

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НА МАКСИМУМ: НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПЕРЕВОЗКЕ ГРУЗОВ

НА «ПРЕДПРИЯТИИ ПРОМЫШЛЕННОГО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА» УСПЕШНО ОСВАИВАЮТ НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ БИЗНЕСА —
РЕМОНТ И СЕРТИФИКАЦИЮ ТАНК-КОНТЕЙНЕРОВ



>>> стр. 3

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

1 000 «грязных» предприятий

В прямом эфире озвучили количество предприятий в Салавате и Стерлитамаке, занимающихся «грязным» производством

Стр. 2

Готов к труду и обороне

В «Нефтехимике» состоялся Фестиваль рабочего спорта

Стр. 5

4 ноября

С Днем
народного
единства!

ОТКРЫТЫЙ ДИАЛОГ ПРОДОЛЖАЕТСЯ



Встреча с коллективом ООО «ППЖТ»

Евгений Семенов, Генеральный директор ООО «РГД ПС» – управляющей организации ООО «Газпром нефтехим Салават», провел очередную встречу с одним из коллективов дочернего общества. В этот раз свои вопросы руководителю смогли адресовать работники ООО «Предприятие промышленного железнодорожного транспорта».

Сегодня в «ППЖТ» работает порядка 500 сотрудников. Предприятие уверенно чувствует себя на рынке и обладает современным подвижным составом, путеремонтной, снегоуборочной и другой специализированной ж/д техникой, а самое главное, развитой инфраструктурой, включающей в себя свыше 100 км железнодорожных путей.

Во время встречи поднимались актуальные вопросы и темы, которые напрямую касаются деятельности

предприятия, от планов по развитию до социальной политики. Железнодорожники активно задавали вопросы и высказывали свои предложения по различным темам. В завершение руководитель Общества поблагодарил сотрудников за активность в обсуждении, так как это пример неравнодушия коллектива к судьбе предприятия.

Олег ХАЛИУЛЛИН

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

ОБ ЭКОЛОГИИ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ

30 октября в эфире республиканского телеканала «БСТ» вышла программа «Телецентр», где главной темой было заявлено качество воздуха. В студии одним из гостей была Светлана Павленко, начальник сектора экологического контроля компании.



Светлана Павленко

Помимо представителя компании «Газпром нефтехим Салават», на вопросы отвечали Нияз Фазылов, и.о. министра природопользования и экологии Республики Башкортостан, Роман Болотов, руководитель Южно-Уральского межрегионального управления Росприроднадзора, и другие.

Сегодня города Салават и Стерлитамак находятся под самым пристальным вниманием с точки зрения качества воздуха и мониторинга его качества. Пару лет назад благодаря финансированию компании «Газпром нефтехим Салават» в Салавате были установлены две станции автоматического контроля атмосферного воздуха, которые передают данные в Управление государственного аналитического контроля при Минэкологии РБ. Помимо этого, мониторингом занимается аккредитованная экоаналитическая лаборатория Общества, которая проводит замеры как в жилой зоне, так и по границам санитарно-защитной зоны и на самом предприятии. Также она выезжает на замеры

по жалобам жителей города, если таковые имеются.

– По результатам нашего контроля у нас превышений по замерам нет. В то же время автоматическая станция, которая находится в городе, периодически фиксирует превышение по тому же ортоксилу даже в те моменты, когда южное направление ветра, то есть когда от предприятия выбросы никак не могут до города дойти. И это говорит о том, что не только наше предприятие оказывает негативное воздействие, – пояснила Светлана Павленко в прямом эфире.

Салават – один из крупнейших центров промышленности республики. Безусловно, одной из важнейших задач является выявление источников загрязнения.

– Представьте, что в Салавате и Стерлитамаке зарегистрировано свыше 33 тысяч юридических лиц, из них «грязных» предприятий порядка 1000. Это значит, что они занимаются «грязным» производством, то есть те предприятия, которые оказывают негативное воздействие на окружающую среду, – отметил Роман Болотов.

– Крупные предприятия проходят экологическую экспертизу, когда модернизируют производство или строят что-то. [Без этого] мы не можем построить ни один крупный объект. А мы с удивлением узнаем, что у нас [есть], оказывается, малые предприятия, которые сжигают покрышки или занимаются переработкой нефтешламов. Мы с удивлением узнаем, что предприятие получило землю, оно его не перевело [из одной категории в другую, чтобы его можно было бы использовать по-новому] и спокойно осуществляет хозяйственную деятельность. Здесь действительно контроль муниципальный должен

ЭКОМОНИТОРИНГ

КОНТРОЛЬ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА

С 25 ПО 31 ОКТЯБРЯ

В указанный период передвижная экоаналитическая лаборатория ООО «Газпром нефтехим Салават» проводила отборы проб атмосферного воздуха в жилой зоне Салавата и санитарно-защитной зоне предприятия. Контроль велся по графику, проводились дополнительные исследования в дни действия режимов НМУ.

