

ЗАЩИТНИКИ ФУТБОЛЬНОГО ОТЕЧЕСТВА

Победа питерского «Зенита» в первом матче 1/8 финала Лиги чемпионов над португальской «Бенфикой» со счетом 3:2 стала главным спортивным событием минувшей недели. Футбольная виктория доставила поклонникам сильнейшего клуба России немало приятных впечатлений и стала для них отличным подарком к 23 февраля



«ЗЕНИТ» — ЧЕМПИОН!

ЦИФРЫ И ФАКТЫ: ВСЯ ПРАВДА О МУЖЧИНАХ

В преддверии Дня защитника Отечества корреспонденты «СН», изучив статистические данные и результаты социологических опросов, собрали интересные факты о наших мужчинах.

Оказывается, 20 % мужчин носят бороду или усы. Или то и другое вместе!

В начале прошлого века средний рост мужчин был 155-160 см, в 1980 году он составил уже 174 см. К концу тысячелетия мужчины «подросли» до 175 см.

70 % мужчин предпочитают душ ванне.

Каждый второй российский мужчина курит. При этом 96 % мужчин предпочли бы иметь некурящую жену.

Мужчина вынужденно съедает за жизнь около 3 килограммов губной помады.

95 % женщин хотят видеть рядом с собой красивого, умного, обеспеченного, спортивного мужчину. Увы, мужчин, сочетающих в себе все эти качества, менее 6 %.

В мужских запросах к поисковым системам слово «автомобиль» встречается в 35 раз чаще, чем слово «новости».

По статистике на 100 девочек рождается примерно 106 мальчиков.

Как минимум 30 % всех мужчин на планете – лысые.

В среднем мужчины живут на 12,5 лет меньше, чем женщины.

В 3 раза меньше слов ежедневно произносят мужчины по сравнению с женщинами. В результате зоны, отвечающие за речь, эмоции и память, в мозге мужчины уменьшаются. Также они читают в 2 раза меньше книг.

При виде блондинки большинство мужчин в буквальном смысле теряет голову. В этот момент их мозговая деятельность сокращается, IQ снижается, познавательные способности притормаживаются.

Мужчины воспринимают комплименты с большей радостью, чем женщины. Возможно, потому что им реже их говорят. ■

В том, что «Зенит» – самый популярный футбольный клуб в нашем городе, сомневаться не приходится. Тому есть несколько причин.

Во-первых, согласно исследованиям Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), «Зенит» является самым популярным клубом среди российских болельщиков.

Во-вторых, в мае прошлого года в Салавате открылась Академия футбольного клуба «Зенит», где в настоящее время занимается 365 юных спортсменов! Естественно, это событие добавило клубу популярности.

В-третьих, с тех пор как ОАО «Газпром нефтехим Салават» вошло в состав Группы компаний «Газпром», нефтехимики вполне оправданно стали воспринимать футбольный клуб из Санкт-Петербурга как свой, родной. Болельщики из числа сотрудников предприятия, ранее соперничавшие другим клубам, переключили свое внимание на «Зенит» – из корпоративной солидарности.

Что же касается проигравшей «Бенфики», то в глазах местных болельщиков португальцам сложно рассчитывать даже на сочувствие. Тем более из чувства корпоративной солидарности.

Хотите знать, почему?

Потому что Португалия не закупает российский газ! ■

Не футболом единым жив «Газпром». Компания является генеральным спонсором хоккейной команды «СКА». ОАО «Газпром нефтехим Салават», в свою очередь, развивает детский хоккей – содержит клуб «Юрматы».

За ходом футбольного противостояния на стадионе «Петровский» юрматинцы следили из... Майами, куда прилетели накануне для участия в международном турнире. Символично: свою первую игру со сверстниками из Florida Jr. Panthers салаватцы уверенно выиграли: 3:2. Ровно с таким же счетом «Зенит» победил «Бенфику»!

ТРОЕ СМЕЛЫХ

Наши герои: Виталий Победа, Андрей Кукушкин, Павел Будаев. В жизни каждого из них нашлось место поступкам, достойным уважения



НАШ ГЕНЕРАЛ

Андрей Геннадьевич Кукушкин родился в 1962 году в Чебоксарах. Окончил высшее военное училище им. Штеменко. Служил на Западной Украине, Северном Кавказе, в Москве и Московской области: ВДВ, ОМОН... Командовал подразделениями, самое большое из которых состояло из 23 тысяч человек. Три раза был ранен. Имеет правительственные медали и благодарности, награжден именным оружием. В отставку вышел 3 года назад в звании генерала. В настоящее время является председателем Совета директоров охранной организации ООО «Центурион РБ». Женат, воспитывает 4 сыновей.

В школе Андрей Кукушкин учился отлично, и многочисленная родня пророчила ему поступление на физмат. Но юноша предпочел другой путь – решил стать военным.

– Оба моих деда погибли, защищая Родину, дяди были связаны с ВДВ, отец был инструктором по рукопашному бою в дивизии Маргелова. Вопросы, какой путь избрать, передо мной не стояло. Все было очевидно – стану военным. Но в военное училище поступил не сразу. В первый раз я поступал как раз после выхода в прокат фильма «В зоне особого внимания», и в училище был явный перебор с желающими. Второй раз – сломал руку. Так что получилось только с третьего раза, после службы в армии.

