



С запасом прочности

Юрий Николаев

Очистные сооружения Тольяттиазота посетила большая делегация во главе с областным министром и главой комитета областной думы. Депутаты, чиновники, руководители предприятий, общественники и журналисты познакомились с экологической политикой нашей компании.

Объект чистой воды

При Самарской областной и Тольяттинской думах есть коми-

тет по жилищно-коммунальному хозяйству, теплоэнергетическому комплексу и охране окружающей среды. Депутаты практикуют выездные заседания: посещают с инспекцией объекты, входящие в круг интересов комитета. На биологические очистные сооружения ТОАЗа прибыло более 40 представителей областной и городской власти, экоактивистов и журналистов.

Инициатором визита стал Михаил Маряхин, советник генерального директора, депутат Самарской областной думы и председатель общественной комиссии по вопросам охраны окружающей среды при комитете:

– Участники встречи получили возможность познакомиться с работой промышленного предприятия и планами реконструкции очистных сооружений. Заодно рассмотреть ход реализации программ по оздоровлению Волги и ответить на вопросы общественности. Часто ли жители жалуются на сточные воды? В последние годы самое большое количество обращений поступает от жителей Куйбышевского района Самары. В Тольятти серьезных проблем со сточными водами нет, чаще граждане недовольны атмосферным воздухом – в основном речь идёт о жителях Центрального района. Для нас

важен диалог, поиск ответов на вопросы. В итоговом документе заседания учтём все замечания и предложения участников встречи.

Экскурсию для гостей проводил заместитель генерального директора ТОАЗа по технической политике, депутат тольяттинской думы Виктор Казачков, помогала ему начальник БОС (цех №15) Марина Шепилова. Делегация увидела каждый этап очистки сточных вод и узнала, что чистоту воды аккредитованная лаборатория завода контролирует на каждом из этапов, на выходе и даже на поверхности Саратовского водохранилища в районе сброса стоков.

Наши специалисты справедливо отметили: чтобы качественно очищать, оборудование должно быть вовремя обслужено и отремонтировано. Тольяттиазот в 2021–2022 годы отремонтировал первичные отстойники, аэрируемые зернистые фильтры станции доочистки, центрифуги для обезвоживания осадка, обновил трубопроводы. В ходе капитального ремонта заменили бетонное покрытие на иловых картах. Компания приобрела новые аэрационные системы и илоскрёбы, скоро начнется монтаж.

(Окончание на с. 2).

НОВОСТИ

В ОТРАСЛИ

Подчеркнули особо: в Кемерово планируют новое производство удобрений. Оно появится в особой экономической зоне «Кузбасс», постановление подписал председатель правительства РФ Михаил Мишустин. В ОЭЗ намерены наладить выпуск аммиака, гранулированного карбамида и жидкой углекислоты. О желании работать заявили пять предприятий. Вложив в свои проекты 92,8 млрд рублей, они создадут 1235 рабочих мест. Особые экономические зоны учреждают для развития обрабатывающей промышленности, высокотехнологичных отраслей, туризма и портовой инфраструктуры. Инвесторы реализуют важные для экономики проекты на льготных условиях.

В ГОРОДЕ

Шесть миллиардов на маткапитал: за счет средств семейного капитала в Самарской области улучшили жилищные условия почти 11 тысяч семей. Материнский капитал российские семьи получают по нацпроекту «Демография», инициатором президентом РФ Владимиром Путиным. Сумма выплат на первого ребёнка – 524,5 тыс рублей, при рождении второго семье может причитаться ещё 168,6 тыс рублей. Средства можно направить в том числе на приобретение жилья, уплату первоначального взноса, погашение основного долга и уплату процентов по кредитам. Со старта программы сертификаты на материнский капитал в регионе получили 277 тысяч семей.

В ОБЛАСТИ

19 новых автобусов для пассажирских перевозок: муниципальные власти сообщили о намерении приобрести общественный транспорт. Депутаты городской думы обсудили и приняли поправки в бюджет 2022 года, предусмотрев покупку дизельной техники. Администрация планирует купить автобусы «МАЗ-203» и передать их автотранспортному предприятию №3. Корректировки в бюджет города потребовались в связи с тем, что поступили дополнительные средства из бюджета Самарской области – 143 млн рублей. Это позволит внести аванс за новый общественный транспорт для Тольятти, рассказал глава города Николай Ренц.

ЦИФРА НОМЕРА

12000

мальков
сазана
выпустил
ТОАЗ в Волгу



В Самарской области в ноябре стартовала традиционная предновогодняя операция «Ель». Во время рейдов сотрудники минлесхоза и полиции устроят охоту на губителей хвойных деревьев. Наказание предусмотрено чувствительное: за незаконную рубку сосны диаметром до 12 см грозит штраф в 6712 рублей, а ели – 6022 рубля. За массовое уничтожение хвойных деревьев – вплоть до лишения свободы.

ЭКОНОМИКА И ЭКОЛОГИЯ

С запасом прочности



(Окончание. Начало на с. 1).

За здоровье Волги

Делегация отправилась в ДК ТООАЗа, где состоялось выездное заседание думского комитета.

Представитель министерства энергетики и ЖКХ Самарской области рассказала о реализации госпрограммы «Оздоровление Волги» в 2022 году: более 3,5 млрд рублей направят на воплощение 11 проектов. Среди них проектирование и реконструкция очистных сооружений в Самаре, Жигулёвске, Сызрани, Нефтегорске, Кинеле, Новокуйбышевске, Отрадном, Елховке. По оценкам экспертов, комплекс мер уменьшит вред реке от сточных выбросов по всей Самарской области.

Как отметили участники встречи, Тольятти выгодно от-

личается тем, что здесь крупные промпредприятия вкладывают собственные средства в очистные сооружения, обслуживающие в том числе городские стоки. Так, КуйбышевАзот в 2020-м построил новые БОС, которые принимают стоки Центрального района и предприятий северного промузла. Тольяттиазот готовится к масштабной реконструкции имеющихся очистных, обслуживающих завод и Комсомольский район (включая микрорайон Поволжский). По итогам модернизации компания улучшит качество сточных вод.

Общаясь с журналистами, Владимир Субботин, депутат Самарской губернской думы, председатель комитета по жилищно-коммунальному хозяйству, теплоэнергетическому комплексу и охране окружающей среды, подчеркнул, что и до реконструк-

ции наши очистные справляются со своей функцией:

– Производительность очистных сооружений ТООАЗа большая. Учитывая, что нагрузка на них на сегодня составляет 60%, мощностей вполне хватает. Бывали на многих аналогичных объектах. При большом общем сходстве каждый из них зависит от того, как его эксплуатируют. Отмечу, что ТООАЗ достаточно хорошо следит за этим: проводит техревооружение, обновляет, ремонтирует. Это один самых эффективных объектов, которые мы посетили.

Участники заседания делились идеями и наработками в реконструкции очистных сооружений. Сейчас в Самарской области активно модернизируют такие объекты, и власти готовы делиться лучшими практиками со специалистами Тольяттиазота.



КОМПЕТЕНТНО

Алексей Веселов, министр лесного хозяйства, охраны окружающей среды и природопользования Самарской области:

– Убедились, что Тольяттиазот – предприятие мощное. Очистные сооружения принимают заводские стоки и несут социальную нагрузку, перерабатывая городские сточные воды. Рад услышать от коллег, что вода на выходе соответствует нормам. Например, ультрафиолетовая очистка помогает значительно снижать уровень хлора в стоках. Новых технологий всё больше, и задача таких крупных предприятий – внедрять их, улучшать показатели экологической безопасности. Тольяттиазот обращает на это большое внимание.

Андрей Кургин, главный инженер Тольяттиазота:

– Компетентная комиссия сделала однозначный вывод: наши очистные в хорошем техническом состоянии, очищают до требуемых параметров не только стоки с завода, но и городские. Эксплуатируем бережно, проводим ремонты, обеспечиваем должное качество сточных вод. Услышали от коллег дельные советы, получили приглашение посетить очистные сооружения Самарской области, на которых используют передовые методики. Обязательно воспользуемся приглашением. Нас ждет реконструкция БОС, и опыт коллег крайне полезен. Планируя обновление, ставим целью минимизировать воздействие на окружающую среду.

АКТУАЛЬНО

Разведка на «отлично»

Юрий Николаев

В Тольятти прошли масштабные учения по гражданской обороне. Участвовали крупнейшие предприятия и учебные заведения города. Тольяттиазот со своей задачей справился.

Инициировали учения федеральные и областные власти. По всей стране проверяют готовность к чрезвычайным ситуациям.

В нашем городе мобилизационные учения проходили в один день на Тольяттиазоте, АвтоВАЗе, КуйбышевАзоте, Тольяттикаучуке, Тольяттинской ТЭЦ, городских транспортных управлениях, Тольяттинском госуниверситете и химико-технологическом колледже.

На ТООАЗе провели развёртывание поста радиационного и химического наблюдения.

Учения состоялись на территории шестого агрегата аммиака.

– Такой пост разворачивает группа химической разведки, состоящая из газоспасателей. Они первыми выезжают на место чрезвычайной ситуации и дают заключение о зоне поражения и степени загазованности воздуха отравляющими веществами, – пояснил Сергей Руденко, начальник штаба по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям. – Дополнительно привлекли специалиста лаборатории – она проанализировала пробу воздуха, взятого газоспасателями.

На учениях присутствовал заместитель генерального директора по охране труда и промышленной безопасности Сергей Щербаков. Он рассказал, что готовность групп радиационной и химической разведки проверили по всей Самарской области:

– Тольяттиазот – одно из крупнейших химических пред-



приятий в регионе. Поэтому мы обязаны иметь обученную и оснащённую группу химической разведки. Её функция – опера-

тивно проверить территорию завода на наличие отравляющих веществ в воздухе в случае чрезвычайной ситуации. Наши

газоспасатели доказали, что готовы справляться с поставленными задачами. Отрабатывали на «отлично». Молодцы!



К зиме готовы

Первые снегопады автотранспортный цех встретил работой спецтехники. «Очистим промплощадку и другие объекты Тольяттиазота», – обещают в подразделении.

В парке цеха №20 две коммунально-дорожные машины с пескоразбрасывателями. Кроме того, убирать и вывозить снег помогут малые и большие трактора с ножами для чистки дорог (всего пять единиц), фронтальные погрузчики и самосвалы.
– Спецтехники достаточно, – заверил начальник автоколонны Олег Козлов. – Для борьбы с гололёдом не используем агрессивные химические реагенты. Подготовили песок и соль, около тонны. Традиционно автотранспортный цех будет убирать снег на территории завода, автомобильных стоянках, площадках перед проходными и пожарной частью, на территориях ДК ТООАЗа, санатория «Надежда», ясли-сада «Тюльпан» и речного порта Тольятти.