С 26 до 29 октября действовал режим НМУ № 1. Были прекращены продувки и очистки оборудования, ремонтные работы, связанные с повышенным выделением загрязняющих веществ в атмосферу, снижен расход топливного газа.

В указанный период жалоб от жителей города не поступало, в связи с чем дополнительный контроль по обращениям не проводился. Превышений допустимых концентраций загрязняющих веществ в атмосферном воздухе зарегистрировано не было.

Подробнее на сайте salavatneftekhim.gazprom.ru.



Студия программы «Телецентр»

быть на первом месте, – сказал Нияз Фазылов.

В апреле прошлого года компания «Газпром нефтехим Салават» подписала четырехстороннее соглашение с Министерством природных ресурсов и экологии РФ, Федеральной службой по надзору в сфере природопользования и Правительством Республики Башкортостан. В рамках этого соглашения предусмотрены 11 крупных мероприятий, реализация которых рассчитана до 2030 года.

– В результате этих мероприятий мы планируем сократить выбросы примерно на 12 тысяч тонн в год. Помимо этого, у нас решаются и текущие вопросы по замене и ремонту оборудования, которые проводятся постоянно на заводах, – сказала Светлана Павленко.

В этом году компания получила КЭР (комплексное экологическое разрешение) – основополагающий документ в экологической деятельности.

– С учетом того, что мы получили КЭР, у нас впереди большая работа по оснащению источников выбросов системой автоматического контроля, – резюмировала в конце программы Светлана Павленко.

Борис РУССКИХ

Смотрите полный выпуск программы «Телецентр» с участием Светланы Павленко, начальника сектора экологического контроля компании ООО «Газпром нефтехим Салават».



ЭФФЕКТИВНОСТЬ НА МАКСИМУМ: НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПЕРЕВОЗКЕ ГРУЗОВ

На «Предприятии промышленного железнодорожного транспорта» произошло расширение деятельности – был организован новый участок по ремонту и сертификации танк-контейнеров.



Погрузка-разгрузка с одного вида транспорта на другой производится без перелива продуктов

Это важное решение открывает новые горизонты не только для самого предприятия, но и для всего сектора транспортировки жидкостей в России. С ходом реализации проекта лично ознакомился Генеральный директор ООО «РГД ПС» – управляющей организации ООО «Газпром нефтехим Салават» Евгений Семенко. На новой площадке представителей Общества встретил директор предприятия Юрий Парфёнов. Гостям показали и рассказали о новых возможностях, реализуемых на предприятии.

Танк-контейнеры предназначены для транспортировки различных жидкостей. В ООО «ППЖТ» отгружают продукты химии и нефтехимии. Новые контейнеры оснащены современными приборами, они обеспечивают максимальную безопасность и эффективность перевозки. Основная конструкция – каркас с емкостью в виде цистерны – изготовлена из нержавеющей стали, что делает ее устойчивой к химическим воздействиям. К тому же она обладает термоэффектом и продукция загружается при нулевой температуре.

Новый участок позволит не только ремонтировать, но и сертифицировать танк-контейнеры, что является важным этапом в их эксплуатации. Наличие сертификата морского регистра предполагает регулярное техническое обследование, танк-контейнеры проходят обязательную проверку на соответствие стандартам каждые 2,5 и 5 лет. Это позволяет гарантировать их безопасность при транспортировке опасных грузов.

Одним из ключевых моментов является использование специализированного погрузочного оборудования. В ООО «ППЖТ» внедрены погрузчики Kalmar, специально сконструированные для работы с контейнерами. Один погрузчик способен поднимать грузы весом до 20 тонн, что значительно ускоряет процесс погрузки и разгрузки контейнеров, которые, в свою очередь, могут транспортироваться железнодорожным, автомобильным и речным транспортом.

– С введением нового участка «ППЖТ» становится важным игроком на рынке транспортировок в России, поскольку танк-контейнеры обладают

множеством преимуществ. В отличие от традиционных цистерн, которые могут передвигаться только по железной дороге, танк-контейнеры универсальны. Они позволяют организовать транспортировку от точки налива до точки разгрузки без промежуточных этапов, повышая общую эффективность логистических процессов, – поясняет Сергей Цуканов, руководитель участка по ремонту,



Слева направо: Генеральный директор ООО «РГД ПС» – управляющей организации ООО «Газпром нефтехим Салават» Евгений Семенко, первый заместитель генерального директора Азамат Хабибуллин, директор ООО «ППЖТ» Юрий Парфёнов

обслуживанию и сертификации танк-контейнеров.

За последние девять месяцев предприятие осуществило отгрузку 8 тысяч танк-контейнеров, и при этом ежемесячно отправляется от 1000 до 1200 контейнеров, большинство из них на экспорт.

Внедрение нового участка по работе с танк-контейнерами является смелым шагом вперед для «ППЖТ» и открывает новые перспективы для развития всей отрасли. С увеличением объемов перевозок и расширением географии поставок предприятие демонстрирует свою готовность к работе в условиях глобализации и растущих требований рынка.