Андрей Геннадьевич открывает шкаф и достает оттуда книги, фотографии, награды...

– Вот это орден Мужества, медали «За

ратную доблесть», к 90-летию башкирской милиции, а вот эта медаль «За отвагу» мне особо дорога, ее я получил еще на срочной службе... Вот благодарность от президента Владимира Путина, вручал он мне ее лично...

За что конкретно даны ему награды, генерал Кукушкин говорит просто: «За успешное проведение антитеррористических операций».

– Но об одной благодарности и медали от губернатора Матвиенко я, пожалуй, вам расскажу. Получил я их после празднования 300-летия Санкт-Петербурга. Мой отряд был поставлен на охрану Пулковского аэропорта. И незадолго перед прилетом основных делегаций мы обнаружили... бомбу в 300 кг, лежащую здесь еще со времен Великой Отечественной войны. Операция по ликвидации длилась целый день, и лишь к вечеру, когда она была успешно завершена, я вздохнул спокойно.

Кукушкин вновь открывает дверцу шкафа и достает из него разноцветные береты.

– Вот этот краповый берет впервые взяли на вооружение в спецназе ГУИН, потом в «Витязе». В эти подразделения был жесткий отбор и именно здесь рождались звезды спецназа. Черный берет – форменный головной убор омовцев. Мне его подарили морские пехотинцы из Америки во время обслуживания международного авиакосмического салона. Вот этот фиолетовый берет я носил в последний месяц службы в одном из подразделений Федерального агентства правительственной связи и информации. Был у меня еще голубой берет ВДВ, но где-то затерялся из-за переездов.

Дорогие сердцу реликвии генерал Кукушкин повсюду возит с собой.

– Бросить?! Ни за что! Это – моя жизнь.

«ЖЕНА ЗНАЛА, ЗА КОГО ЗАМУЖ ВЫХОДИЛА»

Немногословен, собран, уверен в себе – очень трудно передать впечатление, которое производит Виталий Победа, командир взвода ВГСО-1. Одно понимаешь точно: перед тобой – настоящий мужчина. И дело не в профессии, не в форме, не во внешности даже. А в чем? Во время интервью я пыталась найти ответ на извечный женский вопрос: какими же качествами должен обладать мужчина, чтобы быть тем самым «настоящим»?

Виталий Победа стал газоспасателем в 1993 году сразу после армии. За 19 лет он прошел путь от рядового бойца до командира взвода. Ответ на вопрос об опасности – обязательной составляющей профессии – не вызывает у него трудностей:

– Опасно везде и всегда. Никогда не знаешь, где можешь оступиться. А во время работы, если будешь действовать обдуманно, четко, с тобой ничего не случится. Для этого есть учебные занятия, специальная подготовка много значит. Прежде чем выбрать эту профессию, надо подумать, трезво оценить свои способности. Спасатель должен иметь хорошую физическую подготовку. Понимать, что дисциплина в нашей работе – главное. Есть негласное правило – единоначалие: беспрекословное подчинение командиру.

– Как строятся отношения внутри взвода? Для своих подчиненных вы в первую очередь коллега или начальник?

– В обычной жизни мы товарищи по работе, а на работе – строгая субордина-

ция. Но отношения между нами гораздо сложнее: я несу ответственность за тех, кого веду за собой, и должен сделать все, чтобы не погубить своих бойцов.

– Были случаи, когда кто-то из коллег подвел – не смог преодолеть себя и выполнить поставленную перед ним задачу?

– Такого не было никогда. Во время тренировок мы рассматриваем самые разнообразные внештатные ситуации. Если что-то не получается, делаем на это особый акцент. Все понимают, что в аварийной ситуации у нас есть только одна попытка, второй просто не будет. В этот момент страх не должен возникнуть: анализ ситуации, отработанный до автоматизма навык, уверенность в себе – и авария будет предотвращена. Осознание опасности приходит позже.

– Ваши близкие не боятся за вас?

– Жена, я думаю, переживает, но за столько лет смирилась. Когда мы с ней познакомились, я уже был газоспасателем – знала, за кого выходила замуж. И тогда, и сейчас моя профессия вызывает у нее гордость. Говорит, что тот, кто защищает, охраняет, помогает людям, всегда вызывает уважение.

Вопрос о том, были ли в его жизни случаи, когда емугодились профессиональные навыки, заставляет Виталия задуматься. Природная скромность мешает ему сразу рассказать о случае, когда знание правил оказания первой медицинской помощи помогло ему спасти жизнь дочери. Ребенок подавился золотой оберткой от шоколадки. Растерявшаяся жена ничем не могла помочь. Паника, а ребенок начинает синеть. Виталий был рядом: освободил дыхательные пути до приезда «скорой». Девчушка начала дышать. Вполне вероятно, что если бы папы в тот день не было дома, то спасти жизнь малышки врачи просто бы не успели.