Юрий Николаев

С опытом и перспективами

Тольяттиазот участвует в развитии молодёжи: в химико-технологическом колледже прошёл отборочный тур конкурса профмастерства. Оценить работу студентов пригласили лаборанта химического анализа Марию Жмуренко.

– Ежегодно в колледже проходят конкурсы профмастерства. Студенты проявляют себя и учатся новому. Приятно, что уже не в первый раз меня приглашают в качестве эксперта, как бывшую студентку и сотрудницу химического предприятия, – объясняет Мария Жмуренко. Она оценивала химиков-лаборантов – студенты третьего и четвёртого курсов на протяжении трёх часов показывали опыты. Как рассказала Мария Николаевна, конкурсанты сделали всё на высшем уровне. Те, кто занял призовые места, будут участвовать в региональном чемпионате «Молодые профессионалы», который пройдёт в следующем году.

Анастасия Шагарова



Ключи от новой жизни

16 ноября состоялось распределение квартир в ведомственном доме на улице Новопромышленной, 7.

Уют и тепло домашнего очага на собственных квадратных метрах – испытать, каково это, теперь смогут ещё четверо работников завода. Во время розыгрыша, который провели в корпоративном музее Екатерина Лапшина, начальник отдела соцразвития, и Дмитрий Назин, профсоюзный лидер завода, наши коллеги получили заветные ключи от квартир. Наталья Деева – огнеупорщик из цеха №63, одна из тех, кто будет встречать Новый год в своём жилье:
– Работаю на ТООАЗе 12 лет. Мы жили в Поволжском, а теперь сын, окончив девятый класс, продолжил обучение в Тольятти. Удобно учиться, радостно жить всей семье. Благодарю родной завод за поддержку работников!

Татьяна Диулина

О, счастливычик!

В октябре вторую прививку от ковида сделали 87 тоазовцев. Пятеро из них выиграли сертификаты на 10 тыс рублей в магазин электроники.

Компания продолжает благодарить сотрудников, которые ответственно относятся к своему здоровью, и 17 ноября в корпоративном музее прошёл розыгрыш призов. Лототрон крутили Екатерина Лапшина, главный специалист по социальному развитию из управления по компенсациям и льготам, и Алексей Ануфриев, заместитель председателя профкома. Счастливыми октября стали Валентина Осипова, машинист насосных установок из цеха тепловодоснабжения и канализации (№19), Сергей Овчинников, старший мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики с производства карбамида (цех №08), Игорь Андриухин, токарь из цеха централизованного ремонта (№22), Александр Кузьменко, старший мастер цеха по ремонту контрольно-измерительных приборов и автоматики (№28), и Александр Черноталов, оператор ДПУ с первого агрегата.

Татьяна Диулина



Стань частью команды

Любишь волейбол? Приходи в заводскую команду!

Стартовал прием заявок в волейбольную команду «Тольяттиазот». Подать заявку может любой работник завода. Для нашей команды и её игроков – бесплатная форма и мячи, аренда зала для тренировок и игр, оплата стартового взноса в коммерческих турнирах. Место тренировок – ДК «ТООАЗ». Дни и время: по средам с 20 до 22 часов, по субботам с 18 до 20 часов. С 2023 года планируется еще один тренировочный день.
– Игра в волейбол – одна из давних традиций Тольяттиазота, существует с момента его основания, и завод всегда поддерживает волейболистов. Присоединяйтесь, коллеги, – призывает тоазовцев руководитель команды Юрий Лапиков.
Он же принимает заявки по телефону: 8-905-019-58-22.

Юрий Николаев

СИСТЕМА УЛУЧШЕНИЙ

Для карбамида нужно похолоднее

Юрий Николаев

На третьем агрегате аммиака, первом среди «Кемико», реконструируют аппараты воздушного охлаждения. Современное оборудование позволит остужать до нужной температуры углекислый газ, чтобы использовать его при производстве карбамида.

Реконструкция включает в себя практически полную замену аппаратов воздушного охлаждения в отделении очистки. Фактически от прежних остались только фундаменты. Строительно-монтажные работы уже в завершающей стадии. Охлаждение станет эффективнее за счет увеличения поверхности теплообменных секций, новых электродвигателей и установленных для них частотных преобразователей. Ключевая цель реконструкции – обеспечить третий агрегат карбамида углекислым газом нужной температуры.

– При производстве карбамида нужен CO₂ с температурой



не выше 45 градусов. На ТОАЗе его берут преимущественно с агрегатов аммиака АМ-76. На «Кемико» углекислый газ на выходе имеет температуру 57 градусов. Чтобы использовать при производстве карбамида, его

требуется охлаждать, – поясняет необходимость реконструкции аппаратов охлаждения главный специалист отдела технологий Ольга Рощенко.

На аппаратах воздушного охлаждения будут более мощ-

ные двигатели, но перерасхода электроэнергии удастся избежать благодаря использованию частотных преобразователей. Приборы в автоматическом режиме будут регулировать частоту оборотов вентиляторов, чтобы

поддерживать нужную температуру углекислого газа на выходе.

– Вхолостую вентиляторы работать не будут, с помощью приборов настроят нужный темп. Как действовала система до реконструкции? Было всего два режима работы двигателя: 1500 и 750 оборотов в минуту, – уточняет Александр Атуров, энергетик третьего агрегата аммиака. – Еще один плюс использования частотников – плавный пуск двигателей, то есть щадящий метод эксплуатации.

Проект реконструкции курирует отдел технологии. Фирма-подрядчик смонтировала механическую часть, в том числе секции и вентиляторы АВО. Специалисты электроремонтного цеха №27 отвечают за монтаж электрической части оборудования, киповцы из 28-го – за внедрение КИПиА. Ремонтный цех №21 занимается центровкой динамического оборудования.

Ольга Рощенко уточнила: аналогичная реконструкция запланирована на втором агрегате аммиака, ориентировочно она состоится в 2023 году.

Достали из-под земли

Юрий Николаев

Капитальный ремонт на седьмом агрегате аммиака – это километры трубопроводов, сотни позиций оборудования, тонны металлоконструкций. О самых значимых работах рассказал технолог цеха №07А Сергей Зелепуго.

Седьмой агрегат успешно проработал двухгодичный межремонтный период (предыдущее обновление было весной 2020 года). Нынешний капремонт выделяется тем, что по ходу работ список целей и задач пополнился важным пунктом – обновлением градирни водооборотного цикла №2.

– Обследовав градирню, специалисты приняли решение полностью преобразовать верхнее строение, – сообщил технолог цеха Сергей Зелепуго. – К работам подрядчик приступил в сентябре, уже всё демонтировал и установил две из четырех чаш градирни. Это уже позволяет эксплуатировать водооборотный цикл, а значит, пускать агрегат.

Капитальный ремонт – обновление всего динамического оборудования. Турбин, насосов, компрессоров, роторов. Каждая позиция оборудования – под контролем ремонтников-динамистов из цехов №№22 и 25. Одной из задач стал восстановительный ремонт переливных устройств регенераторов на отделении очистки. В регенераторе высвобождается углекислый газ из насыщенного раствора метилдиэтанолamina.

– Переливные устройства необходимы для удержания уровня

раствора МДЭА на сетчатых тарелках, через которые проходит парогазовая смесь. Это газоопасные работы внутри аппаратов, в стесненных условиях. Даже пришлось демонтировать часть трубопровода и теплообменники, чтобы освободить пространство. И всё это на высоте свыше 50 метров. Сложнейшая задача для крановщиков и монтажников! В ветреные дни работы переносили на другое время. Ремонтники тщательно готовились и учли все нюансы, – оценивает профессионализм коллег Сергей Зелепуго.

Производство аммиака – это высокие температуры, и во время капремонта сфокусировались на восстановлении огнеупорной защиты на разных позициях оборудования. Так, в печи риформинга восстановили систему тоннелей в печи, которая создает равномерный тепловой поток вдоль реакционных труб, собирает и отводит дымовые газы. Впервые с момента строительства седьмого агрегата обновили огнеупорное покрытие свода пускового котла (подробнее об этом писали в выпуске «ВХ» №20 от 14.10.22).

Заменяли четыре мерника серной кислоты и щелочи: агрессивные среды не щадят оборудование. Обновили два Н-фильтра, что позволит возвращать парового конденсат в систему, то есть экономить воду, используя ее повторно.

Заменяли коллекторы – подпитки жидкого аммиака и парового конденсата пара-40, пролегающие по главной эстакаде. В сумме около полукилометра труб.

Строители восстанавливали фундаменты аппаратов и динамического оборудования, а основной

объем у них был в районе водооборотного цикла №1, где они подготовили и залили железобетонные опоры для трубопровода.

Ремонтники заново прокладывают трубопровод подпитки речной водой. Ранее большой его участок пролегал под землей. Решение неудобно для обследования и ремонта, поэтому трубопровод вынесли на поверхность.

Еще одно новшество – монтаж автоматического клапана регулировки расхода. Теперь сотрудникам цеха не нужно вручную крутить задвижку, исключаются переливы воды, а это экономия ресурсов.

В капремонт особое внимание – запорно-регулирующей арматуре. Можно выделить установку новых импортных регулирующих клапанов на отделении очистки.

– В капремонт ревизии, ремонту или замене подлежат сотни единиц запорно-регулирующей арматуры, – подчеркивает технолог цеха. – Если при проверке выясняется, что арматура не подлежит ремонту, покупаем эти позиции. Компания всегда идет навстречу.

Технолог седьмого агрегата Сергей Зелепуго подчеркивает вклад ремонтной службы завода:

– Приятно работать с профессионалами. Каждый капремонт – не только масштабы и объемы работ, но и множество вопросов, которые возникают по ходу. Благодаря опыту и умениям тозовских ремонтников удается справиться со всеми вызовами. Все, кто участвует в капитальном ремонте седьмого, – большие молодцы, и особо хочу отметить ремонтные цеха №№ 22, 25, 26, 63, 100 и 118.



С вводом в строй третьего карбамида потребуются дополнительные объемы аммиака и углекислого газа. Их поможет обеспечить пуск седьмого агрегата

Выбираем электронную расчётку

Больше 2500 тоазовцев получают расчётные листы в цифровом формате. Это быстро и удобно. Электронная расчётка приходит на личную почту в день, когда перечисляют зарплату, и неважно, на работе сотрудник, в отпуске или на больничном. Переходите с бумажного на электронный формат при помощи инфокиоска.