Алена ШАВЫРОВА

1 000-1 200

танк-контейнеров
ежемесячно отправляется предприятием



Конструкция танк-контейнеров позволяет использовать их для многократной транспортировки

АЛЕКСАНДР СУББОТИН: «ДЕЛАЮ РАБОТУ С ЛЮБОВЬЮ»

Ежегодно 30 октября в России отмечается День инженера-механика. Эта профессия играет важную роль в работе ООО «Газпром нефтехим Салават». Механики и изобретатели, сотрудники проектных бюро и конструкторских подразделений отмечают свой профессиональный праздник.

Профессиональный путь Александра Субботина был определен с детства. Два прадеда – Дмитрий Иванович Субботин и Егор Иванович Скоряев – в 1930-е годы стали первооткрывателями башкирской нефти в городе Ишимбае. Дед Петр Дмитриевич Субботин, пройдя путь от слесаря до начальника производства, посвятил всю жизнь нашему нефтеперерабатывающему предприятию, начав трудовой путь на комбинате № 18 в период его становления. Более тридцати пяти лет трудится в ООО «Газпром нефтехим Салават» и отец Александра – Сергей Петрович Субботин.

Обладая техническим складом ума и проведя все детство в среде работников промышленного предприятия, Александр Субботин уже в школьные годы четко осознавал, где хочет учиться и работать. Окончив школу в 2010 году, молодой человек поступил в Салаватский филиал УГНТУ и начал обучение в стенах университета по направлению «Машины и аппараты химических производств».

– Физика и математика давались легко и в школе, и в институте, – вспоминает Александр. – А химию пришлось подтягивать. На этом настаивали преподаватели. Они не раз повторяли нам, что механики – это те же технологи, но с подробными и глубокими знаниями оборудования.

Впервые на территорию ООО «Газпром нефтехим Салават» третьекурсники попали во время учебной практики. В тот момент никаких особенных впечатлений на молодых людей предприятие не произвело. Но уже после четырех лет обучения началась производственная практика. В течение месяца молодой человек ходил на работу в цех № 3 НПЗ.

– Коллектив принял меня очень по-доброму, – рассказывает он. – Выдали каску и противогаз из резервного запаса.

«В 2025 году наступит время подводить итоги четвертьвековой деятельности нашей команды, но уже сейчас ясно, что внедрение акустико-эмиссионного метода неразрушающего контроля позволило избежать многих аварийных ситуаций и сэкономить сотни миллионов рублей за счет своевременного устранения развивающихся дефектов в технологическом оборудовании Общества».

Студенту пришлось и по установкам ползать, и схемы почертить. Он участвовал в оперативках, носил с собой обед и впервые почувствовал себя рабочим человеком. Вспоминая этот период, он улыбается:

– Все казалось по-взрослому! Помню, какое впечатление произвел на меня тогда гул работающих механизмов. Когда заходил в насосную или компрессорную, было ощущение, что нахожусь в кинотеатре с эффектом 3D.

Когда после практики молодой человек возвращался в город, тишина обыденной жизни казалась игрушечной. В тот момент он влюбился в комбинат.

Каждый год учебы в университете был непростым. Но последний, 5 курс запомнился Александру Субботину особенно. Производственная практика и подготовка дипломного проекта требовали от него много энергии и усердия. Но обращаясь к сегодняшним студентам, он говорит о важности именно этого периода жизни. По его словам, это время – особенное. Оно дает возможность впитывать знания, которыми делятся педагоги университета, не отвлекаясь ни на что.

– Такого жизненного периода у вас больше не будет! – говорил он на встрече с будущими выпускниками ИНН УГНТУ. – Добавится много бытовых, рабочих и семейных задач, а времени на их решение не прибавится.

Университет молодой человек окончил в 2015 году с отличием. Его дипломный проект был признан

лучшей выпускной квалификационной работой в салаватском филиале вуза по направлению «Оборудование предприятий нефтехимии и нефтепереработки». По словам Александра, обычно дипломные работы связаны с реконструкциями или модернизациями. Его дипломная работа – целый проект новой установки, имеет непростую технологическую часть.

– Преподаватели университета – заведующий кафедрой Николай Максимович Захаров, мой дипломный руководитель, Радик Рашитович Газиев и Наталья Георгиевна Евдокимова – сильно помогли мне во время подготовки, – рассказывает Александр Субботин. – На защите дипломов присутствовал главный механик ООО «Газпром нефтехим Салават» Алексей Владимирович Свечников. Он отметил мой проект лучшим на потоке и пригласил на работу.

Молодой инженер-механик вышел на работу в службу главного механика буквально через две недели после окончания университета. С тех пор вот уже 9 лет он продолжает трудиться в лаборатории металлов центра производственной диагностики и неразрушающего контроля (ЦПД и НК) Управления главного механика. На сегодняшний день он ведущий специалист сектора акустико-эмиссионного контроля.

