема пищи. Все эти знаки со стороны организма оставлять без внимания, безусловно, нельзя.

– А если ничего не болит?

– В любом случае, человек всегда обязан обращать внимание на свое здоровье и на состояние гастроэнтерологического статуса. А обследования желательны проходить вне зависимости от того, есть ли у вас какие-то жалобы или нет. Очень часто заболевания желудочно-кишечного тракта протекают скрыто. Существует, к примеру, даже такое понятие, как «немая язва», когда язвенная болезнь у человека протекает без каких-либо жалоб и клинических проявлений. Поэтому я бы советовала проходить гастроскопию (ФГДС) раз в 2-3 года, особенно – лицам старше 45-50 лет. Также очень доступный и информативный метод исследования – это УЗИ органов брюшной полости. Его можно использовать для скрининга каких-либо новообразований в органах брюшной полости, камней в желчном пузыре и т. д. Рекомендую проходить эту процедуру хотя бы раз в год – каждому.

Огромная проблема современной медицины – это и болезни кишечника. Отмечается рост воспалительных заболеваний, таких как неспецифический язвенный колит, болезнь Крона, и, конечно, колоректального рака. И колоноскопия при таких состояниях – это золотой стандарт исследования. Есть возрастные пациенты, которые никогда в жизни не проходили эту процедуру, а проводить ее желательны 1 раз в 3 года. Особенно это актуально для лиц старше 50 лет и пациентов с наследственно отягощенным анамнезом. На базе клиники «Медсервис» можно пройти эту процедуру в очень комфортных условиях – под внутривенным наркозом, а значит, совершенно безболезненно. Это очень информативная процедура, которая позволяет на самых ранних стадиях выявлять очень многие болезни кишечника.

– Замечаете ли вы какие-то тенденции по росту гастроэнтерологических заболеваний среди людей?

– Рост болезней пищеварения связан, прежде всего, с нашим ритмом жизни, качеством употребляемых продуктов и, конечно, появлением новых заболеваний. Я имею в виду Covid-19. Сегодня мы, врачи, работаем не только непосредственно с самим ковидом, но и постковидным синдромом. Уже доказано непосредственное влияние Covid-19 на органы пищеварения: страдают печень, желудок, нарушается обмен веществ. К врачу-гастроэнтерологу часто обращаются пациенты после перенесенного ковида. Они нуждаются не только в коррекции состояния органов пищеварения, но и в восстановлении метаболических про-



цессов, улучшении общего состояния организма. Иногда необходимы достаточно длительные курсы лечения для достижения полного восстановления организма.

– Кто-то говорит, что нужно есть часто и по чуть-чуть, а кто-то, наоборот, советует отказаться от перекусов. А как правильно?

– Невозможно дать один общий рецепт, который был бы верен для всех. Есть состояния, когда действительно требуется дробное питание. Здесь важно понимать, что режим питания должен соблюдаться в принципе. Нашим пациентам зачастую бывает сложно в течение дня сохранять правильный режим, в особенности тем, кто работает посменно. Распространенный пример: пациент утром позавтракал, поздно вечером поужинал, а днем у него на обед времени не нашлось. Возникает длительный голодный интервал. Придя домой, такой человек начинает наедаться, перегружая не только желудок, но и весь желудочно-кишечный тракт. Прежде всего при этом страдает система желчевыделения. Желчный пузырь реагирует на поступление пищи выбросом желчи. И если человек долго голодает, происходит концентрация желчи, нарушается ее структура, постепенно начинает развиваться желчно-каменная болезнь. Главное для современного человека, чтобы был соблюден элементарный режим питания: завтрак, обед и ужин. А в плане перекусов – здесь уже все очень индивидуально.

– На что еще вы бы хотели обратить внимание пациентов?

– Главное – это слышать себя и свой организм, не забывать о том, что человек – это все-таки биологическое существо, которое живет по определенным своим законам. Поэтому важно придерживаться элементарных принципов здорового питания, режима приема пищи, обращать внимание на качество употребляемых продуктов, убирать из рациона вредные вещества, консерванты, концентраты, фаст-фуд и т.д. Важно помнить: профилактировать заболевание всегда легче, чем потом его длительно лечить!