ЛЮДИ ДЕЛА

Андрей Кобылин: «Знания – это горизонты»



15 ноября отметил 60-летие Андрей Кобылин, главный технолог Тольяттиазота. Он возглавляет службу, отвечающую за работу сложной технологической цепочки завода. О том, как следовать логике производственных процессов и находить технически грамотные решения в нестандартных ситуациях, как стать экспертом в своём деле и для чего инженеру на химическом заводе необходимы художественная литература и музыка, юбиляр рассказал «Волжскому химику».

Андрей Кобылин родом из Казани – города с богатой историей и культурой, значимого научного центра. Окончил Казанский химико-технологический институт, ныне национальный исследовательский технологический университет, по специальности «Рекуперация вторичных материалов промышленности».

– Обучение в вузе стало для меня золотым временем – специальность сразу заинтересовала, учиться было легко и интересно, – вспоминает Андрей Вениаминович. – Распределению на ТОАЗ очень радовался, на тот момент это производство было одним из самых престижных в отрасли. Институт дал мне отличные базовые знания, а практику, конечно, завод.

В мае 1986 года Андрей Кобылин пришёл работать на седьмой агрегат аммиака, который в то время только запускался. Для него он стал родным, здесь довелось отработать 18 лет:

– Меня сразу назначили старшим мастером в смену «Г». Сначала определили на пуска системы обогрева, которые охватывают весь агрегат, и мне удалось хорошо узнать оборудование подразделения, вникнуть в процессы. Поэтому считаю изучение второстепенных систем отличным стартом для новичков. Затем меня перевели на должность оператора ДПУ. В первые годы на ТОАЗе я успел поработать на разных рабочих специальностях, с 1989 по 2000 год трудился мастером смены.

От экспертной оценки проектов на производстве до рекомендаций по технологическим решениям – за 36 лет на заводе Андрей Кобылин участвовал во многих масштабных проектах и преобразованиях. Особо выделяет реконструкцию блока очистки на седьмом агрегате, установку испарительных конденсаторов на пятом, шестом и седьмом агрегатах, реконструкцию компрессоров воздуха на пятом, седьмом и частично на шестом агрегате аммиака.

Коллега даёт профессиональную оценку мощностям ТОАЗа:

– Технология производства аммиака у нас достаточно консервативна. Она проверена годами и надёжна, и задача технолога – отслеживать нарушения и устранять их. В то же время завод постоянно развивается, и для технолога есть возможность предлагать и воплощать локальные преобразования и усовершенствования отдельных процессов.

Крупное производство – нечто большее, чем сложная техника и

сумма приёмов, позволяющая ей работать. Это всегда анализ сделанного, поиск лучшего решения и живой отклик на повестку дня. Спрашиваем главного технолога завода о возможности применить отечественные автоматизированные системы управления технологическим процессом.

– Российские АСУТП развиваются, и их внедряют в разных компаниях. На сегодня ТОАЗ рассматривает вариант использовать отечественные системы на вспомогательных производствах, – сообщил Андрей Кобылин и рассказал о перспективах ещё одного продукта – катализаторов. – На Тольяттиазоте мы применяем метанированные катализаторы. Раньше в ходу были катализаторы вторичного риформинга. Завод планирует внедрить российские катализаторы в среднесрочной перспективе.

Глубоко понимая специфику производства, главный технолог постоянно в поиске новых решений, которые способны улучшать процессы. В том числе у него есть свой взгляд на то, как должна быть построена адаптация специалистов на производстве. В химической промышленности, в том числе на Тольяттиазоте, есть практика: в начале профессионального пути назначать инженеров на рабочие должности.

– С одной стороны, труд на производстве, не связанный напрямую с полученным образованием, для инженерно-технических работников, – это полезные навыки и расширение компетенций. Отличия в управлении агрегатами есть, и сразу после выпуска из вуза быть

эффективным не всегда легко, поэтому, конечно, молодому инженеру хорошо изучить конкретную площадку, где он будет работать, расширить свой функционал. С другой – его багаж предполагает знания основ экономики, охраны труда, управления персоналом, а значит и предназначение – работа на позиции старшего мастера смены, – говорит Андрей Кобылин. – Я думаю, старт ИТР в профессии должен начинаться на старших курсах вуза. Студенту полезно поработать на заводе на рабочих должностях, чтобы, окончив вуз, строить осознанную карьеру и применять знания в полном объеме.

Производственники на Тольяттиазоте говорят: нужно минимум два года, чтобы полноценно обучить оператора ДПУ работе на одной профессиональной позиции. Спрашиваем у Андрея Вениаминовича, как долго идет подготовка компетентного технолога на химическом заводе?

– Потенциал специалистов и личностей разный. Одни смогут полностью реализоваться в качестве технологов в цехах, другие проявят себя на руководящих должностях, – замечает он. – При помощи грамотного начальника цеха можно стать технологом в двухлетний срок. Глубокая мотивация, усердие и желание разобраться в процессах для молодых людей – основной двигатель прогресса. В других случаях освоить дело вполне реально в срок от трех до пяти лет.

Молодому поколению коллег главный технолог даёт совет:

– Недавно пришедшим на Тольяттиазот инженерно-техническим работникам необходимо изучать не только технологию производства, на котором они будут трудиться, но и смежных производственных отраслей. Это развивает, добавляет уверенности в своих профессиональных действиях.

Что ещё открывает новые горизонты инженеру? Широкий кругозор, общая эрудиция, интерес к культуре и искусству, уверен Андрей Кобылин, главный технолог Тольяттиазота:

– Культурный досуг – прекрасный способ отвлечься от повседневной работы, переключиться. Мозг должен трудиться в разных направлениях, в том числе в направлении искусства, это позволяет быть более продуктивным. Читаю и перечитываю Марка Твена, из современной литературы предпочитаю фантастику – книги Адамса Дугласа, Роберта Линна Асприна. Одна из любимых – книга арабских сказок «Тысяча и одна ночь». Театр, классическая музыка, как и искусство в целом, развивают, вдохновляют и двигают человека к максимуму его возможностей.

Татьяна Диулина

КОНКУРС

Лучший по профессии

Конкурс профмастерства «Лучший оператор ДПУ» пройдёт на Тольяттиазоте 8 и 9 декабря. Победителей определят в двух номинациях: «молодой оператор ДПУ» (до 35 лет включительно) и «оператор ДПУ – наставник» (старше 35 лет).

На первом этапе, 8 декабря, участники пройдут отборочное тестирование. Финал состоится на следующий день. Оба этапа и торжественное награждение победителей пройдут в центре подготовки и повышения квалификации кадров. Призеров конкурса наградят денежными премиями в сумме 14000, 10500 и 7000 рублей соответственно.

Заявки на участие принимают до 2 декабря по Директуму на имя Евгении Суходеевой. Форму заявки разослали руководителям подразделений.

Более подробная информация по тел.: 18-22.

В ФОКУСЕ

Принтер отдохнёт

ТОАЗ продолжит снижать потребление офисной бумаги, рассказал Дмитрий Ботвин, заместитель генерального директора по информационным технологиям.

– К общей стратегии цифровизации, которой уже несколько лет придерживается компания, добавились внешние факторы – взрывной рост цен на бумагу, оргтехнику и расходные материалы для печати. В третьем квартале количество отпечатанных листов в целом на уровне предыдущего периода. Во втором квартале на заводе напечатали документы на 476 тыс листов, в третьем – на 483 тыс. Для этого понадобилось соответственно 951 и 966 пачек офисной бумаги.

До конца года мы не ожидаем улучшения ситуации с обеспечением расходными материалами для сервиса печати. В среднем по рынку удельная себестоимость отпечатка выше аналогичных показателей прошлого года на 30-40%.

Благодарим руководителей и сотрудников, обеспечивших снижение объёмов печати в своих цехах и отделах, а там, где есть существенный прирост объёмов печати, призываем пересмотреть подход к работе с бумажными документами. Давайте экономить на том, на чём можно и нужно!





Отдел информационной безопасности предупреждает: на корпоративную электронную почту продолжают атаковать. Просим обращать внимание на отправителя электронных писем, перед открытием ссылок проверять пути назначения, наведя курсор мыши. Подозрительные письма перенаправляйте на почтовый ящик tao.ib@corpo.toaz.ru с темой «на проверку».

ТРУД БЕЗ ОПАСНОСТИ

Не оценил риски – получил травму

Юрий Николаев

В октябре и ноябре на площадке Тольяттиазота произошло сразу три несчастных случая. Каждая ситуация на личном контроле генерального директора. Об обстоятельствах, причинах и выводах из происшествий газете рассказали в отделе охраны труда.

25 октября днем на строительной площадке третьего агрегата карбамида с приставной лестницы упал сотрудник. Высота оказалась солидной, около четырех метров, поэтому травм избежать не удалось. Пострадавшим оказался работник цеха №26, который на момент случившегося был в отпуске и трудился на строительстве третьего карбамида по временному договору с компанией «Казале Проект».

Подрядная организация сейчас выясняет обстоятельства и причины произошедшего. Однако уже сейчас можно отметить несколько причин, говорит Ирина Тесля, ведущий специалист по охране труда:

– Распространенная причина несчастных случаев заключается в том, что работник недостаточно оценивал риск получения травмы либо не осознавал важность его исключения. Всегда нужно следовать плану производства работ и исполнять прописанные в нем и в наряде-допуске мероприятия. В документах детально описан процесс работ, в том числе меры безопасности. В данном случае нельзя было приступать к работе без оценки рисков падения с высоты. Нужно было принять следующие меры: применять средства защиты от падения с высоты, перед началом

работ убедиться в устойчивости лестницы, а лучше закрепить ее, тем более что поверхность была неровной. И не выполнять работу одному.

5 ноября днем подрядчики демонтировали ворота на центральной проходной ТООЗ. Один из них поскользнулся на ровной мокрой поверхности, потерял равновесие, и металлическая секция упала ему на ногу.

Ведущий специалист ООТ рекомендует соблюдать личную осторожность – не торопиться и тем более не выполнять работу вручную, когда можно использовать технику:

– Если работаешь в паре, нужно заранее согласовывать действия с напарником. Как уже отмечала раньше, здесь снова не учли риски, связанные с выполнением работ. Не предусмотрели, что асфальт мокрый и скользкий, не приняли во внимание вес конструкции, а именно то, что ворота окажутся слишком тяжелыми. Как следствие, не применили грузоподъемные механизмы.