Специалисты лаборатории с помощью различных методов и средств определяют техническое состояние всего оборудования компании, выявляют недостатки, обеспечивая безопасность его работы. Горячая пора для ЦПД и НК начинается в марте и длится до ноября. Это время капитальных ремонтов. В этот период сотрудники центра должны успеть проверить все оборудование: трубопроводы, печи, резервуары, колонны, машинное оборудование, теплообменники, провести техническое освидетельствование и выдать вердикт о возможности дальнейшей эксплуатации.

Лаборатория металлов, в которой трудится Александр Субботин, осуществляет контроль самыми передовыми на сегодняшний день методами.

– Наше направление – акустико-эмиссионный контроль, – рассказывает он. – Метод, основанный на регистрации упругих волн, вызванных локально-динамической перестройкой структуры материала на микро- и макроуровне при приложении внешней нагрузки. Он имеет уникальную возможность выявлять развивающиеся дефекты – трещины. Это очень важно, так как именно данный вид дефектов является самым опасным и в конечном итоге приводит к разрушению оборудования. Не каждое предприятие в мировой практике может похвастаться такой службой и современным оборудованием. Аттестация наших высококвалифицированных специалистов проводится по международным стандартам.

Работа в отделе – командная. Когда начинаются испытания, ими занимаются все без исключения, не считаясь со временем, будь то вечер, выходной, праздник и даже ночь, так как начавшийся акустико-эмиссионный контроль по технологии останавливать нельзя. Каждое испытание неповторяемо, не похоже одно на другое. Сбор данных может длиться от нескольких часов до нескольких суток. После этого начинается самая сложная, интересная и ответственная часть процесса – анализ и расшифровка данных с помощью специальных программ, собственных инже-



Александр Субботин

нерных знаний и накопленного опыта. Мы оцениваем состояние материала и выдаем заключение о наличии или отсутствии опасных дефектов.

– Мы настоящая команда, – рассказывает Александр. – Коллектив – моя вторая семья. Мне очень повезло, я с удовольствием иду на работу и с удовольствием возвращаюсь домой.

Бок о бок с Александром Субботиным работают его первые наставники: Ирина Николаевна Емельянова, начальник сектора и основатель акустико-эмиссионного контроля на нашем предприятии в 1999 году, Рафаэль Венерович Таипов, главный специалист, имеющий большой практический опыт, а также начальник лаборатории металлов Моисей Маркович Фельдман, человек, пользующийся большим авторитетом в ООО «Газпром нефтехим Салават» и на основных нефтеперерабатывающих предприятиях России.

В 2025 году наступит время подводить итоги четвертьвековой деятельности нашей команды, но уже сейчас ясно, что внедрение акустико-эмиссионного метода неразрушающего контроля позволило избежать многих аварийных ситуаций и сэкономить сотни миллионов рублей за счет своевременного устранения развивающихся дефектов в технологическом оборудовании Общества.

– Для меня непререкаемым авторитетом в жизни является моя семья, – говорит Александр. – А в работе – мои наставники. Люди с огромным опытом и большим сердцем. Они очень помогли мне войти в профессию и поддерживают до сих пор.

Отвечая на вопрос, в чем секрет успешного профессионального пути, Александр, не задумываясь, говорит:

– Когда-то, отвечая на такой же вопрос, мои отец и дед говорили, что необходимо брать на себя все самые трудные задачи. Стремлюсь к такому же профессиональному уровню и делаю свою работу с любовью.

Мария ЕВДОКИМОВА

ФЕСТИВАЛЬ РАБОЧЕГО СПОРТА

Утром 26 октября во Дворце спорта «Нефтехимик» спортивная жизнь кипела. Здесь собрались семь десятков любителей здорового образа жизни, чтобы проверить себя и свои силы на Фестивале рабочего спорта.

Уже на подходе к центральному входу Дворца спорта чувствовалось оживление. Несмотря на утро выходного дня, десятки нефтехимиков решили присоединиться к спортивному движению и принять участие в масштабном спортивном фестивале. Постепенно большой спортивный зал «Нефтехимика» наполнялся работниками компании, атмосфера оживлялась заряженным настроением и радостью. Несмотря на соревновательную суть любых спортивных мероприятий, участники фестиваля поддерживали друг друга, болели за каждого.



Прыжок с места



Упражнение на пресс

Участники были разделены на восемь групп (по четыре группы у мужчин и женщин). Организаторы подготовили соревнования в пяти дисциплинах, которые составляют основу Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»: прессе, отжимании, прыжке с места, упражнениях на гибкость и подтягивании. Взаимная поддержка сыграла ключевую роль в мотивации и установлении отличного результата участниками в каждом отдельном виде. Андрей Побежимов совершил самый дальний прыжок с места среди мужчин – 285 см, у женщин лучше всех справилась с этим упражнением Кристина Запасная – 216 см. Ринат Халилов отжался 121 раз, а Анастасия Пономарёва – 79 раз. Лучшим в подтягивании стал Руслан Махиянов, который подтянулся 33 раза. В упражнении на пресс Виталий Таратунин выполнил 57 повторов, а Кристина Запасная – 55 повторов. Самыми гибкими оказались Альфред Хайретдинов, который смог выполнить упражнение на 25 см ниже планки, и Елена Нилова с результатом 27 см.