Беседу вела Марина НЕСТЕРОВА

ЗАПИСЬ К ВРАЧУ ПО ПОЛИСУ ОМС

**УЗНАЙТЕ О СЕРВИСАХ ЗАПИСИ
ОТ СПЕЦИАЛИСТОВ КОМПАНИИ
«СОГАЗ-МЕД»**

Казалось бы, ответ на вопрос «Как записаться к врачу?» есть у каждого, кто хотя бы однажды ходил в поликлинику. Но в действительности многие люди испытывают сложности. Сегодня самым простым ответом стали электронные сервисы.

Все просто. Чтобы записаться к врачу, гражданин должен быть застрахован по ОМС и прикреплен к поликлинике. Кроме привычных способов (по телефону службы записи региона или через регистратуру поликлиники), существуют более удобные способы записи на прием:

1. Через интернет-портал «Госуслуги» www.gosuslugi.ru.

Портал работает на всей территории РФ. На нем необходимо один раз авторизоваться и внести данные полиса ОМС, чтобы в дальнейшем оперативно записываться на прием в поликлинику, выбрав удобные дату и время из предложенных вариантов. Из плюсов стоит отметить возможность просмотра записи в любой момент, изменения даты посещения или отмены визита.

2. Через электронную регистратуру.

В некоторых регионах существуют электронные регистратуры, для входа в которые необходимо указать номер полиса ОМС и дату рождения. После авторизации предлагается выбрать специалиста медицинской организации, к которому имеется прикрепление, и записаться на прием.

Специалисты «СОГАЗ-Мед» напоминают: предварительная запись к врачам открывается заранее, с учетом установленных сроков ожидания до 14 дней. Самостоятельно вы можете записаться на прием к врачам первичного звена, работающим в поликлинике, к которой вы прикреплены. Чтобы записаться к другим профильным специалистам, на диагностическое исследование или лечебную процедуру, вам нужно сначала получить направление у своего лечащего врача.

В день записи необходимо прийти к врачу в назначенное время, взяв с собой паспорт или полис ОМС (или выписку о полисе ОМС). Если посещение данного учреждения осуществляется впервые, то будет заведена новая медицинская карта. Если же она оформлялась ранее, то запрашивать ее в регистратуре нет необходимости, она уже будет находиться у врача.

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, в том числе записи к врачу, то можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте sogaz-med.ru, используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».

СОГАЗ | ОМС



– **М**идхат Гайфуллович, все, кто знает Вас, говорят, что Вы – прирожденный общественный деятель, дипломат. Откуда такие навыки?

– Еще во время службы в армии я был комсоргом роты. Потом, когда уже несколько лет работал на опытном заводе, меня избрали секретарем партийной организации подразделения. Именно там получил хороший опыт общения с людьми. Многим помогал поступать в вечерние школы. В послевоенные годы большинство людей имели 4-5 классов образования. В стране повсеместно открывались учебные учреждения, и у нас в городе были организованы вечерние школы, потом открыли вечерние отделения в техникуме, институте, где я учился. Очень напряженное время было. Сейчас приятно вспоминать, что мне тогда удалось многих людей убедить пойти учиться, получать знания.

– **Вы учились в Уфимском нефтяном институте, почему потом перевелись в Салават?**

– В 1960 году, когда я вернулся из армии кандидатом в члены коммунистической партии, поступил учиться в Уфимский нефтяной. Год там учился, работал по вахтам. Но я выходец из деревни, меня все время тянуло на родину. Не выдержал, вернулся в родной Малый Аллагуват, устроился на комбинат на самую «престижную» работу – наливщиком аммиачной воды в цех № 7. Через пару месяцев меня перевели в операторы, затем – в старшие операторы. Вечерами продолжал учиться в институте. Во время строительства «голландского карбамида» попал в цех № 24. Его пустили в 1964 году.