7 ноября в цехе химводоочистки №12 очищали территорию и проезд от производственного мусора. Грузили деревянный ящик в ковш погрузчика и сдвинули погрузчиком металлический швеллер, который лежал за ящиком вдоль стены корпуса. Работнику швеллером придавило ногу.

– При разборе выяснили, что выполнявшие работу не выявили риск выполнения работ с применением погрузчика и наличием посторонних предметов в зоне проведения, – сообщили в отделе охраны труда. – Ответственный не провел инструктаж по охране труда, где и должен был сообщить о мерах безопасности, а именно о необходимости разобрать деревянный ящик

и погрузить его в ковш погрузчика вручную. Выяснили, что был слабый контроль руководителей и специалистов цеха, хотя именно они должны оценивать и устранять риски получения травмы.

Комментируя эти случаи, начальник отдела охраны труда Александр Касаткин подчеркнул необходимость ответственно подходить к организации труда:

– На месте работ заранее оценивать риски и принимать исключительные меры. Непосредственным руководителям нужно контролировать работников и информировать о методах управления выявленными рисками, работникам – выполнять все правила безопасности, исполнять мероприятия по охране труда. Жизнь и здоровье каждого зависит от ответственного отношения к мерам безопасности.



При перемещении тяжестей необходимо применять грузоподъемные механизмы, согласовывать действия напарников. В зоне такелажных работ не должно быть посторонних лиц



Загружать мусор в ковш погрузчика нужно вручную



Запрещается: находиться под приставной лестницей, поднимать по ней груз, ставить лестницу на шаткое основание, работать с двух верхних ступенек стремянки, не имеющей перил и упоров

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Сегодня стажёр, завтра заводчанин

Татьяна Диулина

Увидеть химическое производство изнутри, оценить его масштаб, получить знания от наставников и стать сотрудником Тольяттиазота – такие возможности есть у целеустремлённых студентов по программе стажировки. 9 ноября её участник Олег Алексеев защитил проектную работу, открыв для себя горизонт возможностей.

На Тольяттиазоте стартовала новая программа профессиональной ориентации – стажировка для студентов профильных специальностей третьих и четвёртых курсов вузов, техникумов и колледжей. Она сфокусирована на том, чтобы привлечь высокопотенциальных кандидатов в сотрудники и после конкурсного отбора пригласить лучших на работу. Молодые люди приходят на промплощадку и по результатам стажировки защищают свои проекты, цель

которых – повысить эффективность процессов на производстве.

Детали прояснила Наталья Денисова, начальник управления по подбору, оценке и развитию персонала:

– В статусе стажёров участники программы получают зарплату – 25 тысяч рублей в месяц. Из этой суммы вычитается подоходный налог. Ещё не имея окончательного профессионального образования, они получают опыт, практику и возможность вникнуть в суть производственных процессов. Защитившим свои работы ребятам мы выставляем оценки по балльной системе. Предложение о работе получают только лучшие.

После защиты первого проекта знакомимся с Олегом Алексеевым. Он выпускник Тольяттинского госуниверситета. О стажёрской программе на ТООЗ узнал в своей альма-матер. Предложил техническое решение, чтобы улучшить эффективность процессов на производстве карбамида. Защищая проект, молодой человек уверенно продемон-

стрировал знания, ответил на все вопросы жюри. Не растерялся в общении с опытными производственниками – Андреем Кургиным, главным инженером Тольяттиазота, и Вячеславом Комаровым, главным специалистом из отдела технологии.

– О заводе я был слышан и решил попробовать трудоустроиться именно на ТООЗ. Стабильная работа, возможности профессионального роста – то, что нужно для первых шагов в карьере. Очень рад, что всё получилось, как планировал. За готовность помочь, показать на практике тонкости технологии и ответить на все интересующие производственные вопросы благодарю моих наставников: Виктора Амария, старшего мастера смены, и Алексея Коломейца, оператора ДПУ, – говорит Олег Алексеев.

Срочный трудовой договор длиной в два месяца позади. Олег стал членом команды цеха №8 – оператором дистанционного пульта управления на производстве карбамида.



– На завод приходят умные, образованные специалисты со свежим взглядом на технику, на организацию рабочих процессов. Вчерашний стажёр показал достаточный уровень знаний и компетенций, – отметил Вячеслав Комаров, главный специалист отдела технологии.

По программе стажировки ТООЗ планирует приглашать студентов из Самарского и других регионов, рассказали в дирекции по управлению персоналом. Стажёры, чьи проектные работы жюри сочтёт самыми убедительными и применимыми на производстве, пополняют ряды тоазовцев.

Зачем производственные предприятия выпускают мальков в естественную среду? Так крупные потребители речной воды восстанавливают популяцию рыб. Это системная работа и часть экологической политики бизнеса. У каждого вида рыбы своя роль в водоёме: белый амур и толстолобик поедают траву, водоросли, щука – «санитар», ловит больную и раненую рыбу, а карп быстро набирает вес и обеспечивает результативную рыбалку.



НАШ РЕПОРТАЖ

В большое плавание

Татьяна Диулина

15 ноября речных жителей в Волге стало больше. Уже в девятый раз Тольяттиазот выпускает в Саратовское водохранилище ценные породы рыбы. В этом году более 12 тысяч мальков сазана отправились в самостоятельное плавание.

Рыбоводческое хозяйство при Свято-Богородичном Казанском мужском монастыре – давний партнёр ТООАЗа. Несколько лет подряд компания заключает с ним договор на покупку мальков, чтобы затем выпустить их в Волгу. Для молодой рыбы в таком переезде нет стресса, ведь рыбное хозяйство находится в Винновке, на берегу реки. Поздняя осень – лучшее время для переселения рыбы в многоводье. Чем холоднее, тем лучше: в воде больше кислорода.

– Тольяттиазот поддерживает увеличение популяции рыбы в Волге, забота об экологии для завода всегда в приоритете. Сегодня мы видим, как бережно доставили рыбу в реку. Меньше время перевозки – лучше выживаемость и адаптация мальков в водной среде, – отметил главный инженер ТООАЗа Андрей Кургин, который стал участником акции.

Мальков сазана загрузили в ёмкость автомобиля, который уже через сотню метров прибыл на место. Затем по желобу, как в аквапарке, молодь выпустили в реку. Пока она погружается в родную стихию, беседуем с Владимиром Кадушниковым. Главный государственный инспектор Средневолжского территориального управления Росрыболовства по Самарской области рассказывает, почему важно пополнять популяцию рыб:

– Несколько лет назад стерлядь в водах нашего региона была на грани исчезновения. Её даже занесли в областную Красную книгу. Недавно федеральное агентство по рыболовству провело специальное исследование. В результате стало ясно, что эту породу рыб можно из Красной книги вычеркивать – теперь стерляди в Волге достаточно, и популяция успешно развивается. Наше водохранилище может стать домом не для всех видов рыбы, а вот сазан приживается у нас отлично. Из года в год Тольяттиазот вносит свою весомую лепту, пополняя водный ресурс этим видом рыб.

К экоакции присоединились студенты четвёртого курса ТГУ. Для будущих экологов событие имеет особые смыслы.

– Сегодня мы увидели выпуск рыбы и всю цепочку её транс-

портировки от бассейна, где она растёт, до Волги. Для нас, будущих экологов, важно воочию наблюдать процессы оздоровления и обогащения реки, – поделилась Алина Харитонова.

– Я впервые побывала на такой акции – нужное, полезное дело. Спасибо ТООАЗу за вклад в обогащение речных просторов, – подчеркнула Диана Митрофанова.

Кроме экологической составляющей, у студентов во время акции была и историко-культурная миссия: для них провели экскурсию, рассказали об истории монастыря, его реликвиях и особенно в архитектуре.



Тольяттиазот выпустил в Волгу мальков сазана. Это крупная рыба семейства карповых, легко приживается в любых водоёмах



Коротко о результатах экологических инициатив: – Стерлядь в Красной книге? Вычеркиваем!

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Здравствуй, Тольяттиазот



Татьяна Диулина

Их профессиональный путь ещё не начался, однако о завтра они думают уже сегодня. 17 ноября Тольяттиазот посетили студенты третьего и четвёртого курса ТГУ, направления электроэнергетики. От проходной до ключевых производств – молодые люди увидели завод изнутри, чтобы вернуться сюда вновь в качестве сотрудников.

Горящие глаза и десятки вопросов – студенты мотивированы. Не за горами окончание университета и вступление во взрослую

профессиональную жизнь. Выбор первого места работы – момент ответственный, и химическое производство – прекрасный старт для представителей разных профессий. Электроэнергетическое направление на нашем заводе одно из наиболее перспективных. Но вначале – вводный инструктаж и раздача средств индивидуальной защиты. Без этого на химическое предприятие не попасть даже на экскурсию.

Тольяттиазот начинается с его богатой истории. О становлении, вехах развития, первой продукции нашим гостям рассказала Наталья Семёнова, администратор корпоративного музея. Затем на автобусе студенты отправились на шестой агрегат аммиака, где с



производственными процессами ребят познакомил его начальник Руслан Хуснетдинов, рассказав о тонкостях работы операторов ДПУ и устройстве агрегата.

В цехе электроснабжения студентов встретил его новый руководитель Юрий Харибин – неоднократный участник и победитель конкурсов профессионального мастерства. От схемы электроснабжения до работы лаборатории по проверке электроизмерительных приборов – тозовец рассказал, как устроены электроэнергетические процессы на химическом гиганте.

– Вместе с коллегами из нашего цеха познакомили студентов с системой электроснабжения предприятия, показали им, как

работают поверочные и испытательные стенды. Одной из точек нашей экскурсии стала главная понизительная подстанция. Сюда приходит, а затем распределяется по всему заводу высокое напряжение. Отрадно, что молодёжь была заинтересована, ребята задавали вопросы об устройстве нашего цеха и специфике снабжения завода электроэнергией.

Проезжая по промплощадке и глядя из окон автобуса на производственную мощь, студенты внимательно слушали Ольгу Феоктистову, старшего диспетчера производственно-диспетчерской службы, которая рассказывала и показывала им разнообразие промышленных объектов и особенности их устройства:

– Аммиак, карбамид, метанол – теперь учащиеся знают не только, какие продукты производит ТООАЗ, но и воочию увидели все агрегаты, проследили сложную технологическую цепочку и узнали расположение промплощадки.

– Масштабы производства впечатляют. Благодаря работникам ТООАЗа за интересную, необычную экскурсию. Сегодня я открыл для себя новые грани Тольяттиазота и задумался о будущем трудоустройстве сюда, – подчеркнул Дмитрий Казаков, студент четвёртого курса ТГУ направления «Электроснабжение и электротехника».