Все участники Фестиваля рабочего спорта ушли с положительными эмоциями и отличным спортивным настроением на будущие победы. 24 из них поднялись на пьедестал, завоевав медали и ценные призы.

– Мы рады, что Фестиваль рабочего спорта прошел так ярко, – отметил заместитель начальника управления физической культуры и спорта ООО «Салаватинвест» Павел Будаев. – Соревнования не только стали наглядным примером уровня спортивной подготовки наших сотрудников, но и отличной возможностью для общения на спортивной площадке в компании единомышленников.

Олег ХАЛИУЛЛИН



Сдача нормативов по отжиманию

ИТОГИ ФЕСТИВАЛЯ

«Женщины 18-29 лет»

- 1 место – Кристина Запасная
- 2 место – Алия Расаева
- 3 место – Ралия Сайфутдинова

«Мужчины 18-29 лет»

- 1 место – Руслан Махиянов
- 2 место – Андрей Побежимов
- 3 место – Виталий Таратунин

«Женщины 30-39 лет»

- 1 место – Светлана Файзуллина
- 2 место – Маргарита Садыкова
- 3 место – Юлия Когот

«Мужчины 30-39 лет»

- 1 место – Алмаз Ханнанов
- 2 место – Александр Родинских
- 3 место – Ильдар Хасанов

«Женщины 40-49 лет»

- 1 место – Анастасия Пономарёва
- 2 место – Юлия Шилина
- 3 место – Елена Нилова

«Мужчины 40-49 лет»

- 1 место – Ринат Халилов
- 2 место – Фанис Рафиков
- 3 место – Денис Ермолаев

«Женщины 50 лет и старше»

- 1 место – Людмила Тихонова
- 2 место – Лилия Садыкова
- 3 место – Гульшат Исламгулова

«Мужчины 50 лет и старше»

- 1 место – Рустем Ахмадеев
- 2 место – Игорь Игнатьев
- 3 место – Вадим Торгашев



Участники Фестиваля рабочего спорта

PRO_ХОККЕЙ

Детские команды хоккейной школы «Юрматы» разных возрастов на минувшей неделе отметили сразу на нескольких турнирах. Вашему вниманию краткий обзор прошедших игр.

«Юрматы-2012» вернулись с серебром турнира «Хрустальная шайба», который проходил в городе Можге (Удмуртская Республика). В соревнованиях приняли участие пять команд. В итоге салаватские хоккеисты заняли второе место. Помимо этого, сразу четыре воспитанника вошли в число лучших игроков. Аслан Шафиков стал лучшим бомбардиром турнира, Алан Шафиков – лучшим ассистентом, Александр Ильин – лучшим вратарем, а Роман Калугин – лучшим защитником.

«Юрматы-2010/2011» в рамках Первенства Уральского, Сибирского и Приволжского федеральных округов провели две выездные игры в городе Орске с командой «Южный Урал – СШОР Zenit».

Салаватские хоккеисты одержали две трудовые победы над хозяевами. Первая встреча завершилась с минимальным преимуществом нашей команды 3:2, а вот во второй встрече основное время матча завершилось вничью 1:1, и для определения победителя пришлось прибегнуть к послематчевым буллитам, где лучше себя проявили юрматинцы. После 12 игр первенства в активе салаватских ребят 13 очков. Следующие игры «Юрматы» проведут на домашнем льду 23-24 ноября.

Борис РУССКИХ



ХК «Юрматы-2012» с трофеем

ВЕСОМЫЙ АРГУМЕНТ: ОЖИРЕНИЕ ИЛИ ЖИЗНЬ

Чем грозят избыточный вес и ожирение? Как понять, что вы в зоне риска? Какие обследования можно пройти бесплатно по полису ОМС? На эти и другие жизненно важные вопросы отвечают эксперты страховой медицинской компании «СОГАЗ-Мед».

ОПАСНАЯ СТАТИСТИКА

Ожирение – это группа наследственных и приобретенных заболеваний, связанных с избыточным накоплением жировой ткани в организме. За последние 40 лет в мире число людей с этим диагнозом выросло в три раза. По данным Росстата, избыточные килограммы, соответствующие стадиям предожирения и ожирения, в 2023 году имели 62,5 % россиян в возрасте от 19 лет (против 61,7 % в 2018 году).

Эксперты единодушны: проблема избыточного веса и ожирения, как факторов риска, предопределяет развитие многих хронических неинфекционных заболеваний. У ожирения более 220 различных осложнений. Если говорить языком цифр, именно оно в 10 раз повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в 7 раз – сахарного диабета, в 5 раз – онкологических патологий, нередко становится одной из причин бесплодия.

По данным Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), в Российской Федерации в 2020–2050 гг. на 100 тыс. населения ожидается 142,9 летального исхода, связанного с ожирением, т. е. более 200 тыс. смертей.