Разговор закончен и неожиданно приходит понимание, что настоящий мужчина не бравурирует красивыми фразами и поступками, не стремится поразить, что-то доказать. Нет. Он просто такой, какой есть. Выполняет свою работу, живет по принципам, усвоенным с детства. А главное, он всегда рядом. Рядом с близкими и любимыми, рядом с друзьями, вместе с коллегами. Его не надо звать, просить. В самую трудную минуту он всегда рядом, просто потому, что так должно быть. Он – защита, гарантия того, что с его близкими, друзьями, подчиненными и теми, кто доверил ему свою жизнь, никогда ничего плохого не случится.

РОДОМ ИЗ КВН

Каждому из нас знакома фраза: «Подставить плечо». Вариант Павла Будаева, заместителя начальника детского оздоровительного центра «Спутник» по воспитательной работе, помощника директора ООО «Салаватспортсервис», звучит несколько иначе: «Подставить руки и подхватить».

Казалось бы, суть не изменилась, но это только на первый взгляд. Павел работает с детьми и прекрасно знает, как обеспечить ребенку условия для отдыха, творчества, общения, в которых он будет чувствовать себя в абсолютной безопасности.

ТРОЕ СМЕЛЫХ

стр. 2 <<<

Каждый воспитанник может быть уверен, что ему не просто подставят плечо для опоры, а именно подхватят на руки, не дадут упасть в прямом и переносном смысле.

На лицах детей, собравшихся в фойе Первого лица, при упоминании о Павле мгновенно вспыхивают улыбки:

– Он совсем как мы! Даже не скажешь, что взрослый!

Идей и проектов у Павла действительно много. Он и сам довольно разносторонняя личность: спорт, бальные танцы и КВН, к которому у него особенно трепетное отношение: «Есть золотое правило: хочешь поднять молодежную политику – начни делать КВН. Кавээнщик уникален своей разносторонностью: он поет, танцует, шутит, организовывает, творит».

Своими поступками Павел подтверждает репутацию человека, равнодушного к чужой беде. Приведу лишь один случай. Как-то, проезжая мимо своего дома, Павел заметил подозрительных субъектов, спрыгивающих с козырька над подъездом. Решив, что непрошенные гости решили украсть кабель, в ненавязчивой форме попросил их удалиться. Вернувшись спустя некоторое время, увидел, как эти люди удаляются от дома, но уже с телевизорами в руках. Недолго думая, он ринулся за ними. Грабители испугались и, бросив добычу, пустились наутек. Приехала милиция, по горячим следам грабителей поймали. А потом был звонок из Уфы и стереосистема – подарок, который он получил из рук Игоря Алешина, министра внутренних дел Республики Башкортостан.

Правда, Павел не любит вспоминать об этом эпизоде.

– Это нормальный поступок воспитанного человека. Честно говоря, если бы соседи, которым я помог, сказали спасибо родителям, воспитавшим меня, это было бы гораздо важнее стереосистемы...

Сам Павел мечтает о многом: чтобы у всех все было хорошо, чтобы сборная России по футболу обязательно стала чемпионом мира, а в Салавате появился спортивный клуб, играющий в КХЛ. И, как настоящий педагог, надеется, что «Спутник» станет самым лучшим лагерем России, а салаватские девчонки и мальчишки, которые там отдыхают, достигнут в жизни максимальных высот.

**Алевтина ЛОЖКИНА,
Надежда ФАРРАХОВА**

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

Вопросы в рубрику «Обратная связь» вы можете задать по телефону 39-24-44. Ведущая рубрики – Алевтина Ложкина.



– Почему звание ветерана предприятия не дает права обслуживаться в ООО «Медсервис», если в данное время человек работает в ООО на территории Общества? В целом, какие льготы сохраняются у ветеранов предприятия?

– Существует положение «О порядке обслуживания работников и неработающих пенсионеров в ООО «Медсервис», оно действует. Чтобы ответить конкретному человеку, нужна более подробная информация. Перечень льгот ветеранов содержится в коллективном договоре предприятия, изменений в этой части в сравнении с предыдущей редакцией колдоговора не было.

– В расчетках заработной платы перестали указывать размер премии в процентах (сейчас указывают непосредственно сумму премии). В чем причина?

– Данное замечание обязательно будет учтено при доработке обновленной информационной системы, начавшей свою работу с 1 января текущего года.

– Почему на работников дочерних организаций не распространяется положение об обеспечении льготными путевками в санатории (любые, кроме санатория «Горный воздух»)?

– У каждой дочерней компании – свой коллективный договор, в соответствии с которым льготы и предоставляются и на основании которого данные затраты могут относиться на себестоимость.

– На корпоративном портале размещаются многочисленные стандарты предприятия. Почему у некоторых стандартов часто обновляются редакции и кто, собственно, вносит в них изменения?

– Чаще всего стандарты меняются вследствие изменений внешних условий – требований законодательства, организационных изменений, а также бизнес-требований, либо внутренних решений (оптимизации). Изменения вносятся так называемыми владельцами процессов совместно с отделом организационного развития, который отвечает, в том числе, и за мониторинг соблюдения стандартов подразделениями Общества.

– Управлением по работе с персоналом был разослан по электронной почте образец заявления на копии документов. В каких случаях необходимо его предъявлять и какие сведения можно получить без него?

– Образец заявления с перечнем документов, обязательных для предоставления работнику по его письменному заявлению, составлен для удобства наших сотрудников и в соответствии с требованиями законодательства, в том числе и в части защиты персональных данных. Без заявления можно получить любую другую информацию, которую мы обязаны предоставлять в соответствии с Трудовым кодексом РФ, например, об оставшихся днях отпуска.

