



## Grand башня

Юрий Николаев

**Тольяттиазот завершил строительство гранбашни на третьем агрегате карбамида. Промышленное строение высотой 107 м и диаметром 14,6 м стало одним из самых высоких в Тольятти.**

В технологическом процессе новый производственный объект – ключевой: именно в грануляционной башне окончательно формируется готовый продукт – карбамид. Свободно падающие капли расплава кристаллизуются во встречном потоке воздуха,

таким образом на агрегате получают однородные по размерам гранулы. Этот способ приллирования при получении товарного карбамида обеспечивает высокое качество продукта и наиболее широко распространён в мире.

Проектной отметки в 107 метров дымовая труба достигла в конце ноября 2020-го. Для этого понадобилось 6600 кубометров бетона, в толще которого уложили 465 тонн арматуры и 2900 закладных изделий. Гранбашня будущего агрегата карбамида стала самым высоким строением на производственной площадке ТОАЗа и одной из высотных доминант в городе.

Генеральный подрядчик строительства – «Казале Проект» специально для проекта привлек на площадку ТОАЗа компанию «Теплохиммонтаж», специализирующуюся на возведении высотных сооружений методом скользящей опалубки. При его использовании несъемная опалубка двигалась вверх вместе со строением, и в сутки гранбашня росла на два метра.

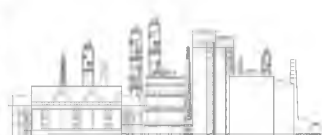
– Башня представляет собой монолитную бесшовную конструкцию. В ночное время бетонирование вели при отрицательных температурах, бетон обогревали электрокалориферами. Чтобы обеспечить однородность бетона и высокое качество швов,

в течение 50 дней 140 монтажников работали в три смены. Не было ни одного сбоя: будь то снег, дождь или порывистый ветер, – рассказывает Константин Таранцов, директор по строительству АО «Теплохиммонтаж».

Проектная команда ТОАЗа и генподрядчик отмечают высокую скорость завершения работ и выход на проектную отметку в запланированные сроки. На третьем агрегате карбамида задействованы 500 строителей и 20 единиц тяжелой техники. Строительство идёт на площадке с действующим производством: в плане работ учли технологический режим расположенного

рядом второго агрегата карбамида и применение средств индивидуальной защиты.

НАПОМНИМ, строительство агрегата производства карбамида №3 ТОАЗ начал в октябре 2018 года. Проект разработан в сотрудничестве со швейцарской компанией Casale S.A. Достигнув проектной мощности в 2,2 тыс тонн карбамида в сутки, агрегат позволит компании на 70% увеличить производственные мощности и уровень экологичности. Бюджет проекта превышает 25 млрд рублей.



Пандемия ускорила внедрение технологий искусственного интеллекта, позволяющих обрабатывать большие массивы данных. По прогнозам от нейросети Algorithmia, в 2020-м суммарные доходы в мировой сфере ИИ в сравнении с прошлым годом вырастут на 12,3% – до 156,5 млрд долларов. Инструменты анализа больших данных востребованы в проектах, связанных с оптимизацией расходов и работой с клиентами.

СМИ О НАС

# Вторая жизнь воды

Татьяна Диулина

Вода – источник жизни, которому нужно дарить её вновь. Около 52 тыс тонн воды ежедневно перерабатывают очистные сооружения Тольяттиазота. 4 декабря съёмочная группа интернет-портала 63.ru провела онлайн-трансляцию на очистных ТООЗа – зрители увидели главные этапы очистки воды на крупном химическом предприятии.

Тольяттиазот – один из крупнейших в стране производителей аммиака и карбамида, кроме того, завод очищает не только собственные сточные воды, но и перерабатывает бытовые стоки всего Комсомольского района. Об этом журналисты из Самары решили рассказать своей аудитории наглядно – запустили стрим с очистных сооружений ТООЗа.

Такое зрелище доступно широкой аудитории нечасто: вода преобразуется на глазах. От первичной очистки и извлечения грубых примесей и песка до этапов очистки активным илом



от растворенных в воде веществ, доочистки на аэрируемых зернистых фильтрах – к моменту, когда поток воды обеззараживают на специальных установках. Пройдя все стадии, вода, по сути, получает вторую жизнь.

Состав веществ, присутствующих в сточной воде, которые

поступают на очистные сооружения, и далее весь процесс очистки контролирует лаборатория. Чтобы увидеть все эти процессы на Тольяттиазоте, нужно было всего лишь подключиться к трансляции от самарского портала 63.ru.

– Нашей основной задачей было максимально понятно и

интересно рассказать об очистных сооружениях Тольяттиазота для всех, кто увидит нашу трансляцию. Особенно для тех, кто далёк от темы крупной промышленности и не имеет полного представления о том, какие возможности есть у ТООЗа и как масштабно предприятие их реализует, – подчёркивает

стример Ирина Ремизова, коммерческий редактор портала.

Спутницей и главным комментатором для самарских журналистов стала Марина Шепилова, начальник цеха очистных сооружений. Она подробно рассказала обо всех этапах очистки воды:

– Зрители могли проследить путь очищения воды от начальных этапов – биологической очистки активным илом, когда микроорганизмы в аэротенках очищают воду от вредных примесей, до финального момента, когда воду, чтобы избавиться от вирусов и бактерий, пропускают через установки ультрафиолетового обеззараживания. Онлайн-трансляция помогла увидеть, как в лаборатории образцы воды проходят дополнительное обследование по более чем тридцати показателям загрязнений, затем чистая вода поступает в Волгу.

Посмотреть стрим не поздно и сейчас – на сайте портала 63.ru:



ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

# По пути цифровых решений

Ольга Петрова

Тольяттиазот представил опыт внедрения цифровых решений: заместитель генерального директора – директор по информационным технологиям Николай Пестерев выступил на конференции Directum Enterprise Forum 2020.

Конференцию для крупного бизнеса организовала компания Directum. Событие прошло уже в пятый раз и впервые – в онлайн-формате. Содержанием темы «Экосистема готовых решений» стали проекты цифровизации. Участники обсудили корпоративные сервисы и HR-процессы, цифровую бухгалтерию, в том числе – эффективность интеллектуальных инструментов в оптимизации: делопроизводства, договорной работы, сервиса корпоративного поиска по неточным запросам, управления заявками, организация совещаний и использования мобильных приложений. Одной из тем стала разработка надежных, отказоустойчивых систем и их отражение в системе электронного документооборота «Директум». Наиболее успешное можно было оценить в прямом эфире – при помощи демонстрационных слайдов. О внедрении готовых цифровых



решений рассказали представители «Сургутнефтегаз», «ОДК-Авиадвигатель», «Л'Ореаль», Nestle.

Заместитель генерального директора-директор по информационным технологиям Николай Пестерев поделился с участниками Directum Enterprise Forum 2020 разработками в области цифровизации предприятия:

– Я рассказал коллегам о наших информационных киосках: с чего все начиналось, как выглядит сейчас, о сервисах, доступе, порядке реализации технической работы и первых итогах. Это

площадка, на которой не производители системы рассказывают о продукте, а пользователи – о преимуществах. Но мы пошли по пути докладчиков и рассказали о своих решениях, которых, кстати, у многих еще компаний нет. Главная мысль, которую хотели донести: при разработке инфокиосков ориентировались в первую очередь на сотрудников, которые работают не за компьютером, следовательно, не имеют оперативного доступа к сервисам, а цифровые киоски помогают решить множество вопросов.

# Спросить по пропуску

Ольга Петрова

На ТООЗе появились десять новых информационных киосков.

Напомним, с их помощью можно заказать кадровые и финансовые справки, ознакомиться с документами компании, пройти опрос о качестве общепита и прачечной.

Как рассказал начальник отдела технического обслуживания Сергей Бызов, новые киоски появились на пятом, шестом и седьмом агрегатах, в корпусах

№№ 132, 121, 131, 144 и 145, на проходных Азотреммаша и отдела кадров:

– Изначально закупили девять готовых киосков, на них довольно быстро вышла из строя сенсорная панель. Заменяя экраны на отказоустойчивые, решили закупать компоненты для инфокиосков и своими силами собирать их – это отвечает новым задачам подразделения. Все киоски подключены к информационной системе, где находятся меню столовой, маршруты автобусов и другие сведения. Всего для сотрудников Тольяттиазота работают 19 инфокиосков. Это удобно.



Компания NordPass, разработчик приложения для хранения паролей, опубликовала список наиболее распространенных – а значит, самых опасных – паролей 2020 года. Лидером стал пароль «123456» (его использовали 2,5 млн раз), на втором месте – версия «123456789» (1 млн раз). На третьем месте – picture.1. В списке худших паролей года – комбинации: password, 12345678, 111111, 123123, 1234567890 и senha.



### Самосвалов достаточно

**Сугробов и гололёда на заводе не будет: автотранспортный цех Тольяттиазота готов к зимнему сезону.**

Начальник автоколонны Олег Козлов рассказал, что сформировали запасы песка (около 500 тонн) и соли (100 тонн). В парке цеха две коммунально-дорожные машины с пескоразбрасывателями, шесть малых и больших тракторов с ножами для чистки дорог и фронтальных погрузчиков, самосвалы в достаточном количестве.

Автотранспортный цех убирает снег на территории завода и на автомобильных стоянках, площадках перед проходными и пожарной частью. Есть и отдаленные объекты: ДК ТООЗа, санаторий «Надежда», ясли-сад «Тюльпан» и речной порт Тольятти.

– Работаем в связке со службой комплексного обслуживания, она подает заявки на выделение техники. Наши диспетчеры отслеживают погодные условия, чтобы быть наготове и оперативно справляться с зимними задачами, – уточнил Олег Козлов.

Юрий Николаев



### Вдохнуть полной грудью

**Газоспасатели Тольяттиазота получили новые аппараты для искусственной вентиляции лёгких.**

Новые аппараты российского производства марки ГС-16 разработали, улучшив оборудование ГС-10.

– Возможности новых аппаратов больше, – комментирует начальник цеха № 35 – командир ведомственного газоспасательного взвода Александр Гаврилов. – Ёмкость теперь вмещает в два раза больше кислорода, появилась возможность подключить дополнительный баллон. Аппараты ГС-16 предназначены для первой помощи при отравлении вредными веществами: они позволяют провести искусственную вентиляцию лёгких и ингаляцию при кислородной недостаточности. Их применяют и для реанимации людей с поражением лёгких коронавирусной инфекцией.