ДЕТИ В ЗОНЕ РИСКА

Некоторые эксперты склонны называть ожирение одной из опаснейших современных эпидемий, которая не щадит никого. По данным Минздрава России, увеличивается число случаев ожирения у детей. За последние 20 лет этот диагноз начали выявлять в шесть раз чаще. В начале 2000-х фиксировалось около 150 случаев на 100 тыс. детей 15–17 лет, в последние пять лет – около 900 впервые установленных диагнозов.

По данным директора Российской детской клинической больницы Елены Петрайкиной, более 6 % российских детей страдают ожирением, а лишний вес есть у каждого пятого. При этом причины развития заболевания у детей такие же, как и у взрослых: неправильное питание, низкая физическая активность.

Проблемы с весом у подростков нередко приводят к депрессивным состояниям и тревожности, снижению самооценки, с возрастом – к развитию сопутствующих заболеваний, угрожающих жизни состояний.

В целях профилактики детского ожирения Минздрав России и АНО «Национальные приоритеты» запустили платформу «Думай, что ешь» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Здесь в игровой форме, с привязкой к выбранной профессии ребятам объясняют, что именно, как и почему есть, чтобы вырасти здоровым.

ЧТО ТАКОЕ ИМТ?

Один из ориентиров для контроля веса – индекс массы тела (ИМТ). Рассчитать его просто. Для этого вес в килограммах нужно разделить на рост в метрах в квадрате. Можно воспользоваться калькулятором в интернете.

- 20–25 кг/м² – норма;
- от 25 до 29 кг/м² – избыточный вес;
- выше 30 кг/м² – ожирение.

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

Ожирение – коварное заболевание и фактор риска развития сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых и некоторых онкозаболеваний. Избежать беды поможет отказ от вредных привычек, правильное питание, регулярные физические нагрузки. Все в ваших руках!

- Для снижения веса калорийность дневного ра-



циона должна быть на 300–500 ккал меньше, чем энергозатраты организма.

- Рацион должен быть сбалансирован по белкам, жирам, углеводам. В течение дня – 5 приемов пищи: 3 полноценных приема и 2 перекуса.

- Алкоголь – яд в любом количестве. Плюс он повышает риск развития ожирения. Особенно тот, в составе которого есть зерновые, виноград, сахар, ферментированный крахмал.

- Отказ от фастфуда и сладкой газировки существенно снижает риск ожирения.

- Норма потребления добавленного сахара не должна превышать 25 г (6 чайных ложек) в день.

- Ежедневная физическая активность продолжительностью 30 минут по силам и возрасту. Оптимальный вариант – ходьба на свежем воздухе в среднем темпе. Она поможет сжечь калории и улучшит работу сердца.

ПРОВЕРКА ЗДОРОВЬЯ ПО ОМС

Очевидно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Самый простой и доступный способ – регулярно проходить диспансеризацию, профилактический медицинский осмотр по полису ОМС в поликлинике, к которой вы прикреплены, или по месту работы, учебы, нахождения мобильной медицинской бригады.

А чтобы в круговороте дел люди не забывали следить за своим здоровьем, страховая компания «СОГАЗ-Мед» информирует своих застрахованных о возможности пройти профилактические мероприятия: диспансеризацию, профилактический медосмотр.

Диспансеризацию можно проходить с 18 до 39 лет – раз в 3 года, с 40 лет и старше – ежегодно. Профилактический медицинский осмотр – ежегодно. И в том и другом случае врач проводит расчет индекса массы тела. Если он соответствует ожирению, пациента направят на углубленное профилактическое консультирование (вне рамок профилактического осмотра и диспансеризации) в отделение медицинской профилактики или центр здоровья.

Профилактические мероприятия по полису ОМС – надежный и доступный инструмент, позволяющий оценить состояние здоровья, риски развития заболеваний и вовремя принять меры.

В помощь лицам с сахарным диабетом компания «СОГАЗ-Мед» на своем сайте реализовала информационный проект «PRO.Диабет». «Здесь собраны ответы на популярные вопросы о заболевании, есть информация о возможностях диагностики и лечения по ОМС, о правах застрахованных. Ресурс, безусловно, полезный, но хочу напомнить, что все зависит от самого человека. Забота о своем здоровье – это не только право, но и обязанность каждого», – напоминает Д.В. Толстов, Генеральный директор страховой компании «СОГАЗ-Мед».

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



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

Свои юбилеи празднуют работники компании: Костернова Татьяна Борисовна, Васильев Сергей Николаевич, Токарев Леонид Валерьевич, Абдрашитова Марина Леонтьевна, Тагиров Камил Магданурович, Морозова Наталья Васильевна, Фахретдинова Светлана Геннадьевна, Нигматуллин Риф Фаритович, Аблеев Рамиль Маратович, Ромаданов Николай Сергеевич;