На вопросы читателей «СН» отвечали специалисты Управления делами и Управления по работе с персоналом ОАО «Газпром нефтехим Салават».

НА ПРОИЗВОДСТВЕ

– 40? ДЕНЬ ЧУДЕСНЫЙ!



Есть люди в нашей компании, которые в любую погоду работают на улице. И не важно им, плюс 40 или минус 30 там, за окном... «Водятся» такие в цехе обслуживания коммуникаций технологических заводов УОКОП. Корреспондент «СН» убедилась: парни здесь и вправду как на подбор. Морозоустойчивые и жаростойкие. Словом, «всепогодные»!

– Если кого-то пугают дождь, ветер, жара или мороз, то определенно в нашем коллективе им делать нечего. Мои работники не кисейные барышни, напротив – это крепкие ребята, настоящие богатыри! – Марсель Мансуров, начальник цеха обслуживания коммуникаций технологических заводов УОКОП во всеуслышание расхваливает своих подопечных.

Один из них – Владимир Осипов – работает в цехе оператором технологических установок уже 4 года. Ежедневно совершает обход закрепленных за ним технологических эстакад и по периметру установки «Висбрекинг».

– Дважды в день я осматриваю по 5 ки-

лометров эстакад, – рассказывает Осипов. – Проверяю состояние металлоконструкций, трубопроводов, гребенок, подвесок, теплоспутников. За теплоспутниками вообще глаз да глаз нужен!

В морозную пору, когда температура в дневное время опускается ниже 20 градусов, к двум основным обходам добавляется третий – дополнительный. Посвящен он, прежде всего, контролю за работой теплоспутников. Для того чтобы они не замерзали, операторы цеха своевременно производят дренирование отопительного агента.

– Зима – это время проверки эффективности всех проведенных ранее подготовительных мероприятий. Прежде всего – ремонтов энергетических и технологических трубопроводов, включая термоизоляцию, гидроиспытания и регулировку систем отопления. И мы буквально пошагово следим за состоянием закрепленного оборудования. Сложно ли это? Нормально. Думаю, не сложнее, чем другая работа.

Сложностями, тем более погодными, Владимира не испугаешь. Он отслужил в армии, 18 месяцев провел в Чечне. За выполнение одного из боевых заданий был награжден. Смертоносные пули обошли Владимира сто-

роной, оставили жить. И теперь для него все мирные дела только в радость. Пятилетний сын очень гордится своим папой.

Коллега Владимира – мастер Динар Абдуллин – тоже прошел военную подготовку. За мужество и отвагу, проявленные во время проведения боевой операции в одной из горячих точек, был награжден медалью Суворова.

– Армия воспитывает мужчину, исправляя недостатки, – говорит Динар. – После армейской школы обычные мирные задачи даются легко.

Теперь через мастера Абдуллина проходят огневые работы на межцеховых эстакадах – оформление нарядов-допусков, контроль исполнения.

– Заказчики работой наших ребят довольны, – резюмирует начальник цеха Марсель Мансуров. – А я рад тому, что работа у нас всегда есть. Пока идут ремонты, строительство, пока компания развивается, мы будем востребованы и в любую погоду сможем обеспечить работоспособность межцеховых коммуникаций. Будь хоть минус 40 за окном...

Алевтина ЛОЖКИНА

ОТЕЦ И СЫН В 3D

Электромонтер ООО «Предприятие эксплуатации» Рустем Худайбердин вместе с сыном-школьником Айратом увлекается электроникой и 3D-моделированием. Одному это помогает в работе, другому – в выборе жизненного пути.