– Это замечательный опыт, особенно для нас, старшекурсников. Очень важно владеть не только теорией, но увидеть и оценить производство изнутри, – отметил Андрей Бекин, будущий электроэнергетик.

Студентам представили программу стажировок, которая вызвала интерес и много вопросов. На Тольяттиазоте каждый работник может реализовать не только профессионально, но и творчески – КВН, спортивные заводские команды и соревнования – об этом и многом другом в центре подготовки и повышения квалификации кадров ребята рассказали заместитель руководителя Евгения Суходеева.

Экскурсия завершилась вручением памятных подарков с символикой Тольяттиазота и чаепитием.



В Ширяево построят визит-центр для туристов. Это будет трёхэтажное здание, которое сможет вместить до 250 гостей. Запланировано многофункциональное пространство: вход и выход отдельно, большой зал, в котором можно проводить конференции, выставки и показывать кино, банкоматы, магазины сувениров, кафе. Среди требований к зданию – оно должно прослужить не менее 100 лет.

ФОРУМ

История для будущего

Татьяна Диулина

Школьники, студенты, активисты молодёжных организаций, журналисты, блогеры и просто патриоты нашей страны – всего более тысячи участников. 8 ноября в Самарском театре оперы и балета имени Дмитрия Шостаковича они собрались на просветительском форуме «История для будущего. Информационный фронт», организованном Российским военно-историческим обществом. Как в современном мире противостоять информационному давлению, разоблачать фейки и находить в потоке контента зерно истины? Об этом и многом другом говорили известные спикеры и отвечали на вопросы гостей. На форуме побывала корреспондент «ВХ».

Наука быть гражданином

Для чего нужно учить историю? К сожалению, для современных школьников и молодёжи эта область знаний стала второстепенной. Алгебра, геометрия, химия нужны безусловно, а вот история наряду с литературой превратилась в некий придаток к «основным» предметам, которые вроде бы и нужны, но для чего конкретно – многим современникам неясно. Между тем история – наука не о прошлом, а о будущем. Глубокие знания о социальных и политических процессах, войнах, революциях и других исторических вехах закладывают основу понимания, принятия и любви к своему Отечеству.

За последние тридцать лет вдумчивое изучение истории стало антитрендом: молодёжь предпочитает другие предметы, чтобы сдать ЕГЭ и продолжить обучение в вузах. Но без вдумчивого изучения истории дети и молодые люди, будут не в силах полноценно вникнуть в смысл происходящего в наши дни в России и за её пределами, не смогут дать объективную оценку современной отечественной и зарубежной политике. А значит, не станут гражданами.



Виталий Мартынюк, исполнительный директор Российского военно-исторического общества: «В Самарской области лучшие в стране патриотические проекты для молодёжи»

Чтобы что-то полюбить, надо это изучить и осознать. Вот почему Российское военно-историческое общество проводит в разных городах страны просветительские форумы на темы, в основе которых – понимание исторического пути России и развитие патриотизма. В этот раз в Самаре в фокусе внимания были информационные технологии, которые могут быть как оружием, так и щитом в умах людей.

Одним из самых известных спикеров форума стал Дмитрий Пучков, журналист, писатель и блогер, выступающий под никнеймом «Гоблин». В интерактивной лекции под названием «Категорически!» он говорил о том, как эффективно противостоять информационным атакам извне. Спикеру задавали немало вопросов, в том числе: как правильно фильтровать и понимать сообщения о нынешней политической обстановке в стране и в мире? Дмитрий Пучков ответил, что, не являясь экспертом, знающим ситуацию изнутри, побывавшим на месте военных действий и иных событий, распознать фейк или настаивать на истинности какого-либо источника затруднительно:

– Дело в том, что даже если вы постараетесь вникнуть в суть преподносимой вам информации о ходе боевых действий на Украине, то военнотрудовые ранга могут сообщить неодинаковые ее аспекты. Это отнюдь не значит, что перед нами ложь. Расстановка сил в военных частях мо-

жет быть несходной. Поэтому составить общую картину у себя в голове обывателю крайне сложно.

Опытный журналист отмечает: в любом случае картина мира россиян должна в первую очередь строиться на повестке отечественных СМИ. Именно так общественное мнение формируется на Западе – собственные средства массовой информации у европейцев всегда в приоритете. Но в России просматривать и держать в уме противоположные мнения часто считается хорошим тоном.

– Родину свою любить надо. В наше непростое время это важно понимать каждому, особенно молодым людям. Психика подростков и молодёжи, как пластилин. Они быстро впитывают потоки далеко не всегда честной, объективной и качественной информации, подаваемой западными СМИ, а цензура на платформе YouTube, где намеренно остаются лишь антирусские комментарии, а контент в поддержку России под запретом и ликвидируется, только способствует этому, – подчеркнул блогер.

Чтобы полюбить, нужно узнать

Среди ведущих спикеров был губернатор Самарской области Дмитрий Азаров. Поблагодарив Российское военно-историческое общество и его председателя Владимира Мединского за инициативу провести форум в Самаре, глава региона заметил:



«Говорить правду легко и приятно», – топовый блогер Дмитрий Пучков (Гоблин) процитировал красноречивую фразу Михаила Булгакова

– Невозможно любить то, что ты не знаешь. Поэтому в нашей области мы стараемся как можно больше просвещать молодёжь, создавать памятники культурного наследия. Дети в школах изучают краеведение, чтобы стать частью своей малой родины, понять культурные, национальные и другие особенности края, узнать об уникальных людях, живших в нашей губернии. Знания о родном крае позволяют судить о величии Самарской земли и России в целом, приходит осознание и любовь к родной земле и соотечественникам.

В приветственном обращении Владимир Мединский, председатель Российского военно-исторического общества, отметил, что история не только просвещает, но воспитывает в человеке высокие нравственные качества. Обращение от его имени зачитал Виталий Мартынюк, исполнительный директор РВИО:

– Особое внимание мы обращаем на работу с молодёжью. В Самарской области воплощают столько важных патриотических инициатив Российского военно-исторического общества, что сложнее вспомнить то, что не проводят, чем то, что уже делают для юного поколения жителей Самарской области. Например, проект «Дороги Победы» – экскурсии для школьников с посещением военно-исторических музеев, мест боевой славы, знаковых исторических достопримечатель-

ностей. В этом году в таких поездках участвовало более миллиона человек.

Читать, понимая

Есть задачи государственной важности – быть бойцами информационного фронта. Есть задачи патриотов – быть тружениками информационного тыла. Оба направления нуждаются в подготовленных кадрах.

Живой диалог, возможность лично пообщаться с кумирами и яркими политическими деятелями, заявить о себе и получить ответы на волнующие вопросы – такая возможность представилась каждому из участников форума. В названии «информационный фронт» метафора – не для красоты слога, а для глубокой передачи сути вопроса. Сейчас остро стоит вопрос информационной безопасности страны и ее граждан. Контент сегодня – это поле противостояния для идеологий, и как выиграть в этой «цифровой битве», гости форума разбирались вместе со спикерами.

Форум стал статусной экспертной площадкой для обмена мнениями по проблемам информационной безопасности и противостояния внешней инфоагрессии, поддержки критической мыслящей молодёжи в ее стремлении к правде. Каждый участник получил памятные подарки с символикой Российского военно-исторического общества.

НА ЭКСКУРСИЮ С КОЛЛЕГАМИ

Красный город

Татьяна Диулина

Так переводится с марийского языка название «Йошкар-Ола». Расцвет столицы республики Марий Эл пережила в начале XX века, когда центр города увенчали памятники и здания изысканной архитектуры. В Йошкар-Оле тоазовцы побывали по программе корпоративного туризма.

Впечатлениями поделилась инженер-сметчик Юлия Ивлёнова:

– Йошкар-Ола – город необыкновенный. Небольшой, ухоженный, роскошный, изысканный – всё это о нём. Архитектурный ансамбль в центре очень напоминает итальянский стиль.

Заводчанам запомнились краеведческий и исторический музеи. Экскурсоводы рассказали о культуре и истории марийцев,

убранстве национальных костюмов. Как столетиями создавали сыр, что значило сыроварение для марийцев, тоазовцы узнали в музее сыра. И записали старинные рецепты приготовления и хранения сыров.

Визитная карточка города – Йошкар кот. Это необычный памятник коту, сфотографироваться с которым желает каждый турист.

– Впечатлили картинная галерея и театр оперы и балета, где

мы слушали органную музыку. Красивейшие храмы, которых в этом небольшом городе, размером с Центральный район Тольятти, шестьдесят! Эстетика и особая атмосфера в Йошкар-Оле повсюду. После поездки вспоминаются «пряничные» домики, получившие название из-за необычной архитектуры, ботанический сад, памятники Гоголю и императрице Елизавете Петровне, – рассказала одна из тоазовских

путешественников, кладовщик Раиса Бочкова.

С погодой коллегам повезло – получилось погулять и насладиться видами города. А по пути в Марий Эл тоазовцы посетили остров Свяжск, который запомнился самобытностью, монастырями, церквями и богатой историей: здесь русские воины во времена Ивана Грозного тренировались и отдыхали перед взятием Казани.



УМНЫЙ ДОСУГ

Где Потёмкин – там победа

Татьяна Диулина

Многогранный, противоречивый и безумно одарённый – создатель и первый главнокомандующий Черноморского военного флота генерал-фельдмаршал Григорий Потёмкин. Великий полководец не забыт, но его роль современные историки недооценивают. В чём причина и каким Потёмкин был на самом деле? Будем разбираться, читая книги о нём.

Один из лучших полководцев «золотого Екатерининского века» родился 24 сентября 1739 года в Смоленской губернии. Его отец был отставным майором. Когда Григорию исполнилось пять лет, мальчик переехал в Москву к крестному отцу Григорию Кисловскому, бывшему президенту Камер-коллегии. Его мать Дарья Потёмкина, в девичестве Кондратьева, по свидетельствам современников, была писаной красавицей. Внешность Григорий унаследовал от неё и считался при дворе человеком эталонной красоты, а с мамой у него были тёплые, трогательные отношения.

Григорию было интересно учиться. Частный пансион в Немецкой слободе, гимназия при Московском университете, а затем и сам Московский университет – внушительное образование для дворянина тех лет. Потёмкин, студент первого набора, дружил с Денисом Фонвизиным, автором знаменитой комедии «Недоросль». Для понимания: в XVIII веке учёба во дворянстве была нетипична. Большинство дворян становились военными. Это была их главная профессиональная стезя. Потёмкин в этом смысле оказался исключением из правил. Молодой человек проявил необычайные таланты к гуманитарным наукам – изучал латинский, греческий язык, богословие, философию. Потёмкин знал немецкий язык и писал стихи.