– **Вы всегда с такой любовью вспоминаете этот цех...**

– Интересная была работа, дружный коллектив. Этот цех был по счету 25-м таким производством в мире. Казалось бы, технология должна быть отлаженной, но, прежде чем выйти на проектную мощность, пришлось многое доработать. Тогда очень хорошо была поставлена рационализаторская работа. Помню, начальник цеха Геннадий Иванович Неупокоев все призывал нас: «Давайте свои рацпредложения». И мы рады были стараться. У нас даже соревнования проходили. Кто был активнее всех, его отмечали на



На экскурсии в цехе № 24

«СДЕЛАНО, ДУМАЮ, НЕМАЛО, НО ХОЧЕТСЯ БОЛЬШЕ»

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ВЕТЕРАНОВ МИДХАТ РАХИМКУЛОВ ОТМЕТИЛ 85-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ

2 февраля юбиляру дарили цветы и подарки, желали здоровья, бодрости, активного долголетия, оптимизма. Много самых теплых слов о Мидхате Гайфулловиче было сказано как о человеке. И как об общественнике. Пятнадцать лет возглавляя Совет ветеранов ООО «Газпром нефтехим Салават», на своем посту он многое сделал. И сейчас, несмотря на почтенный возраст, продолжает работать, удивляя окружающих своей необычной энергичностью и стремлением быть полезным людям.

ежемесячном собрании коллектива цеха, победителям даже вручали путевку в санаторий.

– **На комбинате Вы проработали 30 трудовых лет, кто из коллег оставил неизгладимый след?**

– Таких много, всех не перечислишь. Горжусь тем, что удалось поработать с Михаилом Федоровичем Сисиним. Мы очень ценили его. Очень грамотный специалист, отзывчивый человек. Кстати, когда его назначили главным инженером комбината, все инженеры впервые за месяц работы получили премию. В размере оклада. Такая радость для всех. А у нас, деревенских, было заведено все отдавать в общую копилку, мы тогда с родителями жили, и мама уже распределяла деньги на продукты, носочки, чулочки... Я немного отвлекся. Кроме Сисина, часто вспоминаю Владимира Александровича Потеряхина, директора опытного завода. Чудеснейший человек, много знаний у него почерпнул. И не я один.

– **А когда Вы попали на опытный завод?**

– Тогда это был еще опытно-исследовательский цех (ОИЦ). В 1966 году, когда защитился, сделал для себя вывод, что нравится больше заниматься исследовательской деятельностью. Узнал об ОИЦ, перевелся туда, хотя в деньгах потерял. Работа понравилась с первых дней, радовался: нашел то, что хотел. Своим учителем считаю Маргариту Андреевну Волкову. Она была начальником отдела, принимала меня в отдел. Это производственник с большой буквы. Работал там инженером, потом старшим инженером, затем начальником отдела карбамида и аммиака, потом – отдела сточных вод и промышленных стоков.

– **С 2008 года Вы возглавляете Совет ветеранов Общества, эта работа для Вас, наверное, не менее значима, чем трудовая деятельность?**

– Да, мне нравится работать в совете, нравится помогать людям. Когда отработал на комбинате 50 лет, вышел на пенсию. Но ни дня не сидел без дела. Давно хотел заняться историей семи переселенных деревень, на их месте сейчас располагается комбинат. Ездил в Уфу в государственный архив. Собрал полный материал по деревням Аллагуват, Малый Аллагуват, Кантюковке. Кроме того, работая над своей родословной, параллельно набрал материал на 466 дворов из семи деревень. Потом этот материал предложил своим землякам, у кого был интерес, они воспользовались данными. Тогда же я заболел идеей об установке памятника на перекрестке трех дорог: Салавата, Ишимбая, Стерлитамака.

– **Это, наверное, по Вашей инициативе в городе была создана общественная организация «Аллагуват»?..**

– И по моей тоже. 7 марта 2000 года было проведено заседание, меня пригласили и единогласно избрали председателем организации. Было приятно за доверие земляков. На той же встрече мы составили план работы, который был выполнен до единого пункта. Ставили самодеятельные концерты, проводили соревнования, сабантуи, встречи с молодежью и многое другое. Был председателем 6,5 лет. В 2008-м после смерти Баяна Губайдулловича Янгурова, бывшего председателя Совета ветеранов, парились как-то в бане с Минибаем Саттаровым, Героем Соцтруда, говорили о делах, у меня возникали какие-то идеи. Он вдруг резко повернулся: «Слушай, из тебя выйдет



Администрация Общества поздравила Мидхата Рахимкулова со знаменательным юбилеем

хороший председатель». Предложил мою кандидатуру Дамиру Шавалееву, генеральному директору Общества. За работой в Совете ветеранов предприятия прошло уже 15 лет.