Ольга Тебенкова

### Счастливый чек

**Не выбрасывайте чеки в столовой: с 7 по 18 декабря служба общественного питания Тольяттиазота проводит акцию для покупателей.**

Суть акции в следующем: в течение двух недель после закрытия кассового дня сотрудники службы общественного питания делают выгрузку данных о чеках. Генератор случайных чисел выбирает три номера чеков-победителей, результаты розыгрыша ежедневно появляются на информационных экранах, на досках обратной связи в столовой и буфетах, на заводском радио. Те, кому улыбнулась удача, могут выбрать на сумму комплексного обеда (125, 156, 208 рублей) блюда из меню в столовой или в буфете.

– В декабре особенно хочется, чтобы настроение было праздничным. Надеемся, коллеги порадуются победе и еще раз оценят меню столовой и буфета, – говорит начальник отдела комплексного обслуживания Александр Борисов.

Ольга Петрова



### Украсим ёлку вместе

**В преддверии главного зимнего праздника для тоазовцев объявили конкурс новогодних игрушек.**

В нём может участвовать каждый заводчанин, проявив фантазию и смастерив игрушку, которая станет украшением новогодней ёлки в холле заводоуправления.

– Вата, цветная бумага или папье-маше – какой будет ваша игрушка для новогодней зелёной красавицы, решать только вам, – пояснили организаторы, отдел социального развития. – Работы принимаем до 20 декабря в кабинете №2 корпуса №101.

По условиям конкурса, необходимо указать данные об авторе игрушки: фамилию, имя, отчество, цех и номер телефона для связи. Передать ёлочные украшения можно через одного из коллег – работника своего подразделения или через ячейку отдела социального развития в канцелярии.

Татьяна Диулина

### Репетиции продолжаются

**Молодёжный театр-студия «Вариант» отметил 38 лет.**

От классических спектаклей до смелых постановок современных авторов – «Варианту» подвластно всё. Несмотря на пандемию, репетиции в театре продолжаются.

– В этом году наша студия разделилась на старшую и младшую, и оба состава работают над материалом для спектаклей. Очень надеюсь, что следующий год станет для нас премьерным – прокомментировала Екатерина Ильюк, актриса и руководитель театра-студии «Вариант».

На базе ДК «Тольяттиазот» театр действует с 2003 года. В творческом активе – десятки спектаклей, концертов, наград и фестивалей, в том числе зарубежных.

– Мы поздравляем наш «Вариант» и его бессменного режиссёра Галину Швецову-Скрипинскую и ждём новых проектов, – отметили актёры театра.

Татьяна Диулина





Приложение, отслеживающее контакты заражённых коронавирусом, разработало и запустило министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций России при участии минздрава. Пользователи, с которыми заболевший оказался рядом в последние 14 дней, получают push-уведомление с датой контакта, при этом никто не увидит никаких данных заболевшего. Его можно скачать в магазинах App Store и Google Play.

НАШ РЕПОРТАЖ

# Улучшаем шаг за шагом

Юрий Николаев

**Порядок на производстве позволяет сохранять время на поиск решений и идей. К такому выводу пришла комиссия по культуре производства во время очередного рейда. Какие цехи поддерживают чистоту, а каким ещё предстоит навести порядок на своей территории, узнали и журналисты «Волжского химика».**

Комиссия по культуре производства работает на Тольяттиазоте еженедельно по четвергам. Представители разных служб и отделов оценивают коллег сразу по нескольким пунктам: порядок на территории цеха и внутри помещений, недочеты технического характера, нарушения в охране труда. В этот раз вместе с представителем отдела охраны окружающей среды мы отметили, как содержат свою территорию производственные подразделения.

Культура производства показывает уровень подразделения, и во многом он зависит от руководителя. Когда территории, на которой работают люди, содержат в чистоте, времени и других ресурсов для производственной деятельности у коллектива больше. Порядок – это не только дополнительные возможности для развития, но и более высокий уровень безопасности,

– отмечает председатель комиссии Пётр Костров, главный специалист по охране труда и окружающей среды.

Мы на промплощадке. Вот и первое замечание: возле торца корпуса №164, где расположены ремонтные цехи №№ 26 и 100, видим отходы после ремонта самого здания – соответствующая запись появляется в протоколе.

Следующая точка – седьмой агрегат аммиака. В районе подкрановых путей лежит металлолом, там же замечаем мусор после ремонта. И всё это – на открытом грунте. Комиссия встречает рядом с агрегатом уже знакомую груду металлоконструкций.

– Лежат здесь уже давно. Агрегатчики обещали, что металлоконструкции пойдут в дело. На дворе ноябрь, – неодобрительно напоминают представители отдела охраны окружающей среды.

В адрес седьмого еще одно замечание – кучки неубранного мусора возле опоры №458.

Шестой агрегат аммиака. Возле административно-бытового корпуса третью неделю не убирают разработанный грунт.

На первом агрегате аммиака видим: мусор сложили вне огороженной площадки. Возле третьего агрегата металлоконструкции хранят на земле.

Бытовой мусор встречаем и возле корпуса бывшей столовой на Азотреммаше.

Не является нарушением, но бросается в глаза комиссии старый



В цехе №119 личным примером показали, как поддерживать порядок и чистоту

забор с дырами и трещинами на одной из площадок. Ограждение обветшало и требует ремонта.

Рейд показывает и примеры образцового порядка: комиссия хвалит цехи №№ 19, 27 и 119. На их территории всегда прибрано и чисто, даже глубокой осенью газон аккуратно подстрижен.

Постоянный член комиссии по культуре производства – советник блока технической политики – Любовь Веденева отмечает: порядка на территории завода стало больше благодаря отделу

комплексного обслуживания под руководством Александра Борисова:

– С назначением Александра Васильевича территория ТООЗа преобразилась. Всюду чистота, порядок, газоны вовремя пострижены, не видно мусора. Ухожена, вовремя подстрижена, а летом – полита – аллея лип у центральной проходной. По заявкам начальников цехов отдел комплексного обслуживания организует вывоз мусора с закреплённых за подразделениями площадок. Коллеги не

отказывают в помощи, не чураются дополнительной работы, и их отношение к делу заслуживает уважения.

Завершая осмотр промышленной площадки ТООЗа, начальник отдела окружающей среды Елена Цыкунова выразила уверенность, что рейды комиссии по культуре производства помогают получить более полную картину того, как организован технологический процесс, и становятся отправной точкой для принятия решений, в том числе – на уровне компании.

ОХРАНА ТРУДА

## Никита Вечканов: «Безопасность – наш перекрёсток целей»

Татьяна Диулина

**Чтобы труд на крупном химическом заводе был безопасным и комфортным, работники должны активно включиться в профилактику и снижать риски. В этом убеждён уполномоченный по охране труда Никита Вечканов. Уже три года общественник личным примером доказывает – наша безопасность в наших руках.**

На ТООЗ Никита Вечканов пришёл в 2011 году, уже девять лет трудится оператором ДПУ на седьмом агрегате аммиака.

– Довольно быстро я понял, насколько важно не только соблюдать правила охраны труда самому, но обращать внимание на потенциальные угрозы и своевременно сообщать об этом руководству, – рассказывает он.

На вопрос, почему решил стать уполномоченным по охране труда Никита Вечканов, не задумываясь, отвечает:

– Я заинтересован в том, чтобы не только на рабочем месте, но и на всей территории завода безопасность была на высоте, и это моя главная мотивация. Дьявол – в мелочах. Каждый из коллег должен понимать, что в вопросах охраны труда несущественных вопросов не бывает. То, что на первый взгляд не кажется опасным, может перерасти в проблему, если не соблюдать элементарные правила безопасности, – подчёркивает Никита Вечканов.

Охрана труда – комплексный труд, в основе которого – внимание. Это и работа с документами – осмотр журналов проверки противогазов, и изготовление табличек для потенциально опасных производственных элементов:

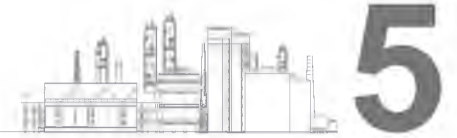
– Такие указатели необходимы не только для формального порядка. В случае аварийной ситу-

ации на производстве это поможет быстро сориентироваться и избежать травм.

Завод поощряет внимание сотрудников к охране труда: каждый квартал в рамках заводской программы «Лидер-победитель» уполномоченные, обнаружившие больше всех несоответствий, получают премию. Программа стартовала на заводе в 2014 году, чтобы привлечь активных и инициативных сотрудников к общему делу – улучшению системы безопасности на производстве.

– Чтобы стать уполномоченным по охране труда, нужно обратиться с инициативой к начальнику цеха. Затем кандидатуру должны утвердить на профсоюзном собрании, и после обучения в учебном центре работник приступает к своим обязанностям, – поясняет диспетчер производственной службы, председатель комиссии по охране труда при профсоюзе Анна Заботина.





ЗАВОД

# Истина на дне

Юрий Николаев

**Ремонтная служба Тольяттиазота впервые монтирует ёмкость необычной конструкции – с днищем в виде конуса. Это монтажники цеха №118 собирают новый бак для сбора кислых стоков на химводоочистке (цех №12).**

Бригада из пяти слесарей-ремонтников и трех сварщиков под руководством опытного монтажника Александра Морзавченкова из цеха №118 уже собрала самый сложный элемент бака – его конусовидное дно. Оно состоит из двух полуконусов. Каждый из них состоит из десятков металлических секторов, похожих на огромные лепестки. Александр Иванович отмечает: радиус днища должен быть идеально ровным, чтобы успешно состыковаться с корпусом ёмкости. Кстати, Морзавченков

в соавторстве со старшим мастером №118 Валерием Брагиным придумали устройство, которое помогает собирать такие сложные металлоконструкции. Идея стала одной из лучших в программе «ТИР. Твоя идея работает».

Вот что рассказал о разворачивании полотнища для вертикальных стальных ёмкостей Валерий Брагин:

– Сложная операция. Нужно ясно понимать физические и химические процессы и знать о свойствах металлов, свернутых в рулон. Поэтому на такие объекты назначаем монтажников с опытом. А сборка конусной части ёмкости требует еще и конструкторских решений. Конус состоит из шестнадцати секторов. Высота каждого превышает два с половиной метра. Придумали и сконструировали приспособления для безопасной, технически функциональной и точной сборки металлоконструкции.