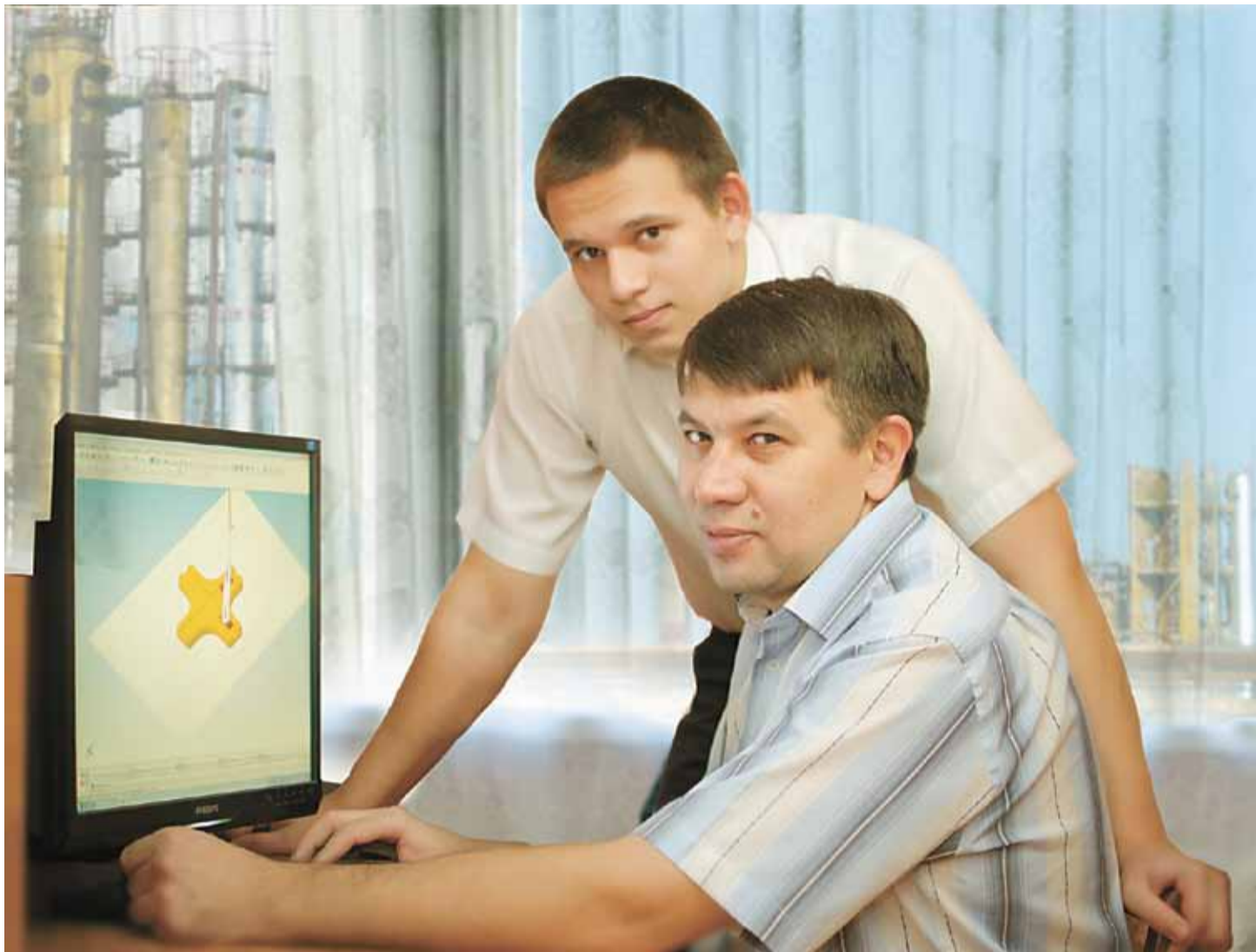
Отец и сын Худайбердины – единомышленники. И тот и другой с детства увлекаются электроникой. Отец в свое время собирал транзисторные приемники, цветомузыку (привет, восьмидесятые!). Затем выучился на электромонтера и связал свою жизнь с ремонтом оборудования. Сейчас обслуживает цех № 58 по производству бензола на заводе «Мономер».

Для того чтобы стать асом в своем деле, свободное время Рустем часто проводит за разбором технических схем. В эти часы сын всегда вместе с отцом. Тем более что к мнению сына отец прислушивается с уважением.

– У Айрата хорошие способности к точным и техническим дисциплинам. В конце прошлого года на городской олимпиаде по электронике он занял 1 место. Бывало, и на республиканские научные соревнования выезжал...

Совсем недавно Айрат Худайбердин принял участие в молодежной олимпиаде CAD-OLYMP, которая проводилась Торгово-промышленной палатой РФ в рамках Международного форума интеллектуальной собственности. О статусе мероприятия красноречиво говорит список ее организаторов – патронами молодежной олимпиады выступили Совет Федерации, Министерство образования и Федеральная служба по интеллектуальной собственности РФ.

Соперниками по первому заочному туру стали 220 студентов вузов, колледжей, аспирантов, специалистов. До второго тура



дошли всего 30 человек, включая и Айрата Худайбердина – к слову, пока еще не студента, а ученика средней школы № 14.

– Так получилось, что мне пришлось соревноваться не со сверстниками-школьниками, а со студентами и молодыми специалистами, – рассказывает Айрат. – Как вы понимаете, силы были неравны. Но благодаря знаниям, полученным на школьных занятиях, которые вела учитель черчения Татьяна Леонтьевна Сахарова, я смог спра-

виться с заданием. Построил 3D-модель эллипсографа всего за 1,5 часа из отведенных 2 и набрал 99 баллов.

Юный салаватец показал на международной олимпиаде очень хороший результат, став в итоге пятым. Для сравнения: студент из Донецка, занявший 1 место, набрал 101 балл. Всего 2 балла отделили Айрата от победы.

Рустем Худайбердин успехами сына доволен:

– Айрат уже неплохо владеет инженерной графикой, геометрическим моделированием и конструированием в программе «Компас 3D». В этом году он оканчивает школу, намеревается поступить в технический вуз, после чего обязательно подаст заявку на участие в международной олимпиаде по 3D-моделированию. Думаю, у него есть все шансы стать первым.

Алевтина ЛОЖКИНА

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

КОРПОРАТИВНАЯ ЗАЩИТА

стр. 4 <<<

– Как известно, информирован – значит, вооружен. И сейчас на первое место в работе служб безопасности крупнейших российских компаний выходит вопрос информационной безопасности...