– **Вы на своем посту сделали немало...**

– Не считайте за хвастовство, сделано настолько много, что сами порой удивляемся. У нас очень активный совет. Подчеркну, без таких общественников, с которыми я работал и работаю, трудно было реализовывать все наши планы. Мы сами их составляем, реализуем. Постоянно встречаемся, смотрим в глаза людям. Недовольные, конечно, были и будут, но большинство ветеранов – доброжелательные люди, радуются, когда их чествуют, поздравляют, и мы радуемся в ответ. И конечно, главное в нашей работе – хорошая поддержка со стороны руководства комбината. За прошедшие годы нам не отказали ни в одной просьбе. Мы поддерживаем с ними тесную связь.

– **О чем мечтаете в свои 85?**

– Благодаря бывшим генеральным директорам Общества Наилу Закировичу Кутлугильдину и Марату Хафизовичу Ишмиряву в свое время был создан мемориальный комплекс «Земля Юрматы». Там по нашей инициативе были установлены стелы с именами погибших на полях Великой Отечественной войны земляков. Мечтаю установить стелу с именами тех, кто воевал и живой вернулся домой. Ко мне не раз уже обращались земляки, хочется увековечить наших героев.

Светлана ААБ

Юрий Чистяков, ветеран компании:

– С Мидхатом Гайфулловичем Рахимкуловым знаком давно. Особенно тесно общаемся с ним последние 15 лет, с тех пор как он стал председателем Совета ветеранов. Меня подкупает его безудержная любовь к малой родине. Он делает все, чтобы увековечить ее историю. Очень гордится своей родословной, которая берет начало в 1690 году. С его участием были изданы такие книги, как «Юрматы», «Они сражались за Родину», «Возвращение к истокам». Мидхат Гайфуллович инициатор создания памятника на перекрестке трех дорог, комплекса «Земля Юрматы». По хорошему завидую его кипучей энергии, желаю ему здоровья и дальнейших творческих успехов.

ФОТОФАКТ

НЕЖДАННАЯ ГОСТЬЯ

Сотрудники Юридического управления запечатлели за окном на перилах балкона симпатичную гостью. Начальник отдела Ирина Щербинина, повернувшись к окну, неожиданно увидела пушистое чудо. Сфотографировав, отправила коллегам.

– Я, как блогер и искатель интересного контента, не могла не отреагировать, – делится референт Административно-хозяйственного управления Татьяна Адмаева. – Мы долго любовались, шутили, что это Букля из самого Хогвартса пожаловала.

Пернатая дремала, просидела на балкончике больше часа, поэтому всем желающим удалось сделать фото неясити (большой совы с объемной головой). Сотрудники Управления не раз замечали, как совы прилетали, усаживались где-то на елочных ветках, но вот так близко впервые. Кстати, пару лет назад одна из сов свила гнездо и принесла потомство, маленьких совят.

После пернатая гостья облюбовала для себя уже другое место – инженерный корпус. Весь следующий день она провела там, мирно отдыхая и привлекая многочисленные взгляды работников предприятия.



ЮБИЛЯРЫ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



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

Свои юбилеи празднуют работники компании: Рахимкулов Рафаэль Мидхатович, Бакиева Екатерина Григорьевна, Шабалин Анатолий Викторович, Гумеров Азат Шамильевич, Адршин Рамиль Закирович, Латыпов Азамат Насибуллович, Рудь Лариса Анатольевна, Русаков Игорь Васильевич, Вахитов Ришат Рашитович;

ветераны компании: Брызгин Николай Иванович, Мурзагалеева Пасковья Михайловна, Куликова Мадина Мидхатовна, Громова Надежда Владимировна, Федоров Михаил Тимофеевич, Дановская Евгения Егоровна, Аргюков Владимир Дмитриевич, Аргуткин Виталий Викторович, Доминова Лариса Алексеевна, Степанова Алевтина Федоровна, Иванова Любовь Ивановна, Сабаева Ирина Борисовна, Мавродиева Райфа Рафаильевна, Ванюшин Василий Андреевич, Шарипов Рамиль Бадгетдинович, Сидорова Любовь Ивановна, Горбунова Любовь Николаевна, Загитова Альфия Зинатулловна, Кашапов Фаниль Маратович, Лепаева Наталья Егоровна, Васина Лидия Николаевна, Абдулина Рамиля Хабибулловна, Шагиева Резида Фаритовна, Плеханова Наталья Алексеевна, Федосова Валентина Яковлевна, Чугунникова Фаина Семеновна, Кайгулова Аниса Агзамовна, Громова Валентина Талиповна, Хамидуллина Минзия Басыровна, Синяков Владимир Александрович, Горбунова Сиенеч Зинуровна