Александр Морзавченков подробнее рассказал предысторию и суть идеи:

– Чтобы при сборке точно установить секторы и правильно выставить углы стенок, придумали вспомогательную конструкцию – кондуктор. С его помощью можно было по шаблону устанавливать лепестки конуса. Разработали приспособления для точной развертки секторов с помощью простых механических инструментов: домкрата-пятитонника и струбцин. Кроме того, важно собирать ёмкость на идеально ровной площадке – металлическом портале.

Уверен, читатели, как и нам, интересно: зачем нужна именно такая необычная конструкция бака? Технолог цеха химводоочистки Любовь Бородова пояснила, что дно в виде конуса отделяет осадок солей. Как следствие, не забивается отвод кислых стоков, легче чистить ёмкость от осадков.



КОМПЕТЕНТНО

# Сохраняем дистанцию

**Тоазовцев просят отложить походы в медицинские учреждения, если в том нет острой необходимости.**

С официальным письмом к работникам ТОАЗа обратилась страховая компания Росгосстрах, которая предоставляет заводчанам услуги добровольного медицинского страхования (ДМС). Страховщик просит отложить профилактические посещения и

обращаться в клиники за получением медицинской помощи исключительно в экстренных случаях. При этом Росгосстрах ссылается на приказы Роспотребнадзора и Министерства здравоохранения Самарской области об организации противоэпидемического режима в медучреждениях.

Страховщик напоминает тоазовцам, что риск заражения covid-19 и другими вирусами заметно возрастает в лечебных

учреждениях с большим скоплением пациентов, в том числе с респираторными явлениями. Эти люди могут быть носителями коронавируса.

Росгосстрах выражает признательность за соблюдение мер индивидуальной защиты и надеется на дальнейшее ответственное поведение в условиях пандемии.

Подготовил  
Юрий Николаев

ОФИЦИАЛЬНО

# Заявление по поводу введения наблюдения в ООО «ТОМЕТ»

**В связи с размещением АО «ОХК «Уралхим» на корпоративном сайте 27 ноября информационного сообщения о включении его в «список кредиторов по Томету» (цитата по заглавию публикации) и распространяемой по данному поводу в некоторых СМИ недостоверной информации, ПАО «ТОАЗ» информирует о следующем.**

Согласно приговору Комсомольского районного суда Тольятти от 5 июля 2019 года с ООО «ТОМЕТ» солидарно с иными физическими и юридическими лицами в пользу ПАО «ТОАЗ» взыскано более 77 млрд рублей в счет возмещения ущерба. ПАО «ТОАЗ» считает данный приговор незаконным, постановленным с фундаментальным нарушением норм материального и процессуального права, и оспаривает приговор в кассационном порядке.

Тем не менее, будучи добросовестным участником гражданского оборота, ПАО «ТОАЗ» признает обязательность вступившего в законную силу приговора суда по уголовному делу для всех юридических лиц в соответствии с положениями уголовно-процессуального закона.

В связи с наличием у ООО «ТОМЕТ» задолженности перед ПАО «ТОАЗ», ПАО «ТОАЗ» обратилось с заявлением о банкротстве ООО «ТОМЕТ» в Арбитражный суд Самарской области. Заявление было зарегистрировано судом 21 сентября 2020 года.

АО «ОХК «Уралхим» 28 сентября 2020 года также обратилось с заявлением о признании ООО «ТОМЕТ» банкротом и включении в реестр требований кредиторов задолженности в размере 87,6 млрд рублей, из которых 77,3 млрд рублей в пользу ПАО «ТОАЗ», 10,3 млрд рублей в пользу АО «ОХК «Уралхим».

Определением Арбитражного суда Самарской области от 25 ноября 2020 года было признано обоснованным заявление АО «ОХК «Уралхим» о признании ООО «ТОМЕТ» банкротом и введении наблюдения. Судом также постановлено включить требование «АО «ОХК «УРАЛХИМ» в размере 87 665 334 675,76 рублей в реестр требований кредиторов третьей очереди ООО «ТОМЕТ». В удовлетворении заявления ПАО «ТОАЗ» отказано. Временным управляющим ООО «ТОМЕТ» судом утверждена

кандидатура, предложенная АО «ОХК «Уралхим».

ПАО «ТОАЗ» считает указанный судебный акт незаконным и необоснованным и будет добиваться его отмены в установленном законом порядке. Арбитражный суд Самарской области фактически принял решение о лишении ПАО «ТОАЗ» правоспособности, санкционировал злоупотребление правом со стороны АО «ОХК «Уралхим», допустил контролируемую банкротство ООО «ТОМЕТ» конкурирующим кредитором – АО «ОХК «Уралхим».

Считаем необходимым напомнить, что ранее в своем заявлении, размещенном на корпоративном сайте 2 ноября 2020 года, АО «ОХК «Уралхим» сообщало, что «не заинтересовано в остановке производства и банкротстве ООО «ТОМЕТ», заявляло об исключительной «вынужденности» участия в банкротстве и настаивало на отзыве ПАО «ТОАЗ» поданного заявления о банкротстве.

Тем не менее, несмотря на официальные заявления, в судебном заседании 25 ноября АО «ОХК «Уралхим» настаивало на удовлетворении и обоснованности своего заявления о признании ООО «ТОМЕТ» банкротом даже после отказа судом в признании обоснованным заявления ПАО «ТОАЗ».

Кроме того, 3 сентября 2020 года АО «ОХК «Уралхим», «заинтересованное» в стабильной работе ООО «ТОМЕТ», предъявило в ФССП исполнительные листы для взыскания с ООО «ТОМЕТ» 87 млрд рублей, несмотря на очевидную невозможность удовлетворения данных требований в полном размере и учета интересов всех кредиторов в рамках исполнительного производства. Одновременно с этим АО «ОХК «Уралхим» опубликовало объявление о своем намерении – банкротстве ООО «ТОМЕТ».

Действия АО «ОХК «Уралхим» в рамках исполнительного производства, в процедуре банкротства ООО «ТОМЕТ» и в публичном пространстве направлены на воспрепятствование ПАО «ТОАЗ» в реализации своих законных прав, причинение вреда как ПАО «ТОАЗ», так и иным кредиторам ООО «ТОМЕТ».

ПАО «ТОАЗ» будет всеми законными способами защищать свои нарушенные права и призывает СМИ к объективности в распространении информации.

Источник:  
www.toaz.ru



Около 6,5% трудоспособного населения в России – 3,5 млн человек – в настоящее время работают удалённо формате, сообщили газете «Известия» в Минтруде РФ. Ещё год назад в стране официально дистанционно работали 30 тысяч человек. Наибольшая доля работающих в таком формате приходится на Москву и Санкт-Петербург, и она постоянно увеличивается в регионах.

## ЭКОЛОГИЯ

# Выявить и измерить



Ольга Петрова

**Достоверность и юридическую силу исследований от городской мобильной экологической лаборатории подтвердила Росаккредитация. Единственный в Приволжском федеральном округе технический комплекс помогли приобрести промышленные предприятия, в том числе Тольяттиазот.**

Напомним, экологическая лаборатория прибыла в город в феврале. Местные власти передали ее Тольяттинскому госуниверситету, чтобы объединить науку и техническое средство для мониторинга воздуха. В России не более двух десятков таких комплексов, а в Приволжском федеральном округе передвижная экологическая лаборатория пока единственная. Укомплектовали ее в Саратове, на специализированном предприятии «Лига».

Мобильная экологическая лаборатория способна выявить в городском воздухе более 40 соединений. Кроме анализа обычных загрязнителей воздуха – окиси и диоксид азота, окиси углерода, формаль-

дегида и аммиака, она способна распознать и измерить другие ингредиенты, создающие неприятный запах.

В тестовом режиме, с марта по ноябрь, экомобиль обследовал более 150 участков города. Решал две задачи: комплексно определял состав атмосферного воздуха и нарабатывал статистическую базу, выезжая на замеры по согласованию с администрацией города и по жалобам населения, поступившим в единую диспетчерскую службу.

– Передвижная лаборатория закреплена за научным подразделением университета – центром физико-химических и экологических исследований. Аккредитация обеспечит достоверность и юридическую силу протоколов по итогам замеров. Работать имеют право шесть сотрудников – с профильным образованием и стажем работы в аккредитованных испытательных лабораториях, – рассказал директор института химии и энергетики ТГУ Павел Мельников.

Чтобы получить аккредитацию, необходимо было выполнить более 50 требований. Кроме того, эксперты оценивали

знания сотрудников, работающих на экомобиле. Процедура занимает 100 дней с момента подачи заявления, но из-за коронавируса изменился регламент работы федеральной службы, и аккредитацию получили в ноябре. Она бессрочная, и раз в два года нужно подтверждать компетенцию работников, имеющих доступ к оборудованию. При исследованиях будут присутствовать студенты ТГУ.

Расширив область аккредитации, экомобиль увеличит объемы работ, и с 2021 года специалисты смогут выдавать протоколы заказчику – департаменту городского хозяйства. Документ содержит перечень обнаруженных в городском воздухе веществ, их концентрацию в воздухе и отметку о превышении норм на конкретном участке, если их выявят. Теперь, обнаружив источник выбросов в воздухе, город сможет привлечь его к ответственности.

Сообщать о состоянии воздуха, который вызывает подозрения, горожане могут по телефону единой дежурной диспетчерской службы 112 и в департамент городского хозяйства: 543-164.



## ТРИ ДАТЧИКА – НА ЗАМЕР

Редакции «Волжского химика» удалось не только узнать о работе экологической лаборатории, но и побывать на месте замера атмосферного воздуха. В единую диспетчерскую службу позвонили жители города, и экомобиль отправился в Центральный район. Передвижную лабораторию не спутаешь ни с чем: заметная надпись расположена по обеим сторонам машины. Приехав в один из дворов Старого города, инженеры лаборатории начали забор проб. Предварительно в течение 40 минут прогрели приборы, расположенные внутри машины. Выглядит это просто: после запуска компьютерной программы из корпуса лаборатории выдвигаются три метеостанции. Самая большая измеряет параметры микроклимата: давление, влажность, температуру. Рядом два датчика поменьше – для исследования пыли и газов в городском воздухе. В течение всей процедуры сотрудники лаборатории находятся внутри машины и следят за состоянием приборов.

В нашем случае итог замера оказался нормальным, превышений показателей не обнаружили. Порадовала и реакция местных жителей на необычный автомобиль во дворе дома: были те, кто останавливался, чтобы спросить, что происходит, и те, кто фотографировал экологическую лабораторию на мобильный телефон. Так экомобиль стал полезным приобретением, которое работает на благо горожан и своего рода достопримечательностью Тольятти.

## ДЕНЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ

# Важнее всего жизнь и здоровье

Юрий Николаев

**На последнем в году профсоюзном Дне председателя цехового комитета говорили не только о предстоящем празднике и подарках, премии и скидках. Но и о дисциплине, безопасности и системе оплаты труда.**

Темой квартальной премии начали встречу на профсоюзном собрании. Заместитель председателя профкома Дмитрий Назин подтвердил намерение администрации завода выдать премию за третий квартал:

– Решение далось непросто, были моменты, которые требовали обсуждения. Рад, что в диалоге пришли к такому результату.

Зал еще раз уточнил статус премии по итогам года. Зампредседателя профсоюза напомнил: по утвержденному положению эту премию выплачивать не должны, сработал отсекающий фактор из-за несчастного случая на промплощадке в 2020 году. Однако профсоюз рассчитывает, что администрация вернется к этому вопросу в зависимости от итогов года.

Дмитрий Назин призвал заводчан к личной ответственности и дисциплине на производстве:

– Пока мы сами не перестанем халатно относиться к себе и к окружающим, никакая система не поможет. Охрана труда и техника безопасности должна быть во главе всего. Важнее всего для каждого – вернуться к семье живым и здоровым.

Возобновились рейды службы безопасности, цель которых – пресечь ранние выходы с рабочего места в конце дня. На проходных уже фиксируют нарушителей, которые приходят заранее. Собравшиеся в зале профсоюзные активисты поддержали Дмитрия Назина в его призыве строго соблюдать правила трудового распорядка:

– Коллеги, рабочий день до 17 часов, и требование администрации не нарушать дисциплину справедливо.

Открывать все двери в автобусах, которые развозят утром заводчан по цехам. Такое пожелание тоазовцев озвучили общественные лидеры.

– Мы понимаем, почему открывают только одну дверь, когда нас привозят к заводу: чтобы люди выходили постепенно и не было столпотворения на проходной. Но когда развозят по цехам, в этом нет необходимости. Удобнее открывать все двери, – высказались председатели цеховых комитетов.

Прозвучала приятная новость: по решению генерального директора с 1 января возвращается скидка 25% для сотрудников на всю продукцию столовых и буфетов. Достаточно будет предъявить пропуск. Подробнее – на стр. 7.

Председатель совета молодежи Евгения Суходеева сообщила: в этом году волонтеры не будут поздравлять детей тоазовцев с Новым годом. Соблюдать традицию не позволяет пандемия. Остаются в силе новогодние ёлки, и, как всегда, тоазовцам вручат новогодние подарки – для детей и взрослых.



РЕАЛИИ ДНЯ

# Молоко раздора

Юрий Николаев

Тольяттиазот сменит поставщика молока. После жалоб заводчан на качество молока профсоюз отправил продукт на независимую экспертизу. Вывод оказался неутешительным – продукт не соответствует требованиям. Администрация Тольяттиазота решила увеличить финансирование этого направления и согласовала смену действующего поставщика молока с обслуживающей компанией ООО «Снабкласс», организующей на заводе общественное питание. Зная, что тема интересует многих тоазовцев, «ВХ» отвечает на самые популярные вопросы.

### Сколько стоит для ТОАЗа литр молока?

Сумма растет пропорционально официальной инфляции в России. До июля включительно 2020 года выделяли 48 рублей за литр. С августа 2020 года наша компания выделяет 50 рублей за каждый литр молока, выдаваемый заводчанам. Однако с 1 января 2021 года предприятие готово увеличить затраты на молоко сразу на 20%, то есть 60 рублей на литр.

### Почему так дорого? В розничном магазине можно дешевле найти!

В общую стоимость молока для ТОАЗа включены затраты на доставку продукции на завод и логистику – развоз по цехам.

### Но ведь при оптовых закупках должны быть скидки?

– Скидки за опт не превышают двух рублей за каждый литр молока, – заверили «Волжский химик» в ООО «Снабкласс».

### Можно покупать молоко в крупных гипермаркетах, где всегда есть скидки.

Даже самый крупный розничный магазин не сможет удовлетворить потребности ТОАЗа в молоке. Только в месяц наш завод выдает работникам до 9000 литров этого продукта. К тому же гипермаркеты не продадут оптом товары со скидкой: они нужны им самим на прилавках, для привлечения покупателей.

### Вначале и нынешнее молоко было приемлемым. Качество ухудшилось со временем. Может быть, чаще менять поставщиков молока?

По договору между Тольяттиазотом и ООО «Снабкласс» наша сторона может потребовать сменить поставщика молока лишь один раз в год. Условия справедливые, потому что смена поставщика продукции – процесс сложный.

### А почему молоко на ТОАЗе получают не все? Всё равно основной состав работает не дальше пары сотен метров от производств.

Круг работников, которым положено молоко, определяет спецоценка условий труда (СОУТ). Она обязательно проходит на каждом рабочем месте на Тольяттиазоте. По итогам спецоценки определены 250 работников, которым бесплатно выдают 0,5 литра молока за смену. Однако работодатель пошел навстречу работникам и включил в перечень на выдачу молока еще около 3050 работников. Им выдают 0,25 литра молока за смену. Всего на заводе трудятся около 4200 человек.

### Как с «молочным» вопросом обстоят дела на других химических предприятиях?

У ближайших коллег по отрасли, на Куйбышевазоте, работодатель выдает молоко только тем, кому оно положено по СОУТ. По желанию, вместо молока можно получать денежную компенсацию. А на Невинномысском Азоте, например, в столовых установлены кулеры с молоком. Каждый желающий может налить себе стакан молока, но унести его с собой нельзя.



### То есть молоко можно заменить деньгами?

Можно. В отличие от лечебно-профилактического питания (ЛПП), законодательство разрешает монетизировать «молочную» льготу, то есть выдавать работнику деньги для самостоятельной покупки молока.

### А что решили с молоком, на качество которого жалуются заводчане?

Собиралась комиссия, в которую вошли представители администрации, профсоюза и обслуживающей компании – ООО «Снабкласс». Состоялась закрытая дегустация разных марок молока, по итогам которой приняли решение: с 1 января 2021 года продукт марки «Молочный терем», который сегодня получают сотрудники завода, заменить на молоко марки «Тольяттимолоко». Литр пастеризованного молока жирностью 2,5% в упаковке «Финпак» можно хранить девять суток.

## Обед со скидкой

Ольга Петрова

С 1 января для работников Тольяттиазота вновь начнет действовать скидка 25% в столовых и буфетах. Получить её можно будет, предъявив пропуск.

Решение вернуть скидку в 25% принято на основании обратной связи от работников, а также по итогам встреч генерального директора Дмитрия Межеедова с коллективом. На собраниях с руководством сотрудники озвучивали просьбу – вернуть скидку на ассортимент столовых и буфетов. В опросниках по комплексному питанию, а также в анкетах обратной связи (их можно заполнить в любом пункте питания), книге жалоб и предложений, в электронных отзывах чаще всего звучали просьбы вернуть скидку в 25% по предъявлению пропуска. Руководители компании поддержали инициативу сотрудников, и с 1 января скидка вновь начнет действовать на ассортимент собственного производства в столовых и буфетах, за исключением перепродаваемых товаров (шоколад, соки, вода). При этом скидка на комплексные обеды при доставке питания в ланч-боксах сохранится: цену доставочной упаковки продолжит компенсировать администрация завода.

– Тольяттиазот как работодатель будет возмещать предприятию питания разницу в 25% до рыночной стоимости блюд. Это возможно по данным выгрузки из электронной системы учета. Сейчас мы настраиваем информационную систему для компании питания, чтобы предоставлять скидку 25% всем сотрудникам, – прокомментировал начальник отдела комплексного обслуживания Александр Борисов.

Еще одна приятная новость для заводчан тоже касается питания: Тольяттиазот инициировал закупку подрядчиком программного обеспечения, которое позволит в будущем заказывать онлайн доставку комплексных обедов в цеха. Тестирование мобильного приложения начнется после Нового года.

# Автобус по заводу: удобно или опасно?

Юрий Николаев

**Заводчане высказали пожелание вернуть на маршрут автобусы, курсирующие по заводу. Пока администрация делает выбор в пользу общей безопасности и призывает работников вместе сдерживать распространение коронавирусной инфекции.**

Оперативный штаб ежедневно обсуждает меры противодействия covid-19 на Тольяттиазоте. Постоянный участник встреч,

председатель профсоюза Ольга Севостьянова, не раз выносила на обсуждение вопрос о возвращении на линию автобуса, который в течение рабочего дня перевозит сотрудников по промплощадке. Об этом просят заводчане.

На заводе продолжает действовать комплекс санитарных ограничений, связанных с пандемией коронавируса. В том числе, актуален запрет на перемещение по промплощадке без производственной необходимости. По просьбе штаба профсоюз опросил сотрудников цехов, призвав указать цели для возврата

на маршрут внутривзводского автобуса. Вердикт штаба озвучила заместитель директора по управлению персоналом Наталья Денисова:

– Откровенно говоря, обосновать производственную необходимость цехам не удалось. Поэтому решение остается прежним – пока автобус по заводу курсировать не будет.

Наталья Викторовна подчеркнула, что автотранспортный цех готов выполнять заявки от подразделений на перемещение товарно-материальных ценностей по заводу, которые раньше возили

на автобусе. И такие заявки уже есть, например, от строителей.

Еще одним аргументом заводчане назвали необходимость приносить бумажные документы в здание заводоуправления. Наталья Денисова напомнила: доступ в корпус №101 строго ограничен. Документы могут и должны передавать только начальники цехов и ответственные лица. Наконец, поездки в буфет и столовую можно заменить на заказ обедов в цех. Нужно лишь позвонить по телефону 17-17 (с 08.00 до 09.00), и еду привезут на рабочее место.

Представитель штаба заявила: принимаемые на ТОАЗе меры предосторожности работают. Об этом говорит статистика – резкого роста заболевших нет.

– Делаем всё возможное, чтобы заводчане остались здоровы и не нарушилось нормальное функционирование предприятия, – отметила Наталья Денисова. – Безусловно, это вызов для всей системы управления компанией, возникают дополнительные сложности и задачи. Но администрация нацелена работать максимально безопасно, сохраняя здоровье и жизнь сотрудников.