Как Потёмкин познакомился с главной женщиной в своей жизни? Однажды на параде Екатерина II держала в руках шпагу, ей понадобился темляк – специальный ремень, который прикрепляют к основанию холодного оружия и обматывают руку, чтобы не выронить оружие. Императрица обернулась, чтобы взять у кого-нибудь темляк. Ближе всех оказался Потёмкин. Он протянул ей свой ремень и хотел удалиться, но его лошадь, приученная к строю, стала упрямыться и не захотела отойти от коня государыни. Екатерина улыбнулась и обратила внимание на молодого офицера, лошадь которого наотрез отказалась уходить от неё. Молодые люди разговорились – это был судьбоносный для двоих и для России момент.

Почему Екатерина обратила внимание на Григория Потёмкина? Дело было не только в его наруж-

ной привлекательности. Григорий Александрович был умён, начитан, остроумен, мог развеселить и развлечь все печали людей, находившихся вокруг него. О его тонком чувстве юмора ходили легенды, он мог одним словом заставить улыбнуться любого, с ним можно было говорить о чём угодно – в любой области он был сведущ, а знания его глубоки и необычны. В общении с Григорием Екатерине очень нравилась его непосредственность – он не был скован и застенчив, как это было почти со всеми в присутствии монаршего лица, вёл себя галантно и вместе с тем просто.

Отношения Григория и Екатерины были неидеальными, но гармоничными. Они могли бурно ссориться и быстро мириться. У них нашлось много общего, что скрепляло их отношения, как цемент. Оба не мыслили свою жизнь без книг – императрица читала лучшие издания своего времени постоянно, а Григорий Потёмкин, уезжая в военные походы, вёл с собой отдельный воз книг. Война лужай, а книги сами себя не прочитают! Читал светлейший князь с упоением и находил в этом особенную радость.

Екатерина ценила Григория за его стратегическое мышление, вернейшие военные тактики, цели и идеалы. Они оба очень любили Россию, это по-настоящему сближало их всю жизнь. Есть данные о том, что пара венчалась в одной из Московских церквей на Никитском бульваре. У них родилась дочь Елизавета Григорьевна Тёмкина. Две первые буквы фамилии отца в те времена убирали, если ребёнок был рождён незаконно. Портрет, где девушке двадцать два года, сейчас выставлен в Третьяковской галерее. Посмотрев на него, легко заметить, что Елизавета похожа и на папу – Григория Александровича, и на маму – Екатерину Алексеену.

Отношения императрицы и Потёмкина не прекращались никогда, несмотря на то, что потом у неё появлялись другие фавориты. Да и сам Потёмкин имел множество романов. Но он постоянно переписывался с Екатериной, а сама императрица называла Потёмкина в письмах своим «мужем», «любимым». До самой смерти Потёмкина они с Екатериной сохраняли тёплые отношения и самую искреннюю привязанность.

«Он не мститель, извиняется в причинённом горе, старается исправить несправедливость. Он веселится среди опасности и скучает среди удовольствия. То глубокий философ, искусный министр, великий политик, то десятилетний ребёнок», – так светлейшего князя Потёмкина описал австрийский мемуарист Шарль-Жозеф де Линь, который служил при князе. Человек огромной русской величины. Когда его карьера достигла пика, а звания

стремительно сменяли друг друга, он не увеличивал собственные капиталы, а развернул полезную деятельность для страны.

Значительным шагом стала ликвидация Запорожской сечи – русские земли должны быть русскими, писал он Екатерине. Масштабная военная реформа Потёмкина полностью запрещала военную муштру, любые издевательства и избивания солдат, что раньше было нормой не только в российской, но в любой европейской армии. Потёмкин заставил заботиться о солдатах – хорошо кормить, лечить, обучать, ни в коем случае не переутомлять и даже заботиться об их настроении, чтобы расположение духа у военных всегда было на высоте. Потёмкин продвигает офицеров, которые заботятся о солдатах, и жестоко наказывает тех, кто жесток с рядовыми. Григорий Александрович обновляет стандарты военной формы, он глубоко убеждён, что лучшая военная форма – комфортная, тёплая, надёжная одежда и обувь, в которой удобно и ходить, и бегать, и воевать. Кроме того, военачальникам запретили принуждать солдат работать в их собственных усадьбах.

В советское время укоренился стереотип о том, что Потёмкин был в конфликте с Суворовым, вставлял ему палки в колёса, вредил и даже завидовал ему. Это один из самых злых и нелепых мифов, который создали советские историки. На самом деле, пишут современники, Александр Васильевич Суворов был правой рукой, выдвинувшем Потёмкина. Более того, если бы не Потёмкин, его протекция и письма к Екатерине с просьбой обратить внимание на талантливого военачальника, Суворову бы не удалось достичь такой величины. «Суворов у нас такой один», – писал Потёмкин Екатерине, говоря о его заслугах.

Город Николаев основал Григорий Потёмкин и назвал его в честь одного из самых почитаемых православных святых – Николая Чудотворца. Название крепости Хатжибей сейчас уже мало кому о чём-то скажет, а вот город Одесса, который Потёмкин основал на месте этой крепости, знают все. В кратчайшие сроки он строит здесь Черноморский флот. Дело в том, что в районе Одессы практически нет леса, и возвести флот, который в те времена был почти полностью деревянным, было задачей чрезвычайно сложной. Потёмкин приложил максимум усердия, организовывая, продумывая, как это сделать, и ему всё удалось. Русские солдаты во главе с Потёмкиным присоединили к России Крым, а также современные земли Херсонской, Днепропетровской, Николаевской областей и Краснодарский край. После присоединения этих земель к Российской империи туда переехало в общей сложности 800 тыс россиян, среди них не только рус-

Приходи, бери, узнавай

Книги о Григории Потёмкине есть в библиотеке профкома, рассказала её заведующая Татьяна Карпушина.

Флорентий Павленков «Биографическая библиотека»

Автор «Жизни замечательных людей» не мог обойти личность Потёмкина. Книгу написал в XIX веке автор с дореволюционной и досоветской ментальностью. Историк ссылается на частные архивы князей, газеты «Русская старина» и «Русский вестник».

Николай Гейнце «Князь Тавриды»

Исторический роман адвоката и писателя Николая Гейнце раскрывает Потёмкина как незаурядную личность, сотворившую новую Россию. Воина и дипломата высоко ценили Суворов и Ушаков, австрийский император Иосиф II, а Державин и Сумароков создали оды. Каким был Григорий Александрович в общественной и в частной жизни, откроют страницы книги.

Валентин Пикуль «Фаворит»

Многие читатели нашей библиотеки знают этот роман писателя-историка. Автор пишет: «Среди баловней судьбы первое место принадлежит светлейшему князю Потёмкину-Таврическому, и громадное значение его деятельности в истории нашего Отечества уже никем не оспаривается». Пикуль рисует эпоху через призму жизни Потёмкина – человека сложного, талантливого, решительно вторгавшегося в государственные дела и видевшего свой долг в служении России.

Анри Труайя «Екатерина Великая»

Французский писатель и историк Анри Труайя в книге «Екатерина Великая» описал важнейшие события ее правления, в том числе историю Григория Потёмкина.

Екатерина и Потёмкин: тайный брак императрицы

В книге Натальи Павлищевой читатель найдёт и трогательную любовную линию, и живое описание событий эпохи. Екатерина умна, строга и обворожительна, а её тайный супруг – один из главных героев «золотого века».

В библиотеке профкома немало книг о времени Екатерины. Вы можете подобрать издание, которое заинтересует именно вас. Например, исторические исследования Эдуарда Радзинского «Бабья царство: русский парадокс», Грегора Самарова «Адъютант императрицы» и Евгения Салиаса «Ширь и мах».



ские, но и татары, евреи и другие народности многонациональной России.

Место, где позже был построен Севастополь, город русских моряков, как поётся в известной песне, нашёл Александр Суворов, рассказав об этом Потёмкину. Григорий Александрович оценил преимущества этой красивой, а главное – стратегически выгодной позиции. Суворов и Потёмкин не были соперниками, но всегда – единомышленниками и друзьями. Григорий Александрович чрезвычайно ценил Суворова за все его военные таланты и считал своей правой рукой – это те самые правдивые факты, которые следует знать каждому россиянину, интересующемуся историей своей страны.

Ещё одна историческая несправедливость – история о «Потёмкинских деревнях». Якобы всё, чем он занимался, лживо. Но историки императорских времён отлично знали: никаких картонных домов и гусей, перевозимых с места на место, конечно, не было. А вот советские политические деятели намеренно испортили светлейшему князю Григорию Потёмкину репутацию – уж слишком много заслуг и добродетели у Потёмкина и его венценосной супруги. Масла в огонь в своё время основательно подлил и Павел I – сын Екатерины, безумно ждавший, когда же и до него дойдёт очередь царствовать. Прежде всего Павел видел в Потёмкине человека, который вместе с матерью, вероятно, отодвигал его от власти.

Начинать знакомство с личностью Григория Потёмкина лучше с самых внятных, интересных и исторически достоверных книг. Например, с «Повести о Потёмкине, князе Таврическом», написанной известным специалистом по эпохе Екатерины Великой Вячеславом Лопатиным. В основу книги легла переписка Потёмкина и Екатерины II. Из них вы многое узнаете о его богатейших победах и сильном характере.

Вы еще не читаете о Потёмкине? Тогда идите и читайте!



Пользователи старше 55 лет – единственная аудитория TikTok с растущим трафиком. К таким выводам пришли эксперты, проанализировав с помощью bigdata мобильный трафик соцсети. С начала года интерес пенсионеров к TikTok вырос более чем в два раза, а доля аудитории старшего и среднего возраста увеличилась с 23% в январе до 32% в октябре.

ХИМИЯ СЛОВА

Мозг дарит изобилие чувств



Увидеть, услышать, понюхать, вкусить и ощутить – в шестом сезоне лектория «Химия слова» о чувствах рассказали химик-органик Алексей Паевский и врач лучевой диагностики Анна Хоружая.

С интересом к науке

– Алексей Паевский и Анна Хоружая приезжают в наш город не в первый раз. Думаю, каждому человеку важно знать, как рождаются чувства и работает мозг, – прокомментировала Юлия Петренко, организатор просветительского проекта «Химия слова», заместитель генерального директора Тольяттиазота по связям с общественностью.