– И мы не исключение. У нас над этим работает подразделение информационной безопасности – УКБ. И работает успешно. Установлен ряд сотрудников Общества, допустивших утечку информации коммерческого характера, а также информации, разглашение которой противоречит Закону «О персональных данных». А это, как вы понимаете, уже не просто нарушение корпоративной этики... По каждому из таких случаев проводится проверка, принимаются меры в рамках действующего законодательства.

В настоящее время идет работа по созданию «Службы корпоративной защиты». Это будет дочерняя компания в форме общества с ограниченной ответственностью по образцу существующего аналога в структуре ОАО «Газпром». В сферу ее интересов войдут договоры по оказанию услуг, проверка контрагентов, защита корпоративных и коммерческих интересов компании, взаимодействие с

правоохранительными и проверяющими государственными органами.

– Год назад было объявлено, что Управление корпоративной безопасности берет под свой контроль ситуацию с парковками на территории предприятия. «Блондинки» все еще паркуются в неположенных местах?

– Шутки-шутками, а «блондинки» как раз паркуются по правилам! А если серьезно, то были проведены работы по упорядочению транспортной логистики – этим занималась группа специалистов Уфимского института транспорта и Управления корпоративной безопасности. Планов у нас очень много. Всего необходимо создать 11 автостоянок. 4 автостоянки уже построены.

Намечено строительство прямой проездовой дороги до трассы Уфа – Оренбург. Действующая дорога вызывает массу нареканий – извилистая, с поворотами, неудобна для трейлеров.

Также в планах замена освещения, асфальтового покрытия на дорогах, транспортных развязках и строительство логистического центра. В нем будет оборудован центр проверки документов для транспорта компаний-партнеров.

Внутрирейсовый досмотр транспорта

перед проездом на территорию также находится под контролем. Водители получают каски, противогазы.

– Какие новые масштабные цели и задачи предстоит решать коллективу управления в ближайшем будущем?

– Сейчас актуальна для нас тема – получение так называемых «паспортов антитеррористической безопасности объектов», как того требует Федеральный закон № 160 «О безопасности объектов топливно-энергетического комплекса», принятый в прошлом году. Каждый объект топливно-энергетического комплекса на нашем предприятии должен получить этот паспорт, в котором будут отражены его характеристики, возможные последствия в случае осуществления акта незаконного вмешательства, информация о состоянии систем инженерно-технической и физической защиты, а также пожарной безопасности. Также необходимо разработать план мероприятий по обеспечению антитеррористической защищенности этого объекта.

Ужесточаются требования и к сотрудникам объектов ТЭК: на работу не будут приниматься соискатели, имеющие непогашенную судимость, состоящие на учете в психологических диспансерах, а также

уволненные с госслужбы в связи с дисциплинарными проступками.

Объем работ предстоит большой, заниматься этим будет новообразованная Служба корпоративной защиты.

– Проект «Мой двор, моя улица» наделал много шума в городе! Давно у нас не проходило таких масштабных акций. Какие конкретные цели и задачи у этого проекта?

– Цель этого большого и очень нужного проекта – объединить салаватцев, доказать им самим, что все в их руках: благоустроенность во дворе, порядок и безопасность в подъезде, у дома, на улице... В результате мы доказали, что профилактику безопасности в каждом дворе можно обеспечить и собственными силами. Участники проекта «Мой двор, моя улица» сплотились общей целью, стали проявлять активную жизненную позицию. Тщательно следят за безопасностью на территории двора, не допускают пьяных «посиделок». А ведь чем больше чистых дворов и социально небезразличных людей – тем меньше уровень уличной преступности. Этого мы и добиваемся.

Беседовал Григорий ОРЛОВ

ВРАГИ МУЖЧИН: КТО ОНИ?

Здоровье важно для всех, но мужчины, по понятным только им причинам, уделяют ему мало внимания. Статистика неумолима: представители сильного пола посещают врачей в три раза реже женщин. Порой визит в медицинское учреждение становится для них настоящим испытанием. Неудивительно, что и продолжительность жизни у мужчин намного меньше, чем у женщин. Как утверждают медики, большинству из них приходится расплачиваться за курение, алкоголь, долгую дружбу с телевизором и диваном, напряженный рабочий график. Попробуем разобраться с основными врагами мужского здоровья.

ВРАГ № 1: ГОРМОНАЛЬНЫЙ СБОЙ

Казалось бы, про гормоны – это к женщинам... Так ведь нет! Гормон тестостерон – вот кто из человека делает мужчину. Уже с 30 лет в организме мужчины его количество начинает снижаться. И начинаются проблемы: мышцы не хотят расти даже после самых упорных тренировок, зато активно набирает объемы живот и появляются морщины. Дефицит тестостерона отражается практически на всех органах и системах организма. Основные изменения происходят в сердечно-сосудистой, мочеполовой, центральной нервной и опорно-двигательной системах, а также в коже. Кроме того, нехватка гормона влияет на душевное состояние мужчины – у него падает настроение, начинаются приступы депрессии и немотивированного пессимизма.

Очень важно своевременно приостановить падение уровня тестостерона, тем самым замедлив прогрессирующее поражение сосудов. А для этого нужно вовремя обратиться к врачам: урологу-андрологу и кардиологу.