ветераны компании: Абдулгалимова Магинур Мидхатовна, Аглиуллина Альфия Вагизовна, Асылгузина Гульшат Халиловна, Гареева Мусалия Яруловна, Копылова Анна Ивановна, Мухаметшина Надежда Григорьевна, Семавин Павел Васильевич, Иванникова Елена Владимировна, Малюгина Людмила Федоровна, Неудакин Николай Емельянович, Пашенко Валентина Андреевна, Сидорова Прасковья Федоровна, Совин Александр Иванович, Якунина Валентина Викторовна, Исмагилова Райля Назиповна, Лукашова Мария Владимировна, Михайлова Наталья Ивановна, Сабирова Танзиля Хаматнуровна, Шохова Ольга Семеновна, Васильева Валентина Ивановна, Киселева Наталья Юрьевна, Игезбаев Радик Танбаевич, Фомин Иван Дмитриевич, Гераськин Александр Васильевич, Гумеров Раис Ахметович, Макаров Владимир Дмитриевич, Смирнов Николай Федорович

АНОНС

ПРИГЛАШАЕМ НА ШАХМАТНЫЙ ТУРНИР, ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

4 ноября на стадионе им. 50-летия Октября состоится шахматный турнир среди пенсионеров подразделений и дочерних предприятий ООО «Газпром нефтехим Салават».

Соревнования проводятся по швейцарской системе в 7 туров по правилам быстрых шахмат с контролем времени 10 минут до конца партии каждому участнику.

Регистрация участников в день проведения турнира с 14.00 до 14.45. Начало соревнований в 15.00.

К СВЕДЕНИЮ

ЛУЧШИЕ ФОТО – В КАЛЕНДАРЕ

Завершился прием фотографий для корпоративного календаря ООО «Газпром нефтехим Салават». Всего в конкурсе приняли участие 65 сотрудников.

По традиции на призыв корпоративного конкурса откликнулись работники всех заводов, различных подразделений и служб предприятия, а также дочерних компаний. Большинство из них – постоянные участники, но много и новичков. Фотоработы нефтехимиков стали гимном красоте родного Башкортостана и Урала. Лучшие из них, по мнению жюри, украсят настольный корпоративный календарь на 2025 год.

СУББОТНИЕ ПРИЕМЫ В ПЕДИАТРИЧЕСКОМ ОТДЕЛЕНИИ ООО «МЕДСЕРВИС»

9
ноября

Врач-педиатр



Ялаова
Алина Альбертовна

Врач-гастроэнтеролог



Шарабарова
Татьяна Леонидовна

Врач-офтальмолог



Сергеева
Зльвира Юриевна

запишитесь по телефону: 8-800-250-32-90

МЕДСЕРВИС

ЖЕЛАЕМ РАДОСТИ, УСПЕХА!



Коллектив цеха № 54 УК и ПХА поздравляет аппаратчика конденсации 6 разряда Валентина Александровича Фисенко с юбилеем и выходом на заслуженный отдых! Желает нового увлекательного этапа в жизни, в котором будет себя чувствовать уверенно, свободно и счастливо, и, конечно же, крепкого здоровья и жизненной энергии!

Газета «Салаватский нефтехимик» продолжает рубрику «Самый лучший день», в которой публикуются фотографии счастливых именинников. Если у вас или вашего коллеги круглая дата, присылайте юбилейное фото в редакцию на почту 02dny@snos.ru.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

ООО «ГАЗПРОМ НЕФТЕХИМ САЛАВАТ»:

- инженера-геодезиста 1 кат.,
- инженера по ремонту,
- специалиста по сметной работе 1 кат.,
- мастера,
- специалиста в отдел пожарной безопасности,
- инженера-строителя 1 кат.,
- оператора-термиста на передвижных термических установках 6 р.,
- инженера-конструктора 3 кат.,
- инженера АСУТП 1 кат.,
- инженера-механика,
- дефектоскописта по МК и УЗК 5 р.,
- аппаратчика/оператора технологических установок 5, 6 р.,
- машиниста технологических насосов/НУ/КУ 5, 6 р.,
- прибориста/слесаря КИПиА 5 р.,
- электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования 5 р.,
- электрогазосварщика 4, 5, 6 р.,
- газосварщика 5 р.,
- столяра 5 р.,
- токаря 5 р.,
- слесаря-ремонтника 5 р.,
- слесаря РТУ 5 р.,
- станочника широкого профиля 5 р.,
- кровельщика по рулонным кровлям и кровлям из штучных материалов 5 р.,
- рабочего по ком. obs. и рем. зд. 4 р.,
- слесаря по ремонту автомобилей 5, 6 р.,
- грузчика,
- газоспасателя,
- пожарного,
- машиниста экструдера 4 и 5 р.,
- лаборанта химанализа/контролера качества продукции и техпроцесса 4, 5 р.,
- подсобного рабочего 2 р.,
- кладовщика,
- подсобного рабочего,
- водителя автомобиля КамАЗ,
- водителя погрузчика 3-4 р.,
- водителя автомобиля 4 р. «Газель» (категории В),