ТРУД БЕЗ ОПАСНОСТИ

# Десять правил для слесаря-ремонтника

Юрий Николаев, Ольга Волокушина

Слесарь-ремонтник – одна из ключевых профессий на Тольяттиазоте. Главные инструменты специалистов, от которых зависит работоспособность всего оборудования на предприятии, – руки и голова. Чтобы их сберечь, слесарям-ремонтникам важно придерживаться правил безопасности. Подготовить материал для постоянной фоторубрики «Волжскому химику» помогли коллеги из цеха №87: начальник цеха Артём Лобчук и слесарь-ремонтник Александр Видякин.



Чтобы выполнить работы безопасно, слесарь-ремонтник должен знать:

- где находится объект, на котором предстоит работать, и по какому маршруту к нему безопасно пройти;
- последовательность работ и безопасные способы их выполнить.

Обо всём этом слесарю должен рассказать ответственный за проведение работ. Он же обязательно регистрирует их в журнале и наряде-допуске.



Перед началом работ слесарь-ремонтник должен убедиться, что инструмент исправен, в наличии все необходимые средства индивидуальной защиты.

**ЗАПРЕЩЕНО:**

- работать поврежденными инструментами,
- использовать поврежденные сизы.



Работая с агрегатами, узлами и деталями массой более 16 кг, нужно использовать сертифицированное приспособление:

- лебёдку, кран, тельфер.



Слесарь-ремонтник должен убедиться, что электрооборудование отключено от электроснабжения и не находится под напряжением.



При сверлении **ЗАПРЕЩЕНО:**

- надевать рукавицы (их может намотать на сверло),
- держать обрабатываемую деталь в руках,
- раскачивать дрель, работать рывками,
- близко наклоняться к сверлу.



**НЕЛЬЗЯ** использовать палец вместо инструмента: резьбу нужно контролировать калибр-пробкой, соосность отверстий проверять оправкой, бородком.



**ЗАПРЕЩЕНО** использовать дополнительные рычаги, чтобы нарастить усилия на гайки или болты.



Во всех взрывопожароопасных помещениях **ЗАПРЕЩЕНО:**

- применять искрообразующие инструменты;
- носить обувь с металлическими гвоздями и подковами.



При работе на высоте необходимо безопасно использовать средства подмащивания:

- вышку тура, леса, стремянку, лестницу, подвесную люльку.

**ЗАПРЕЩЕНО** использовать случайные подставки:

- ящики, бочки и тому подобное.



По окончании работ важно привести в порядок рабочее место:

- сложить инструмент и инвентарь в инструментальный ящик,
- снять используемые в работе приспособления, средства индивидуальной защиты,
- убрать инструмент, приспособления и сизы в предназначенные для этого места.





СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

# Когда бабушка играла в куклы



С лоскутным одеялом, ложкой и кружкой отправлялись в детсад век назад



Камешки и шишки были игрушками юных ставропольчан в первых детсадах

Юрий Николаев

**В первых детских садах в России воспитанники спали на улице и ели раз в день, в ясли можно было отдать полуторамесячного малыша, а вместо соски использовали кончик коровьего рога. Об истории семьи и детства в XX веке сотрудники Тольяттиазота узнали на выставке «Детство Ставрополя-Тольятти» в краеведческом музее. И убедились в том, что во все времена счастливым ребёнком делает не быт, а окружающие люди.**

Тольяттинский краеведческий музей стал одним из лауреатов программы социальных инициатив «Химия добра», которую запустил Тольяттиазот. На полученный грант создали экспозицию «Детство Ставрополя-Тольятти: XX век» – интерактивную выставку, рассказывающую о детстве разных поколений наших земляков. Экскурсию для заводчан и их детей и внуков краеведческий музей организовал в конце ноября, а провела ее автор идеи, старший научный сотрудник Любовь Черняева. Она подчеркнула, что главная цель выставки – связь поколений:

– Сегодня погрузимся в детство наших мам, пап, бабушек, дедушек, прабабушек и прадедушек. Это богатый личный опыт. Игровая экскурсия должна понравиться детям. Так проще усвоить многие сложные темы в российской истории.

К детским садам мы относимся как к норме. Тем удивительнее было узнать, что в России они появились всего сто лет назад, когда в стране бушевала гражданская война. Россия пережила слом сознания, когда от традиционного семейного воспитания переходили к коллективному. Иначе было невозможно: папы сражались на

фронтах, а мамы с утра до ночи трудились в колхозе.

В голодные 20-е и 30-е годы из игрушек у маленьких ставропольчан были разве что шишки да камешки. Впрочем, и современные дети, придя на выставку в музей, лихо справлялись с ними, сооружая из них человечков и зверят, потому что делали это вместе с любимыми родителями.

Любовь Черняева разыграла представление: выступив в роли мамы-крестьянки, проводила наших детей в первый советский детский сад. Вместе с «волшебными» предметами, которые помогут им справиться – в первый раз на целый день остаться без мамы. Одеяло из лоскутов, деревянная ложка, железная кружка и краюшка черствого хлеба – с таким нехитрым набором отправлялись сто лет назад юные ставропольчане в советский детский сад. Напутствуя, мама призывала не зевать, когда принесут общий котелок с кашей: кормить-то будут один раз в день.

Участники экскурсии примерили спальные мешки, в которых устраивали сончас для советских детей... на улице. Стране нужны были закаленные граждане, готовые к холоду и неудобствам на войне или на стройке.

Дети – участники экскурсии – рисовали, играли, слушали

старые пластинки. Взрослые, мысленно переносясь на десятки лет назад, разглядывали в витринах игрушки и предметы быта из своего счастливого детства. Визит завершили песней. Облечившись в буденновки, сделанные из газеты, и вооружившись картонными саблями, дружно спели «Смело мы в бой пойдем».

Замечу как посетитель и папа: я благодарен авторам экспозиции за то, что все гости музея ощутили подлинную связь поколений. Через общение, возможность увидеть редкие артефакты, игру дети прикоснулись к живой истории, увидели яркую и поучительную картинку. Моя дочь отправилась в музей, чтобы посмотреть, в какие игрушки играли ее бабушки и дедушки, а ушла со знаниями о целой эпохе.

P.S. Наверное, я даже не буду осуждать современных родителей, чьи дети только слышали слова «театр», «музей», «филармония». Такова особенность нынешнего времени, с особым ритмом жизни и новыми ценностями. Но призываю взрослых: дайте своим детям шанс познакомиться с умным досугом. Приведите их в краеведческий музей, это интересно и познавательно!



Экспозиция для самых маленьких



Визит в музей – это умный досуг



Надел спалник? Пора на сончас



Через игрушки можно рассказать об истории города



Массовая добровольная вакцинация россиян от коронавируса начнётся в 2021 году, сообщила вице-премьер Татьяна Голикова. В России зарегистрированы две вакцины – «Спутник V» института Гамалеи и «ЭпиВакКорона» от центра «Вектор». Клинические испытания третьей – разработки научного центра Чумакова – завершатся к концу года. Все вакцины получат статус жизненно важных лекарств.

НАШ РЕПОРТАЖ

# Доктора вызывали?

Ольга Петрова

**Тольяттиазот выделил поликлинике №4 в Комсомольском районе автомобиль с водителем. В течение ноября это помогло медицинским работникам справляться с огромным количеством обращений.**

**Сто вызовов в сутки**

Скажу сразу: зная, что в период эпидемии городские больницы и поликлиники похожи на одну большую очередь, заходить внутрь мы с фотографом не стали. Отправились сразу в ту часть поликлиники, откуда врачи, медсестры и фельдшеры выезжают на вызовы в специальных защитных костюмах, – в небольшое помещение с торца здания.

– В условиях пандемии работаем на дому с пациентами с острой респираторной вирусной инфекцией и пневмонией, – рассказывает заместитель главного врача городской поликлиники №4 по медицинской части Лина Ларькина. – У части пациентов выявляется коронавирус. С апреля в нашей поликлинике организовали 12 мобильных медицинских бригад, в составе которых врачи, медсестры и фельдшеры, действуют две бригады неотложной помощи. Нас вызывают на дом, если повысилась температура, при выписке из стационара и по многим другим вопросам.

В день бригада успевает объехать 20-25 пациентов, количество вызовов растёт день ото дня, так что математика простая – в среднем за день врачи принимают более ста вызовов. Пациента осматривают, при необходимости назначают лечение, на дому берут кровь для анализа. С 6 ноября больные пневмонией, которые находятся дома на изоляции, получают дополнительную поддержку в виде лекарственных препаратов.

– Доктора назначают лечение, и, если препарат есть в перечне выдаваемых, привозим его пациенту домой: антибиотики, симптоматические и противовирусные средства. Люди очень удивляются, но воспринимают помощь от государства с благодарностью, – комментирует Лина Ларькина.

При такой нагрузке шести автомобилей, которые были в распоряжении поликлиники №4, оказалось недостаточно: обслуживать необходимо не только Комсомольский район, но и микрорайоны Жигулевское море, Шлюзовой и Поволжский. Медики обратились за помощью к городу: администрации, думе, промышленным предприятиям. Теперь ежедневно в их распоряжении 15-16 машин, в том числе – легковой автомобиль из транспортного цеха Тольяттиазота с водителем.

– Помощь транспортом неординарна, без достаточного количества машин очень тяжело. Все бригады – на первичные вызовы, пневмонию и коронавирус – у нас отдельные. Когда в день счет вызовов идет на десятки и не приходится думать о том, как доставить



медика на место, – это большое дело, – говорит Лина Викторовна.

Спрашиваем: как с нагрузкой справляются медики?

– Чувствуют себя, как бойцы на фронте. В строю все, кто может. Коллеги никогда не отказываются от работы, стараясь посетить как можно больше больных, остаются после основного рабочего дня. Многие медики уже переболели и снова встали в строй, продолжают лечить. Что касается пациентов, то эпидемия словно поменяла сознание людей: они больше ценят свое здоровье, радуются мелочам и

очень стараются нам помочь, даже просто добрым словом.

**В костюме сложно без лифта**

На машине Тольяттиазота вместе с водителем Николаем Гайдаровым в тот день по вызову отправляется медсестра хирургического отделения Мария Панкратова. Наблюдаем, как она одевается в защитный комбинезон и маску. В одной руке – солидных размеров медицинский чемодан со всем необходимым для

забора мазков и препаратами для тех, кто в изоляции, в другой – длинный список с вызовами. Спецкостюмы медики надевают всегда, начиная с апреля, все вызовы по умолчанию принимают как инфекционные.

– Сложно, наверное, носить такой костюм? – спрашиваем у медсестры.

– Привыкли. Тяжело, если лифт не работает, а вызов на пятом этаже – тогда надо сначала отдышаться. Костюм прорезиненный, дышать в нем непросто, зато хорошо защищает от ветра. А вообще мы его уже быстро надевать научились, буквально за минуты, – улыбается Мария Панкратова.