ВРАГ № 2: ЛИСТЬЯ КОЛУМБА

Трудно найти вещество столь же популярное, как табак. А ведь это ни еда, ни питье, ни одежда. Удивительно, что не являясь (как и алкоголь, кстати!) непосредственно необходимым человеку, табак стал одной из главных потребностей от 40 до 80 про-

центров всех мужчин на Земле в возрасте от 7 до 80 лет.

Мужчине, связавшему свою жизнь с сигаретами, стоит знать: в человеческом организме нет ни одного органа, который был бы защищен от воздействия табачного отравления и не страдал бы от его последствий.

Табак, как яд, который не действует сразу, не становится от этого менее опасным. Можно смело утверждать, что курильщики от старости не умирают. Табак медленно забирает 10-20 лет вполне полноценной жизни, даже абсолютно здорового человека.

Что делать? Каждый должен сделать свой выбор.

ВРАГ № 3: ОПАСНОЕ ТРИО

У мужской шевелюры три основные проблемы: повышенная жирность кожи, перхоть и алопеция (проще говоря, облысение). При возникновении первых двух не стоит посыпать голову пеплом: все поправимо. Выявить «корни» злостных разрушителей красоты мужских волос можно у врача-трихолога. Он не только определит причину, но и назначит соответствующее лечение, которое не рекомендуется откладывать. Промедление грозит облысением. А вот с ним уже бороться гораздо труднее.

Советы трихолога мужчинам достаточно просты:

1. Правильное питание – здоровый волос! Переходите с копченой колбасы на овощи и фрукты. Без фанатизма, конечно: мясо в рационе можно оставить.

2. Не мойте голову горячей водой: она иссушает волосы. Делайте это по необходимости, хоть каждый день. Выбирайте шампуни с мягкой основой, а также – укрепляющие корни, с добавкой против перхоти. Главное, шампунь должен подходить именно вам. Если визиты к трихологу или в косметологический салон – совсем не ваш случай, то придется пользоваться разными шампунями, пока не почувствуете благодарный отклик вашей шевелюры.

3. Не ходите ни в зимнее, ни в летнее время без головных уборов. Облысеете!

4. Как можно чаще расчесывайтесь. Это улучшит кровообращение и будет способствовать укреплению и росту волос.

Подготовила Анна БЕРЕЗИНА

ЗОЛОТАЯ СВАДЬБА

СЕКРЕТ НАСТОЯЩЕГО МУЖА

Валентина Игина знает, каким должен быть настоящий мужчина. У нее как раз такой и есть – с супругом Петром, ветераном транспортной службы ОАО «Газпром нефтехим Салават», ее связывает любовь длиной в 50 лет.

— Недолго мы с моим супругом женились, – смеясь, вспоминает Валентина Игина. – Познакомились, сразу понравились друг другу, и он сделал мне предложение. И в дальнейшем по жизни Петя никогда с делами долго не тянул... Если уж брался за что – делал на отлично!

Свою первую отличную оценку Петр Игин получил в армии за успехи в боевой и политической подготовке. Служил в Забайкалье Читинской области. Занимался доставкой топлива для авиационных полков, в его ведении была машина и бензоперекачивающая установка.

— Быстрее меня с заданиями никто не справлялся, и больше меня во время учебной стрельбы очков никто не набирал – 87 из ста! Командование неоднократно отмечало мои успехи, награждало отпусками



домой и... тут же поездки «заворачивало» – ведь я же был один такой незаменимый на всю часть! – рассказывает Петр Игин. – Поэтому за все время службы родную Озерковку, что в Стерлитамакском районе, только по ночам и видел – во сне!

Вторую отличную оценку наш герой получил за годы работы водителем на

гражданке. «ГЖАТ», «БЭМ», «СПАТП» и, наконец, «ПАТИМ» – без малого 46 лет крутил баранку Петр, причем без единого замечания или нарушения.

— Я всегда старался трудиться добросовестно, поскольку работа кормила, одевала меня и всю мою семью. Сразу после армии пришлось фактически содержать родите-

лей и сестер – в то время они работали в колхозе за трудовни. А с 1962 года, как мы с Валентиной поженились, стал основным добытчиком уже в своей семье.

Высоко ценит Петра Игина собственная жена. «Удачный был выбор!» – шутит. Трех сыновей они вместе вырастили и воспитали: Александра, Вячеслава, Владимира.

— Нашим сыновьям повезло с отцом, – говорит Валентина. – Все свободное время он всегда проводил с ними. Учил своим шоферским премудростям, что в жизни всегда пригодятся, – как мотор перебрать, как машину отремонтировать. Благодаря этому они все у нас умеют и, видимо, неслучайно связали свои жизни с транспортом. Старший и младший пошли по стопам отца – работают в ООО «ПАТИМ», средний – на Севере.

— Знакомые часто спрашивают, как нам удалось так долго прожить друг с другом? Но ведь получается, что муж мой – настоящий клад, так как с таким не прожить? – смеется Валентина Игина. – А если серьезно, то Петр позволял мне чувствовать себя настоящей женщиной – старался брать всю тяжесть житейской ноши на себя.

Алевтина ЛОЖКИНА

ХОЧУ РИАННУ И «МАЙБАХ»!