К СВЕДЕНИЮ

ИНСТИТУТ НЕФТЕПЕРЕРАБОТКИ И НЕФТЕХИМИИ

ПРИГЛАШАЕТ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММАМ БАКАЛАВРИАТА, СПЕЦИАЛИТЕТА

Лица, имеющие среднее профессиональное образование, могут поступать на основании результатов профессиональных вступительных испытаний, проводимых УГНТУ самостоятельно.

Направления бакалавриата:

- Информатика и вычислительная техника (очная, заочная);
- Химическая технология (очная, заочная);
- Машины и аппараты химических производств и предприятий строительных материалов (очная, заочная);
- Электроэнергетика и электротехника (очная, заочная);
- Автоматизация технологических процессов и производств (очная, заочная).

Направления специалитета:

- Нефтегазовая техника и технологии / Разработка и эксплуатация газовых и нефтегазоконденсатных месторождений (заочная);
- Нефтегазовая техника и технологии / Эксплуатация сетей газораспределения и газопотребления (заочная).

Организационное собрание по вопросам поступления в бюджетные корпоративные группы для работников ООО «Газпром нефтехим Салават» состоится 10 февраля в 18.00 (аудитория 226).

По всем вопросам обращаться: ИНН УГНТУ в г. Салавате, улица Губкина, 22Б. Тел. 8-919-15-18-300, 33-08-50.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

ООО «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»:

- аппаратчика/оператора технологических установок 5, 6 р.,
 - машиниста технологических насосов 5, 6 р.,
 - прибориста 4, 5 р.,
 - электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования 4, 5 р.,
 - электрогазосварщика 4,5 р.,
 - столяра 5 р.,
 - слесаря-ремонтника 5 р.,
 - слесаря РТУ 5 р.,
 - кровельщика по рулонным кровлям и кровлям из штучных материалов 5 р.,
 - слесаря по ремонту автомобилей 5, 6 р.,
 - грузчика,
 - газоспасателя,
 - промывальщика-пропарщика.
- Тел.: 8-958-45-23-272, (3476) 39-39-00, (3476) 39-22-88, (3476)39-34-11,
e-mail: Job-w@snos.ru

ООО «МЕДСЕРВИС»:

- врача-терапевта,
 - врача-офтальмолога,
 - врача функциональной диагностики,
 - медицинскую сестру-анестезиста,
 - медицинскую сестру.
- Тел.: (3476) 39-27-97; (3476) 39-57-46,
e-mail: 07piv@snos.ru,
904gvv@salavatmed.ru

ООО «САЛАВАТИНВЕСТ»:

- повара 3, 4 разряда,
 - кондитера 4 разряда,
 - кухонного рабочего,
 - официанта (Лицей № 1, кафе «Рахат-Лукум»),
 - специалиста в финансово-экономический отдел,
 - электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования 6 разряда,
 - слесаря-ремонтника,
 - уборщика.
- Официальное трудоустройство, полный соцпакет.
Тел.: (3476) 39-23-81, (3476) 39-14-69,
e-mail: 02hrf@snos.ru

ООО «АКРИЛ САЛАВАТ»:

- аппаратчика подготовки сырья и отпуска полуфабрикатов и готовой продукции,
 - электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования,
 - аппаратчика перегонки,
 - слесаря по РТУ,
 - прибориста.
- Тел.: (3476) 39-61-09,
e-mail: 01tim@snos.ru

ООО «ПРОМВОДОКАНАЛ»:

- электрогазосварщика 4 разряда,
 - слесаря по ремонту технологических установок 4-5 разряда,
 - слесаря-ремонтника 4 разряда,
 - электромонтера по ремонту и монтажу кабельных линий 5 разряда,
 - грузчика,
 - специалиста по информационным технологиям.
- Тел.: (3476) 39-15-79,
e-mail: 05tev@snos.ru