Самочувствие у всех пациентов разное: кто-то переносит болезнь легко, а для пожилых, людей с лишним весом и проблемными сосудами всё сложнее.

– Когда захожу к пациенту, тех, кто болеет, видно уже по глазам – они блестят, у других о температуре говорит румянец на щеках. Но больные стараются держаться, спрашивают, когда можно выйти на улицу. Много благодарят – это приятно и придает сил. Я всем говорю: неважно переболели вы, или нет, ношение масок и социальная дистанция – не пустые слова. Если мы будем соблюдать эти простые условия, сможем быстрее победить пандемию. А теперь, простите, нам пора на вызовы, – завершила интервью медицинская сестра Мария Панкратова. Одна из тех, кого так ждут сегодня тольяттинцы и кому стремятся помочь люди и компании.

1 декабря – ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

## Выбирай жизнь

Татьяна Диулина

**Всемирный день борьбы со СПИДом лучше всего отметить делом – сдать тест. К этому призвали на онлайн-лекции «О профилактике ВИЧ-инфекции на производстве среди работающего населения Самарской области». Врачи рассказали сотрудникам 27 предприятий региона, среди которых были активисты из совета молодёжи ТООЗа, актуальные факты о СПИДе.**

Тема распространения ВИЧ-инфекции для нашей страны актуальна с начала 90-х, рассказала участницам онлайн-лекции Мария Измайлова, врач-эпидемиолог из Самарского областного клинического центра профилактики. В Самарской области первый ВИЧ-инфицированный появился в 1989 году, сегодня этот диагноз – у 35 тыс жителей региона. «Изменились тенденции в заболеваемости: возрос риск заразиться в возрасте 30+», – подчёркивает врач-эпидемиолог. Раньше



в основном заражались молодые люди, употребляющие наркотики, теперь чаще заболевают граждане среднего возраста, преимущественно половым путём.

– Чтобы знать свой ВИЧ-статус, нужно минимум раз в полгода сдавать анализ, – подчеркнула Мария Измайлова.

Анна Макарова, обмотчик элементов электрических машин из цеха централизован-

ного ремонта электрооборудования (№27), считает: важно знать мнение профессионалов о положении дел со СПИДом. С коллегой солидарна и Елена Ефимова, аккумуляторщик из цеха электрооборудования (№18):

– Информативно, актуально и доступно. Благодаря лекции мы, практически не покидая рабочего места, получили очень важную информацию.

### ВАЖНО ЗНАТЬ

#### Вирус может проникать в организм человека несколькими путями:

- при всех видах незащищённых сексуальных контактов,
- через кровь: в среде наркопотребителей, использующих для введения наркотиков общие шприцы, иглы, ёмкости, фильтры,
- при нанесении татуировок, пирсинга нестерильными инструментами, при пользовании общими бритвенными станками,
- в медицине: при переливании крови и её препаратов, пересадке органов и тканей,
- от инфицированной матери к ребёнку во время беременности, родов или кормления грудью.

#### ВИЧ не передаётся:

- через рукопожатие, объятия, поцелуи,
- при кашле, чихании,
- при плавании в бассейне,
- при пользовании общим туалетом,
- при пользовании общей посудой,
- через вещи и предметы,
- через укусы насекомых.

**ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ОПРЕДЕЛИТЬ, ЗАРАЖЁН ЛИ ЧЕЛОВЕК, – ПРОЙТИ ТЕСТИРОВАНИЕ КРОВИ НА ВИЧ.**

ХОРОШЕЕ ДЕЛО

# Атлеты с нашего двора

Ольга Петрова

**Новая площадка для уличной гимнастики появилась во дворе дома №21 по улице Лизы Чайкиной благодаря губернаторскому проекту «Содействие» и поддержке Тольяттиазота.**

Занятия гимнастикой на турнике, брусьях, шведской стенке снова популярны. Сегодня это модно называть английским словом воркаут. Подтянуться, отжаться, выполнить упражнения из вися – всё больше людей присоединяются к спортивной субкультуре. Во дворе дома №21 на улице Лизы Чайкиной на днях открылась такая площадка – с тренажёрами для воркаута и полимерным покрытием. В двух шагах от леса можно проводить тренировки на свежем воздухе, спортивные и дворовые праздники.

Помогла воплотить проект программа «Содействие» от губернатора Самарской области: идея, предложенная спортивной школой олимпийского резерва №11 по боксу, выиграла в



конкурсе социальных инициатив. Основную часть средств выделило областное правительство, в финансировании проекта участвовал Тольяттиазот.

– За последние несколько лет в Тольятти открылись десятки спортивных площадок, это говорит о том, что массовый спорт набирает силу. Благодаря губернаторскому проекту «Содействие» мы можем реализовывать идеи жителей, которые занимают активную позицию. И, конечно, большое спасибо главному социаль-

ному партнеру Комсомольского района – корпорации Тольяттиазот. Надеемся, площадка станет долго служить на благо жителей района. Ведь здоровье – основа жизни, и от того, каким оно будет у молодого поколения, зависит будущее города, – отметил глава администрации Комсомольского района Артём Анисимов.

Благодаря поддержке Тольяттиазота в Комсомольском районе открывается уже шестая площадка, рассказал депутат городской думы Виктор Казачков:



– В Комсомольском районе всё больше детских и спортивных площадок. Жители могут заниматься спортом рядом с домом на отличных спортивных снарядах. В следующем году губернаторская программа продолжит работать, а ТОАЗ – поддерживать ее. Большинство работников нашего завода живут в Комсомольском районе, и мы стараемся сделать их жизнь комфортнее.

Красную ленточку перерезают глава района Артём Анисимов, депутат Виктор Казачков и руко-

водитель управления физической культуры из городской администрации Александр Герунов, и площадку заполняют спортсмены: морозный воздух бодрит, и желающих проявить себя много.

– Спорта в нашем городе стало больше. Заниматься здесь будут и спортсмены-профессионалы, и физкультурники-любители. Теперь быть активным и укрепить здоровье можно, не покидая своего двора, – поделился житель Комсомольского района Роман Байболов.

ХОЧУ СКАЗАТЬ СПАСИБО

# Не в службу, а в дружбу



Юрий Николаев

**Когда город и крупное предприятие дружат, жизнь становится комфортнее. Об этом пишут жители Комсомольского района генеральному директору Тольяттиазота.**

Через нашу газету Виктор Казачков обратился с ответным словом к комсомольчанам.

– Спасибо вам за то, что поддержали меня на выборах в городскую думу. Помогать

своим избирателям – обязанность народного избранника, и я рад, что возможности для этого есть – благодаря поддержке родного мне Тольяттиазота. Не скрою, приятно, когда ценят твою работу и благодарят за результат. Сам за себя говорит поток обращений от горожан ко мне как к депутату. Просьб много: от установки скамеек и финансирования социальных проектов до помощи в организации сложной медицинской операции. Горжусь, что пока нет ни одной заявки, которую мы не исполнили бы. Благодаря помощи ТОАЗа и рабочим отно-

шениям с администрацией Комсомольского района избирательный округ №11 и весь Комсомольск стали лучше. Большое внимание обращаем на благоустройство общественных территорий и мест проживания горожан. Улучшения заметны во всем. Стремимся привлекать в свой избирательный округ финансовые ресурсы. В том числе, по программе «Безопасные и качественные дороги» удалось доказать потребность в ремонте внутриквартальных проездов на улице Громовой. Получилось сделать прекрасную велосипедную дорожку и спортивный

*Уважаемый Дмитрий Евгеньевич, примите слова искренней благодарности от жителей избирательного участка №11 Комсомольского района, проживающих по адресам: ул. Громовой, дома №№ 8, 10, 10А, 12, 14, 16 и 18. Благодаря материальной поддержке Тольяттиазота, а также депутату Тольяттинской городской думы Виктору Александровичу Казачкову, на наших придомовых территориях установили детский игровой комплекс, отремонтировали внутриквартальные дороги, высадили декоративные насаждения, установили скамейки.*

*Благодаря участию предприятия наши придомовые территории стали благоустроенными и комфортными. Мы знаем, что Тольяттиазот является градообразующим предприятием для Комсомольского района и при вашем непосредственном содействии место, где мы живем, становится лучше. Мы рады, что в городской думе появился депутат от Тольяттиазота, которому не безразлична судьба жителей Комсомольского района. Надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество.*

*С уважением жители микрорайона, в лице председателей многоквартирных домов*

комплекс на кромке леса по Громовой, и дополнительно за счет ТОАЗа, установили в этих дворах детскую площадку, скамьи и урны.

Благодарить нужно и самих жителей округа – за неравно-

душие и активность. Старшие по домам помогают привлекать денежные средства из целевых программ и благоустраивать дворы в Комсомольском районе. Вместе мы делаем наш город лучше!



Аналитики сервиса SuperJob в ходе опроса выяснили отношение мужчин к необходимости взять декретный отпуск вместо супруги: Так, 27% мужчин полностью готовы, ещё 12% опрошенных допускают такую возможность. Полностью исключают подобную ситуацию 35% работающих женатых мужчин, и 26% респондентов заявили, что вряд ли согласятся на отпуск по уходу за ребёнком.

29 ноября – ДЕНЬ МАТЕРИ

# Мамы, как пуговицы: на них всё держится



Надежда Семёнова – профессионал на работе и заботливая мама дома



Ольга Верижникова, окружённая детской радостью

Татьяна Диулина

**День матери – праздник, близкий и понятный каждому. Быть мамой – большой труд, особенно если забота о детях сочетается с работой на ответственной должности. 55 наших коллег – многодетные матери, воспитывают по трое детей. Среди них – бакелитчик-пропитчик Надежда Семёнова из цеха централизованного ремонта оборудования (№27) и заместитель заведующей детским садом «Тюльпан» по воспитательно-методической работе Ольга Верижникова. Они поделились с «Волжским химиком», как стать успешными в материнстве и в профессии?**

Мама в кубе

Окончив в 1989 году полиграфическое училище в Самаре (сейчас это Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна), Надежда

Семёнова попробовала себя в разных направлениях. По образованию она переплётчик книг. Её профессия на Тольяттиазоте – бакелитчик-пропитчик. Задача нашей коллеги – тщательно пропитать лаком после обмотки и покрасить после ремонта электродвигатели, которые эксплуатируют на агрегатах.