Лекторы из Москвы отмечают: – Сейчас очень много открытий в науке, и всё постоянно меняется. Радует, что публика в Тольятти любознательна и Тольяттиазот приучает людей к науке.

Как мозг воспринимает информацию? Корректно реагировать помогают органы чувств. Их изучают давно, и учёные продолжают находить новшества в человеческой анатомии. О некоторых из них лекторы рассказали на лекции «Анатомия чувств: как наш мозг видит, слышит, чувствует».

Как мы видим?

До Средних веков не мозг, а сердце считали источником чувств. Во второй половине XX века нейробиолог Рагнар Гранит показал, что наша сетчатка, воспринимающая свет, состоит из трёх типов колбочек. Оказалось, мы видим всего три цвета – красный, синий и зелёный.

Органы чувств в физиологии называются анализаторами. Они состоят из приёмника информации, нервов – путей распространения – и областей мозга, где информация обрабатывается. На примере зрения – это сетчатка, зрительный нерв и затылочная кора больших полушарий.

Точка фокуса на сетчатке помогает принять как можно больше света, а всё остальное – периферийное зрение. В фокусе собраны основные световые рецепторы – колбочки. Главная задача фоторецептора – поймать свет и превратить световую волну в электрический нервный сигнал,

который отправится в области мозга.

Информация собирается отдельно с правого и левого зрительных полей яблока и несколько раз перекрещивается. После «зрительного перекрёстка» её путь продолжается до таламуса, где собираются почти все сенсорные сигналы. Оттуда они распределяются по разным областям коры. В ганглионарных клетках (в сетчатке глаза) есть механизм, реагирующий на освещённость за окном, так он подстраивает нас под смену дня и ночи – налаживает биологические часы.

Прозрели? Стало известно, что мозг слепых перестраивает себя. Когда человек слепнет, связи в мозге меняются, зрительная кора трансформируется. Ещё новость: область в мозге, отвечающая за распознавание лиц, постоянно растёт. С каждым годом мы встречаем всё больше новых людей и запоминаем образы. Если у человека эта область разрушена или не работает, он перестаёт узнавать людей. Технологии позволяют восстанавливать зрение, даже когда погибли фоторецепторы и сетчатка. Например, используя опсины – светочувствительные белки и слои клеток. В 2021 году первый человек, прошедший эту процедуру, начал видеть после 30 лет полной темноты.

Путь звука

Учёные постепенно создавали анатомическую картину уха и понятие слуха. В эпоху Возрождения анатом Фаллопий описал внутреннее ухо, где механические колебания превращаются в нервный импульс. Даже физики внесли свой вклад: Галилео Галилей впервые создал идею, что звук – это волны, распространяющиеся в воздухе. В XIX веке нобелиант Дьёрдь Бекешти показал, как звук проходит по ушной улитке: сначала мы слышим самые высокие тона (пожилые воспринимают их хуже), дальше – тона ниже. Раковина внешнего уха усиливает звуковые волны и передаёт их на барабанную перепонку. В свою очередь, она колеблет самые маленькие косточки нашего организма (молоточек, наковальня и стремечко), а они приводят в движение окна (переход из среднего

во внутреннее ухо). Внутреннее ухо представляет собой полость в виде улитки. Она заполнена жидкостью специального состава. Колебания окон вызывают колебания жидкости. Они проходят по чувствительным волосковым клеткам, цепляя их, вызывая нервный отклик, который отправится в мозг.

Интересно, что перед отправкой информации в слуховой центр слух обязательно редактируется в среднем мозге. Там стоят контроллеры, отвечающие за контрастность, и могут, например, выделить голос знакомого человека из шума.

В улитке располагаются не только органы слуха, но и полукружные каналы – вестибулярный аппарат. Они реагируют на повороты головы вправо и влево. Механическое воздействие вызывает ответный сигнал – мы с вами понимаем, в какую сторону поворачиваем голову. В полукружных каналах есть такие же волосковые клетки, которые могут регистрировать движение головы вверх-вниз и положение нашего тела.

Поймать аромат

Аристотель разделял запахи на классы, как и вкусы. Учёный Авиценна говорил, что запах – разновидность вкуса. Физиолог Хендрик Цваардемакер придумал ольфактометр, измеряющий силу запаха. Это прибор в виде линейки с рычажком, на котором размещается пахучая субстанция. Нужно постепенно приближать его к себе до того момента, пока запах не будет ярко выражен.

– Деятнадцатого века ничего лучшего не придумали, – отмечает Анна Хоружая, подтверждая факт использования прибора по сей день.

Волоски чувствительных обонятельных клеток реагируют на определённые типы молекул – одоранты, затем поступают в обонятельную луковицу, где предварительно обрабатываются и собираются ароматы, классифицируются по подтипам и уходят в головной мозг.

Запах – сложная система, которая может состоять из десятков молекул. Все следы запахов анализирует наш мозг, и он может различить триллионы ароматов.

Вкус и запах сложно разделить друг от друга – это комплексное ощущение, вкусоароматическое. Вкус формируется благодаря запахам с помощью ретроназального обоняния: когда едим, мы выдыхаем воздух, и его часть попадает в верхнюю носовую полость, где он регистрируется обонятельными клетками.

Новости об обонянии:

- 20% переболевших коронавирусом не восстановили обоняние после полугода, а 5% вернули его лишь через год-полтора,
- недавнее открытие: люди обоняют не хуже животных,
- запаховые рецепторы есть даже на языке, поэтому во вкусе есть много ароматов,
- запах подстёгивает память: мы вспоминаем сложные вещи по запаху.

Вкусная тема

Аристотель ввёл классификацию основных вкусов: сладкий, солёный, горький и кислый, которые, по мнению философа, мы ощущаем сердцем. Математик Жан Фернель в XVI веке добавил ещё два вкуса: жирный и пресный. Пятый вкус ввел в науку химик Икэда Кикунэ в XIX веке – умами (мясной вкус).

– Теперь мы знаем, что это глутамат натрия, – с улыбкой заметил Алексей Паевский.

На языке находятся рецепторы вкуса (клетки в языковых сосочках), а проводником служат нервы – тройничный, лицевой, языкоглоточный и блуждающий, предназначенные для разных вкусовых точек. Всё это великолепие нервных сигналов обрабатывает островковая кора головного мозга. За 150 миллисекунд вкусовая информация поступает в кору мозга – это очень быстро!

На наших языке, щеках и нёбе 10 тысяч вкусовых почек, в которых хранятся вкусовые клетки – мы можем ловить вкус всем ртом.

Есть ложные вкусы: ментоловый (охлаждающий), острый (обжигающий) и вяжущий. На самом деле это реакция на холодовые и тепловые рецепторы. Вяжущий вкус объясняется тем, что белки слизи, наполняющей наш рот, сворачиваются.

Из «вкусных» новостей: улучшить вкус пищи, корректировать ощущения можно с помощью виртуальной реальности. Учёные выяснили: в пристрастии к сладкому нужно винить не мозг, а кишечник, от которого и идут побудительные сигналы.

Больно, холодно и жарко

Отметим, что боль достаточно долго не относили к чувствам. 300 лет назад анатом Чарльз Белл разоблачил в теме и начал открывать разные рецепторы и ощущения. С годами карта чувств расширялась, а из последних появились ощущения холода и тепла.

Осязательные рецепторы – клетки, реагирующие на прикосновение. Они отправляются в теменную кору по чувствительным волокнам через периферические нервы.

Если рассматривать восприятие сигнала, то нужно говорить о рецепторном поле. Есть очень чувствительные рецепторы, которыми мы ощущаем очень детально, когда нам нужно что-то пощупать на кончиках пальцев. Это нужно для мелкой моторики: например, у нас не просто так определённый рисунок на кончиках пальцев – в рисунках расположены рецепторы с разным полем, за счёт этого пальцы такие чувствительные. Чем шире рецепторное поле, тем меньше детализация чувства.

Если смотреть на восприятие сигнала, то мы увидим, что многочисленные сенсорные клетки разделяются по подтипам (по их реакции). К механорецепции относятся давление, нажатие, укол. К терморецепции – ощущения холода и тепла. Холодовых рецепторов у нас больше, и у каждого они по-разному распространены по организму.

Поэтому у кого-то постоянно мёрзнут руки, у других ноги, а у третьих – спина. Хеморецепция – реакция на химические вещества. Ноцицепция – речь о сверхсильных болевых стимулах. А проприоцепция – это понимание того, где находятся наши руки, ноги.

Свободный микрофон

По традиции слушатели задали вопросы лекторам.

– *Какими участками кожи можно воспринимать свет?*

– Наши веки достаточно прозрачные, чтобы увидеть освещённость, но не изображение, – ответил Алексей Паевский.

– Фактически в коже нет типов клеток, которые воспринимают свет, такой функцией обладают только сетчатка и ганглионарные клетки. Но что мы знаем: в каждой клетке нашего организма есть индивидуальные циркадные ритмы (реакция на смену дня и ночи), которые живут по собственной программе, а супрахиазматическое ядро – центральный регулятор, который их подстраивает, – убеждена Анна Хоружая.

– *Кофеманы пьют кофе из-за вкуса или кофеина?*

– Скорее, из-за запаха. Плюс гонятся за вкусом. Они будут обонять и осязать эту гамму в своём рту, и тут уже работает комплексное ощущение. Эксперименты показывают: аромат кофе улучшает обучаемость кофеманов и работу с информацией. У всех разные количество и типы рецепторов горького вкуса: кто-то не может пить кофе, потому что тот горчит. Кофеин влияет на нашу нервную систему и отчасти может вызывать привыкание.

– *Почему обоняние после ковида меняется в сторону негативного восприятия?*

– Оказалось, вирус атакует поддерживающие клетки рядом с обонятельными нейронами. Когда такая клетка гибнет, обонятельная работает плохо, и из комплексного запаха выпадают определённые компоненты: из-за потери рецепторов их молекулы уже не регистрируются, и запах меняется непредсказуемым образом.

– *Мы сначала воспринимаем более высокие частоты звука. Поэтому плач грудного ребёнка так привлекает внимание?*

– Да, плач имеет высокие частоты, но он обращает на себя внимание на уровне инстинктивной природы.

– *Верно ли, что собаки могут распознать (обонять) болезни на ранних стадиях?*

– Да, но и человек тоже может почувствовать на ранних стадиях некоторые болезни: рак, язву желудка, болезнь Паркинсона, патологию почек. Когда ещё нет симптомов, в организме происходят метаболические изменения. Выделяются вещества, которые уже можно воспринимать. Если человека обучить тому, что определённый запах может говорить о болезни, он сможет хорошо с этим справиться.