Корреспондент «СН» выяснила, какие подарки предпочитают настоящие мужчины

А на улице февраль! Не за горами и март... Начинается долгожданное время взаимного обмена подарками по гендерному признаку. Первыми одаривают женщины, затем наступает пора действовать мужчинам. Сначала в ход идут кружки, дезодоранты и носки с галстуками, а потом, в качестве ответного жеста, – конфеты, цветы и духи. Накануне 23 февраля мы попросили мужчин-нефтехимиков открыть нам страшную тайну и правдиво ответить на три вопроса:

- что в качестве презента они получали наиболее часто?
- какой подарок стал для них самым запоминающимся?
- о каком подарке они на самом деле мечтают долгими зимними вечерами?

Фанль, специалист Пресс-службы:

– Очередная «эсклюзивная» кружка с каким-нибудь логотипом или «интригующей» надписью.

– Белый мохеровый свитер с высоким воротником, связанный руками любимой девушки.

– Я так понимаю, что поездку в Дубай, свидание с Рианной и «Майбах» можно так никогда и не получить, но ведь хочется... А еще мечтаю о 50 парах носок с одним рисунком. Отмотал от рулона две штуки, надел – и не заморачиваешься.

Равис, сотрудник газохимического завода:

– Дезодорант. Было их ну очень много. Причем реально пользовался только двумя. Остальные, судя по всему, вряд ли привлекли бы ко мне внимание окружающих, как в телерекламе, скорее, наоборот: освободили бы для меня место среди любого скопления народа. Вот думаю: их специально по этому принципу подбирали или так совпало?

– Сын!

– Хочу еще и дочку, и тоже на 23 февраля!

Олег, работник завода «Мономер»:

– Галстуки. У меня их уже целая коллекция. Да, я работаю в офисе, но ведь это не значит, что понятия «галстук» и «офис» неразделимы.

– Маленькая модель самолетика, в котором при ближайшем рассмотрении оказался билет на двухчасовой полет на частном самолете. До сих пор дух захватывает!

– Подарок ли это, не знаю... но хочу научиться управлять самолетом. Скорее всего, это просто мечта, а не желанный подарок.

Ильдар, сотрудник отряда Федеральной противопожарной службы:

– В последнее время все дарят алкоголь, даже не знаю, почему... Кажется, повода для этого не даю.

– Не скажу, что самый лучший, но самый запоминающийся – точно. Мы поссорились с моей любимой как раз перед праздником. И вот на 23 февраля я получаю от нее красивую коробочку. Открываю – а там... набор успокоительных средств: валерьянка, корвалол, пустырник. Пришлось успокаиваться и мириться.



– Экзотический танец в исполнении любимой. Друг рассказывал. Ему девушка подарила: шелка, подсвечники, музыка, и она, в красивом костюме, танцует только для него.

Игорь, сотрудник производства минеральных удобрений:

– Ежедневник, блокнот или ручка – словом, сплошная канцелярия.

– Мне повезло, потому что мне подарили друга. Три года назад это был маленький щенок, а сейчас – красавец лабрадор, в быту просто – Шуруп.

– Веселую вечеринку с друзьями! Знаете, как в американских фильмах: заходишь домой грустный, уставший после тяжелого дня, а там... Веселье, музыка, друзья-товарищи и много еще чего интересного!

Марат, сотрудник НПЗ:

– Я люблю рубашки – мне их и презентуют, самых разных фасонов и расцветок. Я только за: дарите еще!

– Супруга каждый год делает мне праздничные «армейские» торты – в форме танков, звезд или пулеметов. Получается очень необычно и красиво. Вся родня ходит на кухню с экскурсиями. Они же торт и съедают – мне, как правило, остаются только фотографии...

– В детстве родители пообещали подарить мне большую игрушечную железную дорогу, как у Сережки-соседа. Уже 30 лет прошло, а все никак не дарят. Жду!

Александр, специалист ООО «Салаватспортсервис»:

– Обычно дарят крем для бритья или шампунь.

– Люблю делать модели кораблей из готовых деталей. Один из таких наборов мне подарили на 23 февраля. Сразу начал его собирать. Вскоре ко мне присоединилась жена. Было весело... А каравелла стоит у нас на видном месте.

– Яхту хочу. Настоящую!

Подготовила Надежда ФАРРАХОВА

ФОТОКОНКУРС

«Я – МУЖЧИНА!»



Продолжается конкурс мужских фотографий, объявленный газетой «Салаватский нефтехимик» и городским интернет-порталом «ЮГ РБ».

«Мужчина всегда должен быть в форме!» – решил машинист цеха № 47 Альберт Гильмутдинов и отправился в спортивный зал. Фигуру мужчина преобразил за считанные недели: друзья восхищались, женщины охали. Сын Айдар тоже решил не отставать от отца – теперь на тренировки Гильмутдиновы ходят вместе.

– Спорт – это здоровье, а для мужчины это самое главное, – утверждает Альберт. – Поэтому, если решили заняться собой, не откладывайте визит в спортзал. Главное – проявить силу воли и не лениться на тренировках. Как видите, у меня это получилось!

Фотографии (с указанием имени автора и контактных данных – телефона и адреса электронной почты) присылайте по электронному адресу: gazeta_sn@snos.ru или ugrb@gpns.ru. Итоги конкурса будут подведены 23 февраля. Победителей ждут призы!