– Очень кропотливый труд, требует погружения, собранности и самоотдачи, – признаётся Надежда Семёнова.

Приходя домой, она меняет амплуа ответственного сотрудника химического производства на роль заботливой мамы, а с недавних пор – ещё и бабушки.

– У меня две дочери, им 24 и 22 года. Сыну 15 лет. Когда у тебя трое детей, главное – совместить воспитание и заботу о детях с работой, – делится многодетная мама.

Как успеть всё? У многодетных мам есть несколько важных правил. Во-первых, планировать время. Единственный способ успеть всё – выделить на каждую домашнюю обязанность опреде-

лённое время, конечно, не забывая в круговороте дел уделить время детям и мужу.

Во-вторых, не стесняться просить о помощи. Если кто-то из родных может помочь вам, присмотреть за детьми или сходить за покупками, стоит им об этом сказать. «Когда в семье больше двух детей, без поддержки не обойтись, и если в вашем окружении есть люди, которых можно попросить об этом, обязательно сделайте это», – советует Надежда Семёнова.

В-третьих, нельзя допускать хронической усталости. Уход за тремя и более детьми – это постоянная активность, готовность в любой момент помочь с уроками, накормить или выйти на прогулку, а когда декрет заканчивается – хлопоты о детях начинают сочетаться с рабочим процессом. Чтобы не получить эмоциональное выгорание или депрессию, многодетной маме важно замечать первые симптомы усталости, не игнорировать их. Всегда нужно высыпаться и восстанавливаться, советует наша коллега.

– Физическая работа на производстве требует много сил. Хотя дети выросли, этих простых и важных правил я придерживаюсь до сих пор. Мощное средство для любой многодетной мамы, – говорит Надежда Семёнова.

Вдохновение дома и на работе

В 2002 году Ольга Верижникова устроилась воспитателем в ведомственный детский сад Тольяттиазота «Тюльпан». Окончив ТГУ и получив высшее образование по специальности «Педагогика и психология детей дошкольного возраста», она стала заместителем заведующей по воспитательно-методической работе:

– Мне всегда нравилось работать с детьми, это очень благодарный труд. Я черпаю в профессии жизненные силы.

Детский смех и сияющие улыбки сопровождают её на работе и дома. Ольга Верижникова – мама четверых детей. «Очень важно, чтобы ребёнок нашёл себя

и занимался тем, что по душе и по-настоящему вдохновляет», – говорит она.

Её старшему сыну 21 год, недавно он окончил Тольяттинский химико-технологический колледж и увлечённо работает по профессии. Дочери десять лет, она играет в футбол, постигает изобразительное искусство в художественной школе, дополнительно занимается английским языком и отлично учится. Младшие – трёхгодовалые мальчишки-близнецы. С мамой видятся часто – оба посещают «Тюльпан»:

– Все мои дети ходили в наш детский сад. Потому что здесь замечательные педагоги, доброжелательные сотрудники, которые на протяжении многих лет воспитывают и обучают. В «Тюльпане» ребята получают полноценное разностороннее развитие и прекрасную подготовку к школе.

На вопрос, как удаётся совмещать работу методиста в детском саду и быть многодетной мамой, Ольга Верижникова отвечает: «Легко, но для этого нужно быть женщиной с большим сердцем».

ДАРИ ДОБРО

## Соединила «Скрепка»

Татьяна Диулина

**В ноябре завершилась городская благотворительная акция «Скрепка». Сотрудники Тольяттиазота впервые участвовали в сборе канцелярских принадлежностей для детей, растущих без родителей или в малообеспеченных семьях.**

Ручки, карандаши, краски, кисти и альбомы для рисования, тетради – не все родители могут приобрести то, что нужно школь-

никам. Молодёжный центр «Шанс» и добровольческое движение Тольятти уже не первый год проводят городскую благотворительную акцию «Скрепка»: собирают канцелярские товары для детей-сирот, ребят из малообеспеченных семей, воспитанников детских домов, школ-интернатов и реабилитационных центров. Отзывчивые тольяттинцы приносят вещи в пункты сбора, которые находятся в городских школах. Потом школьные аксесуары организаторы акции передают в детские учреждения и малообеспеченным семьям.

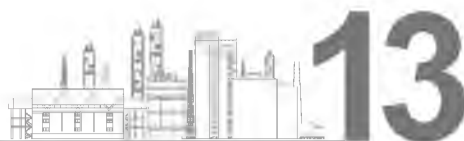
В организации акции на Тольяттиазоте помогал совет молодёжи.

– Радует, что тоазовцы не остались в стороне – приносили канцтовары и оставляли в камере хранения на проходной Азотремаша. Кроме того, коллеги собрали средства, и на них закупили необходимые ученикам школьные принадлежности. Для дальнейшего распределения их передали в центр «Шанс», – рассказал активист «молодёжки», ответственный за проведение акции на ТООЗе, слесарь КИПиА из цеха №28 Илья Сиволобов.



Завод планирует закупить прививку

На Тольяттиазоте формируют список желающих вакцинироваться от коронавируса. Как отмечает руководитель МСЧ №7 Андрей Акользин, данных о составе, показаниях и противопоказаниях для вакцин пока нет. Как нет в свободном доступе и самих прививок. Чтобы оперативно закупить вакцину, когда она появится, компании необходимо знать о желающих привиться. Заявки подали уже 242 сотрудника завода.



ПРИЗНАНИЕ

# К новым вершинам

Ольга Тебенкова

Стипендиальная программа «Импульс» от Тольяттиазота помогает расцветать юным талантам. В ноябре участники проекта Алина Сиротина и Илья Смелков получили именную премию губернатора за творческие успехи.

Именную премию губернатора Самарской области вручили одаренным детям и подросткам в номинации «Художественное творчество». Всего было 15 лауреатов. Среди них – участница программы «Импульс» Алина Сиротина.

– Когда я узнала, что стала обладательницей именной премии, это были непередаваемые эмоции, – делится девушка.

Напомним, в 2017-м Тольяттиазот совместно с благотворительным фондом «Небезразлично» и Тольяттинской филармонией запустили программу «Импульс», поддерживающую молодых музыкантов, художников, актёров, режиссёров, музыкальные коллективы и проекты в области культуры и искусства. Лауреатам «Импурса» в течение учебного



года выплачивали стипендии, фонд которых формировался от продажи билетов на выступления известных в России и за рубежом исполнителей и коллективов, концерты которых регулярно организует ТОАЗ при поддержке фонда «Небезразлично» и Тольяттинской филармонии. Многие из артистов выступали в Тольятти впервые.

Алина Сиротина стала лауреатом «Импурса» в 2019 году. Участвовала во многих вокальных

конкурсах, неоднократно побеждала. Коронавирус не помешал ей достигать успехов – во время самоизоляции она продолжала участвовать в конкурсах дистанционно.

– Стипендия проекта «Импульс» дала мне опору, чтобы идти в профессии дальше и продолжать участие в конкурсах для вокалистов, – делится Алина. – Ведь каждая награда в жизни полезна и много значит

для любого человека. Это своего рода этап, после которого тебя ждёт большее. Хочу поблагодарить организаторов проекта «Импульс», губернатора Самарской области и главу города Тольятти за высокую оценку моего творчества.

Ещё один лауреат прошлого года – Илья Смелков. Вокалом он занимается уже четыре года, не раз показывал себя на различных конкурсах, год от года оттачивая своё мастерство и в 2019 году, как и Алина Сиротина, стал обладателем именной премии губернатора региона. Во многом благодаря программе «Импульс» талантливый молодой человек в этом году поступил в Академию хорового искусства в Москве. Это первое в истории высшее учебное заведение вокально-хорового искусства, созданное в 1991 году на базе Московского хорового училища, носит имя своего основателя – выдающегося дирижера-хормейстера, народного артиста СССР, профессора Виктора Попова.

– Участие в «Импурсе» придало сил и настроило на успех. Я очень благодарен Тольяттиазоту за подаренную возможность воплотить свои мечты в жизнь, – поделился Илья Смелков.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## Подъёмный экран

Лечить пациентов с covid-19 будут дистанционно и в режиме 24/7.

С 23 ноября регионам России рекомендовано организовать для пациентов с covid-19 телемедицинские консультации и отдельные амбулатории для диагностики. Медпомощь должна быть доступна круглосуточно и семь дней в неделю. Приказ минздрава об этом вступил в силу.

Документ утверждает временный регламент для консультационной телемедицинской помощи: лечиться на дому под дистанционным наблюдением специалистов разрешается с легкой формой коронавируса, гриппа, внебольничной пневмонии, ОРВИ. Врач может удаленно зафиксировать жалобы пациентов, оформить электронный больничный, назначить лечение, при необходимости пригласить на очный прием или направить в стационар. Для таких консультаций в регионах должны создать телемедицинские центры, оснащенные оборудованием и средствами связи. Сеансы регламент позволяет транслировать в личном кабинете «Мое здоровье» на портале госуслуг. Акцент делается на оперативность и своевременность медпомощи.

Приказ минздрава устанавливает требования к амбулаторным центрам диагностики и лечения covid-19. Речь идет о временных пунктах, в которых граждане смогут пройти обследование. Они должны быть прикреплены к организации, оказывающей первичную медико-санитарную помощь, взаимодействовать со службой скорой помощи, поликлиниками и больницами. Размещать могут в отдельном здании и в общем с медорганизацией, но в помещениях с отдельным входом и изолированной вентсистемой.

Лечиться на дому под дистанционным наблюдением можно только при легкой форме коронавируса.

Минздрав разрешил привлекать к забору анализов на covid-19 студентов-медиков после третьего курса обучения, включать их в выездные бригады скорой помощи. Работать студенты могут только под контролем врача (фельдшера). В регионах должны быть созданы специализированные бригады скорой помощи.

Источник: «Российская газета»

ХИМИЯ В КРАСКАХ

# Вдохновляя живописцев

Татьяна Диулина

Чёткость линий, гармония цветов и оттенков. Выставка живописных работ в жанре индустриального пейзажа открылась в городской думе Тольятти. Все они посвящены Тольяттиазоту.

Искусство стирает границы с реальностью, когда художник может достоверно передать атмосферу и разнообразие природного пейзажа и промышленной площадки. С этим мастерски справились конкурсанты «Химии в красках» – творческого проекта, который Тольяттиазот организовал совместно с фондом имени Сергея Жилкина «Духовное наследие». Напомним, летом прошлого года на территории Тольяттиазота прошел пленэр: на производственной площадке в течение недели работали преподаватели и студенты института изобразительного и декоративно-прикладного искусства ТГУ и художественных школ. Так появилось собрание художественных произведений, посвященных сорокалетию компании, а победители «Химии в красках», профессионалы и любители, получили от компании денежные премии и памятные подарки. Лучшие работы были представлены на выставке в ДК «Тольяттиазот» в конце прошлого года.