Анастасия Шагарова

Пролить напиток на смартфон или уронить девайс в воду неприятно, однако не критично, говорят эксперты. Гаджет нужно сразу выключить, снять чехол, извлечь аккумулятор, сим-карту и карту памяти. Сушат устройство на салфетке, через сутки устанавливают вертикально, отверстиями вниз. Двое суток после падения в воду смартфон нельзя включать, подсоединять к электросети, трясти и сушить феном.



ДОКТОР ПРОПИСАЛ

Нет плохой погоды



Татьяна Диулина

Недавно в заводскую медсанчасть обратилось сразу несколько работников завода. Тоазовцы среагировали на резкие погодные изменения ухудшением самочувствия. Предугадать такие перемены невозможно, поэтому их лучше предупреждать. Елена Петликая, руководитель медсанчасти №7 дала несколько советов, как защитить себя метеозависимым людям.

Различить и устранить

Болезненная чувствительность к погодным изменениям сейчас не редкость. По оценкам экспертов, ею страдают до 75% людей. Женщины реагируют на непогоду чаще и сильнее. Потепление или похолодание, изменения атмосферного давления, геомагнитной обстановки, влажность воздуха и осадки, лунные фазы, скорость ветра и даже уровень кислорода в воздухе – всё влияет на наше самочувствие. Врачи-климатологи различают разные типы метеочувствительности.

Сердечный тип. Если артериальное давление скачет, сердцебиение учащается или замедляется, возникает тахикардия, боль в области сердца, одышка, частое дыхание – значит, нарушения происходят в сердечно-сосудистой и дыхательной системах.

Мозговой тип. Погодные условия влияют на работу сосудов и отдельных структур головного мозга. В этом случае вы можете испытать мигрени, головную боль, головокружение, звон и шум в ушах, нарушения зрения, общую слабость. Такие симптомы чаще всего связаны с изменениями температуры и количества кислорода в воздухе. Например, при похолодании и высоком содержании кислорода сосуды спазмируются, давление растет, болит голова или сердце. А при потеплении и низком уровне кислорода тонус кровеносных сосудов снижается – это приводит к снижению давления, вызывает головокружения и слабость.

Артралгический тип. В этом случае под удар попадает опорно-двигательный аппарат. Вы ощущаете ноющие боли в суставах и костях, в мышцах, воспаление и защемление нервных окончаний, болевой синдром в области старых травм – переломов и растяжений, рубцовую боль и зуд в области шрамов. Наиболее распространены суставные боли. Причина сразу в нескольких факторах влияния погоды на эти части тела. При низких температурах увеличивается вязкость жидкости, которая смазывает суставы, что делает их более «жесткими» и чувствительными к механическим нагрузкам. А изменение атмосферного давления влияет на полости суставов – расположенные в них нервные окончания могут раздражаться и вызывать боль.

Астеноневротический тип. В этом случае погода влияет на работу вегетативной и центральной нервной системы. Об этом сигнали-

зируют раздражительность, подавленность, апатичность, тревожность, повышенная нервная возбудимость, резкие перепады настроения, бессонница, повышенная сонливость и слабость днем, сниженная концентрация внимания, перепады артериального давления.

Сильно рискуют

Метеочувствительности особенно подвержены люди с хроническими патологиями: болезнями сердца и сосудов, эндокринными нарушениями, заболеваниями костей и суставов, дыхательных путей, с психическими расстройствами, после психотравмирующих ситуаций, заболеваний, пережитых травм и хирургических операций. В группу риска также входят дети и подростки, пожилые люди, женщины в дни менструации или период климакса, беременные, люди с вредными привычками. Этим людям беречь себя нужно ещё больше, ни в коем случае не заниматься самолечением, а сразу обращаться за помощью к врачу.

Что можно и чего нельзя

Подготовиться к сложному для себя периоду метеозависимым людям можно заранее. Следите за прогнозом погоды и применяйте рекомендации за пару дней до наступления «непогоды», чтобы снизить вероятность плохого самочувствия.

Во-первых, снизьте физические и умственные нагрузки. Меньше пользуйтесь гаджетами и просматривайте социальные сети. В преддверии неблагоприятных для вас погодных явлений спите не менее семи-восьми часов в сутки. Лучше в этот период не есть тяжелую жирную пищу, острые приправы. Гипертоникам в жаркие дни рекомендуют пить больше жидкости, гипертоникам при похолодании следует, наоборот, пить меньше.

Контрастный душ и обливания, утренняя зарядка, легкие упражнения в течение дня, лечебная профилактическая гимнастика, регулярные прогулки на свежем воздухе, частое проветривание помещений – всё это позволит вам чувствовать себя лучше.

Старайтесь не употреблять энергетики, алкоголь и табак: любые психоактивные вещества дают дополнительную нагрузку на организм и мешают ему полноценно адаптироваться к изменениям погоды.

Важно соблюдать врачебные рекомендации и проходить терапию, особенно людям с хроническими заболеваниями. Чаще измеряйте показатели, актуальные для вашего типа метеозависимости. Например, давление и сердечный ритм. Это поможет вовремя выявить момент изменения самочувствия и купировать его, не доводя до серьезного приступа.

Если проблема метеочувствительности часто вас беспокоит без видимых причин, крайне важно обратиться к терапевту и пройти обследование. Возможно, метеосимптомы помогут вовремя выявить опасную патологию и начать своевременное лечение.

АФИША ДК ТОАЗа

ДК «Тольяттиазот» представляет спектакль студии молодежного театра «Вариант»

30 НОЯБРЯ 19:00 И 15 ДЕКАБРЯ 18:30

Чемоданы настроения

12+

8 (8482) 95-05-65
Билеты в кассе ДК «Тольяттиазот» и на Титпад

ул. Коммунистическая, 12
Цена билета 200 руб

«ОТКРЫТИЯ, НАВРЕДИВШИЕ МЕДИЦИНЕ»

9 ДЕКАБРЯ 19:00

Алексей Водовозов

12+

АНТИ-ДЕПРЕССИВНЫЙ КОНЦЕРТ

ТИМУР ШАОВ

10 ДЕКАБРЯ 18:00

В концерте участвуют: Михаил Махович (мандалина), Андрей Кудрявцев (аккордеон, клавишные)

Касса ДК «Тольяттиазот»: 95 05 65

10 ДЕКАБРЯ 15:00-20:00

ДЕНЬ КОНЦЕРТА ТИМУРА ШАОВА

ЯРМАРКА ПОДАРКОВ В ДК «ТОЛЬЯТТИАЗОТ»

«ЧУДЕСА В СНЕЖНОМ ГОРОДЕ»

ВХОД СВОБОДНЫЙ

СУВЕНИРЫ | УКРАШЕНИЯ | ВЯЗАНИЕ | ТЕКСТИЛЬ
ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА | ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ | ЧАЙ И КОФЕ
МАСТЕР-КЛАССЫ | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ
ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ

Справки по телефону: 8 (8482) 95-05-25

ул. Коммунистическая, 12
Мраморный зал



С марта 2023 года шашлыки разрешат жарить в пяти метрах от дома, пишет «Российская газета». Власти смягчили требования к приготовлению пищи на открытом огне – теперь жарить шашлыки на мангале можно в пяти метрах от дома, а не в 25 метрах, как раньше. Ранее граждане жаловались: размер обычного дачного участка не позволяет соблюдать правила, и законодатели откликнулись.

БОЛЕЕМ ЗА НАШИХ!

Дали фору молодым

Юрий Николаев

Заводской турнир по настольному теннису не перестаёт удивлять. Если несколько лет назад победителем стала девушка, то в этом году призёром стал самый взрослый участник.

Профсоюз Тольяттиазота по традиции собирает за столом, а точнее за столами, местных любителей настольного тенниса. В нынешнем сезоне турнир состоялся 20 ноября в стенах спортзала ДК ТОАЗа.

Турнир в цифрах – это 25 участников, в том числе две девушки, пять игровых столов, четыре часа теннисного марафона и один главный судья, который проводил соревнования по хоть и сложной, но интересной схеме серии групповых этапов и швейцарской системы.

– Сегодня каждый участник сыграет по 8-10 встреч. Для того и собрались, – улыбается кандидат в мастера спорта СССР Андрей Быватов.

Настольный теннис – удивительный вид спорта. Считается

одновременно одним из самых физически доступных (не зря в него играют до солидного возраста) и весьма энергозатратным. Если по сетке участнику выпадало играть вторую подряд встречу, он морщил мокрый от пота лоб, тяжело дыша. Но если пауза чуть затягивалась, он уже тормозил судью: когда же его выпустят играть?!

Каждая встреча – это страсть к победе. Просто удивительно, но народ боролся даже за двадцатые места, лишь бы не быть последним. А какие были яркие болельщики у некоторых участников! Такие, как же и сам теннисист.

Чего не было на турнире, так это борьбы за первое место. Кандидат в мастера спорта по настольному теннису Артур Шпотя ожидаемо расправился со всеми соперниками и забрал заслуженный кубок.

– В вашей победе были уверены не только вы, но и, кажется, все игроки. В чем находите интерес участия в заводском турнире? – спрашиваем у чемпиона.

– Без ложной скромности скажу, что многие хотят со мной поиграть, проверить свои силы.

Готов показывать мастер-класс и буду рад, если это станет стимулом для заводчан развиваться в спорте, – признался Артур Шпотя. – Ведь я тоже всегда мечтал встречаться с самыми сильными соперниками. На наших заводских турнирах мне нравится особая энергетика, теплота, дружба. Мы все – коллеги и с удовольствием общаемся.

Личный статус подтвердил прошлогодний чемпион (тогда в турнире не участвовал Шпотя) Олег Шеин. У него второе место. Интересный факт – двум лучшим заводским теннисистам за 50 лет. Но даже им далеко до спортивного долголетия бронзового призера. Когда зампреда профкома Алексей Ануфриев на награждении озвучил, что медалью стал самый возрастной участник, спортсмены и болельщики взорвались аплодисментами. Честь и хвала ветерану Азотреммаша Владимиру Ружейникову, который в 73 года даст фору молодым!

В соцсетях Тольяттиазота вы найдете много ярких фото с турнира, а на YouTube-канале «Тольяттиазот» смотрите репортаж с события.



Артур Шпотя – лидер теннисного движения на ТОАЗе



В 73 года Владимир Ружейников в отличной форме



За теннисную корону в 2022 году боролись 25 человек



У некоторых участников была индивидуальная группа поддержки



Третий год подряд Олег Шеин в призах на заводском турнире



Арина Новикова и Юлия Филимонова на равных соперничали с мужчинами