- водителя автобуса 4, 5 р.,
 - тракториста 4 р.,
 - машиниста крана автомобильного 5 р.,
 - машиниста а/вышки и а/гидроподъемника 5 р.,
 - машиниста крана-манипулятора 6 р.,
 - водителя дор.-убороч. машины 5 р.
- К трудоустройству рассматриваются совершеннолетние студенты, а также люди пенсионного и предпенсионного возраста. Тел.: 8-958-45-23-272, (3476) 39-39-00, 39-22-88, 39-34-11, 39-34-27, e-mail: Job-w@snos.ru

ООО «МЕДСЕРВИС»:

- врача-терапевта,
 - врача ультразвуковой диагностики,
 - врача функциональной диагностики,
 - врача-рентгенолога,
 - врача-онколога,
 - врача-хирурга,
 - зубного техника,
 - медицинскую сестру,
 - фельдшера,
 - фармацевта,
 - провизора,
 - санитарку,
 - водителя автомобиля скорой медицинской помощи.
- Тел.: (3476) 39-27-97, (3476) 39-57-46, e-mail: 07piv@snos.ru, 904gvv@salavatmed.ru

ООО «САЛАВАТИНВЕСТ»:

- повара 3, 4 р.,
- кондитера 4 р.,
- кухонного рабочего,
- тракториста,
- подсобного рабочего,
- машиниста холодильных установок,
- слесаря-ремонтника 4 р.,
- столяра 3 р.,
- маляра 2 р.,
- тренера по фигурному катанию,
- тренера по хоккею,

СПАСИБО ЗА ПЛОДОТВОРНЫЙ ТРУД!



Коллектив ООО «Медсервис» торжественно проводил на заслуженный отдых замечательного врача – акушера-гинеколога Калерию Франковну Лесовик.

Калерия Франковна проработала в стенах ООО «Медсервис» более 46 лет. За эти годы она была настоящим хранителем жизни и здоровья прекрасной половины человечества. Благодаря ее заботе и теплоте отношению к пациенткам многие женщины испытали счастье материнства.

Коллектив клиники благодарит Калерию Франковну за плодотворный и долголетний труд! Желает ей крепкого здоровья, энергии на долгие годы и всего самого наилучшего!

- тренера по плаванию.
- Официальное трудоустройство, полный соцпакет.
Тел.: (3476) 39-23-81, (3476) 31-82-26, e-mail: 02hrf@snos.ru

ООО «АКРИЛ САЛАВАТ»:

- специалиста по информационным технологиям,
 - инженера-механика,
 - инженера по КИПиА,
 - электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования,
 - аппаратчика подготовки сырья,
 - аппаратчика перегонки,
 - аппаратчика синтеза,
 - слесаря РТУ,
 - слесаря КИПиА,
 - прибориста,
 - лаборанта ХА.
- Тел.: (3476) 39-61-09, e-mail: 01tim@snos.ru

ООО «ПРОМВОДОКАНАЛ»:

- электрогазосварщика 4-5 р.,
 - слесаря по ремонту технологических установок 4-5 р.,
 - слесаря-ремонтника 4 р.,
 - слесаря по КИПиА 4, 6 р.,
 - токаря 5 р.,
 - оператора очистных сооружений 3 р.
- К трудоустройству рассматриваются совершеннолетние студенты, а также люди пенсионного и предпенсионного возраста. Тел.: (3476) 39-15-79, e-mail: 05tev@snos.ru

ООО «ПРЕДПРИЯТИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»:

- дежурного стрелочного поста,
- электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования,
- слесаря по КИПиА,
- монтера пути,
- приемосдатчика груза и багажа,

- регулировщика скорости движения вагонов,
 - промывальщика-пропарщика цистерн,
 - осмотровика-ремонтника вагонов,
 - машиниста железнодорожно-строительных машин,
 - машиниста насосных установок,
 - слесаря по ремонту подвижного состава,
 - слесаря-ремонтника,
 - механика (депо),
 - специалиста по охране труда.
- К трудоустройству рассматриваются совершеннолетние студенты, а также люди пенсионного и предпенсионного возраста. Стабильный заработок, соцпакет + удобный график работы. Тел.: (3476) 39-61-29, e-mail: 07krr@snos.ru

ООО «РМЗ»:

- водителя автомобиля,
 - газорезчика 4, 5 р.,
 - газосварщика 5, 6 р.,
 - монтажника технологических трубопроводов 4, 5 р.,
 - монтажника приборов и аппаратуры автоматического контроля, регулирования и управления 3, 4 и 5 р.,
 - производителя работ,
 - рабочего по комплексному обслуживанию и ремонту зданий,
 - слесаря-ремонтника 4, 5 и 6 р.,
 - слесаря по ремонту технологических установок 2, 3, 4, 5 и 6 р.,
 - слесаря по изготовлению узлов и деталей технологических трубопроводов 3, 4 и 5 р.,
 - токаря 2, 4, 5 и 6 р.,
 - токаря-расточника 6 р.,
 - электрогазосварщика 5, 6 р.,
 - электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования 2, 4, 5 и 6 р.,
 - электросварщика ручной сварки 4, 5 и 6 р.
- Тел.: (3476) 39-40-73, 39-48-39, 39-37-29, e-mail: ok@rmzrb.ru