Большая химия предстала в ярких образах, понятных каждому, даже очень далекому от большой



индустрии человека. Языком искусства художники рассказали о своем видении завода его сотрудникам, жителям города и даже областной столицы. Выставка уже побывала в здании заводоуправления ТОАЗа, в тольяттинской филармонии и в Самарской губернской думе. Следующей площадкой стала городская дума Тольятти – теперь каждый может познакомиться с производственной спецификой одного из крупнейших химических предприятий региона.

– В рамках проекта мы решили возродить такое направление живописи, как индустриальный пейзаж, чтобы передать масштаб и грандиозность химического производства. Глядя на картины, каждый может понять, насколько химическое производ-



ство необычно и разнообразно. В нём есть особая красота и изящество, которую передали участники «Химии в красках». Мы планируем показать эту выставку и на других

городских площадках, – отметила автор проекта, заместитель генерального директора Тольяттиазота – директор по связям с общественностью Юлия Петренко.

## Спрашивают роботы

Николай Ренц: за жителями Самарской области, болеющими COVID-19 дома, следят роботы. Как сообщил руководитель областного информационного центра по ситуации covid-19, в регионе работает 131 мобильная бригада скорой помощи. Медики консультируют тех, кто лечится на дому, по телефону и видеосвязи, а роботы звонят, чтобы задать вопросы о температуре, одышке, болях и общем состоянии и передать данные врачу.



ХИМИЯ СЛОВА

# А так ли ты опасен, стресс?



Ольга Тебенкова

**Может ли стресс быть полезным? Как его отличить от вредного? Реально ли снизить уровень стресса, который может нам навредить? Ответы на эти вопросы узнали слушатели «Химии слова» на лекции натуралиста, путешественницы и блогера Евгении Тимоновой «Стресс: хороший, плохой, злой».**

Евгения уже посещала интеллектуальный клуб «Химия слова» три года назад с лекцией «Есть ли у животных душа?». Она помнит, как отзывчива и любознательна тольяттинская публика: вопросов было столько, что лектор едва не опоздала на самолёт.

Нынешняя лекция тоже была богата на дискуссии. Тема как никогда актуальна – сейчас мы все живём в состоянии стресса и неопределённости. Как отметила Евгения: «Жизнь поделилась на до и после».

– Как вы считаете, много ли в вашей жизни стресса? – с этого вопроса она начала лекцию. – Полгода назад этот вопрос бы прозвучал иначе. Но даже в такой ситуации уровень стресса может быть недостаточен.

Недостаточен для чего? Хороший вопрос.

## В жизни не хватает перчинки

За стресс люди готовы платить. Не верите?

Представьте: водопад Виктория – стометровая пропасть, куда низвергаются потоки воды. На краю водопада находится так называемый бассейн дьявола – небольшой «бортик», куда местные водят туристов, чтобы те сфотографировались у самого обрыва.

– Довольно популярный аттракцион, если его так можно назвать, но как вспомню – глаз дергается, – делится Евгения. – К тому месту приходят толпы туристов, и это вполне безопасно,

если следовать рекомендациям инструкторов. Я спрашивала у гида, часто ли люди падают с обрыва, тот ответил – не больше одного в год. Учитывая их трафик, это не так много, но эти единицы зачем-то пренебрегли своей безопасностью и подошли ближе к краю.

Почему же люди готовы рисковать своей жизнью?

– Ощущение дозированного и контролируемого стресса нам приятно, оно нас бодрит и позволяет почувствовать себя на короткое время «суперменом». Главное – научиться управлять стрессом, чтобы он не управлял вами, – поясняет лектор. – На позитивных эффектах стресса основаны индустрия развлечений и мотивирующие тренинги. Стресс сопровождает нас, когда мы узнаем что-то новое, реализуем свои амбиции, «выходим из зоны комфорта».

Стресс – комплексное понятие. У него масса определений. Евгения придерживалась следующего: стресс – неспецифическая адаптивная реакция на изменение условий.

– Наша жизнь постоянно меняется, и мы должны реагировать на это, – поясняет она. – Но когда в нашей жизни становится слишком много нового, мы испытываем стрессовое давление. Нам хочется закрыться от всего, уйти в «безопасную», привычную зону. Однако если стресса нет вовсе, мы начинаем скучать. Тогда мы сами тянемся к тому, чтобы внести в свою жизнь немного хаоса. Точно так же и у животных: скучающая собака начинает шкодить, а когда её ругают – уровень стресса становится нетерпимым, она пытается спрятаться, забиться в угол. Дикие животные тоже так поступают: всегда стремятся поддерживать в своей жизни оптимальный уровень стресса.

Почему именно оптимальный уровень стресса лучше для нас, чем полное его отсутствие? Всё просто: небольшие дозы стресса, когда мы сталкиваемся с чем-то новым, позволяют нам почувствовать себя всемогущим. Приятное чувство, так ведь?

## Механизм стресса

Стресс – механизм защиты. Большинство стрессовых ситуаций в мире животных связаны с выживанием: либо ты убегаешь от хищника, либо тебе надо догнать антилопу, иначе умрешь от голода. Механизм, отточенный эволюцией, иногда работает во вред.

Для примера ситуация: вы опаздываете на поезд. Вам нужно его догнать и предотвратить последствия того, что вы на него не успеете. Когда вы бежите по перрону, надпочечники выбрасывают адреналин – гормон, который заставляет ваше тело работать активнее и переносить большие нагрузки. Но если в этот момент вы сидите в такси, и что бы вы ни делали, это на ситуацию не повлияет? Происходит то же самое, ведь организм не знает, что в данный момент бежать не нужно, а стресс он уже испытал. Повышение кровяного давления, тахикардия и раздражительность ждать не заставят.

Вместе с адреналином в кровь выбрасывается его антагонист – норадреналин. Они действуют в паре. Адреналин сужает кровеносные сосуды, заставляет сердце биться чаще, блокирует выделение слюны и желудочного сока, притупляет чувства боли и усталости, заставляет мышцы работать на пределе возможностей; норадреналин влияет на организм противоположным образом.

В стрессовой ситуации не до еды или размножения. Когда леопард гонится за антилопой, она думает только о том, чтобы убежать. Если хищник укусит или оцарапает её, антилопы не будет времени плакать от боли. Поэтому адреналин обладает анальгезирующим действием. В военных хрониках встречаются рассказы о солдатах, которые могли вытаскивать из окопов раненых товарищей одного за одним, даже не осознавая, что сами тяжело ранены.

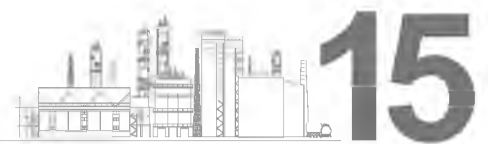
Другая особенность адреналина – улучшение памяти. С этим связано посттравматическое стрессовое расстройство.



## КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

На этот вопрос у Евгении Тимоновой нашёлся ответ: – Хороший стресс от плохого отличается двумя вещами: степенью контроля и предсказуемостью. Любая ситуация перестанет быть стрессовой, если сделать её подконтрольной или, если взять под контроль не получается, то оценить, к чему она приведёт. Снизить уровень стресса может обучение: новые знания помогают лучше прогнозировать события.

До Нового года осталось чуть больше месяца, ты готов? Уже придумал, что подарить близким? 12 декабря в ДК «Тольяттиазот» откроется традиционная новогодняя ярмарка, где встречаются лучшие мастера города и желающие найти оригинальные подарки. Гостей ждёт иммерсивное шоу и путешествие в страну чудес. Начало в 15.00, вход свободный.



## Когда стресс оборачивается злом

Стрессовые ситуации – вещь вполне естественная. Но когда величина стрессовой нагрузки достигает предела, этот опыт становится травмирующим.

Люди, побывавшие на войне, могут столкнуться с посттравматическим стрессовым расстройством. Те, кто пережил катастрофу, могут не спать ночами, мучаясь от воспоминаний. Потому что мозг под действием острого стресса запомнил эту ситуацию, чтобы она не повторилась. И при малейшем напоминании о ней включается защитная реакция. Поэтому люди могут испытывать панические атаки, например, от звука, похожего на тот, который услышали в напряженный момент.

Не только ситуация, угрожающая жизни, может стать острым стрессом. Люди как существа социальные очень эмоционально реагируют на ссоры и конфликты. Казалось бы, разругались и разошлись по разным комнатам, но нет. Беда людей в том, что они обладают абстрактным мышлением, и эта ситуация раз за разом может всплывать в памяти.

– Если с вами случилось что-то плохое или вы с кем-то поругались, пока не ложитесь спать, пока не успокоитесь, – советует Евгения. – Во сне мозг отправляет всю накопленную за день информацию в долговременную память. И если вы уснёте в расстроенных чувствах, стрессовая ситуация ещё долго будет вас преследовать. Лучше проведите несколько часов без сна, отвлекитесь на что-то другое.

Опасен не только разовый острый стресс, но и терпимый затяжной. В малых дозах стресс способен повышать иммунитет. Но если он затянется, организм проваливается в «иммунную яму», как результат – сталкивается с целым «букетом» заболеваний, в том числе и с диабетом или язвой желудка.

Кстати, последних двух заболеваний не бывает у травоядных, хотя в их жизни куда больше стресса, ведь на них постоянно охотятся хищники!

– Если антилопе удастся убежать от гепарда, она никогда не станет прокручивать в голове мысль: «Боже мой, меня же могли убить!», а идет щипать травку, – рассказывает Евгения. – И гепард,

если ему не удалось поймать антилопу, не станет думать: «Какой же я неудачник», а просто ляжет отдыхать в тени, чтобы набраться сил перед новой охотой. У животных стресс длится ровно столько, сколько продолжается стрессовая ситуация.

В мире животных редкие исключения погибают от стресса. Например, лососи гибнут из-за непосильных нагрузок во время пути на нерест. Или сумчатые мыши: они и без того не очень умные, но во время брачного периода самцы буквально сходят с ума и начинают проявлять бесконтрольную агрессию. После двух недель драк с другими самцами и череды спариваний с самками они умирают от общего разлада организма после длительного стресса.

– Стресс становится затяжным не сам по себе. Действие адреналина и норадреналина очень коротко, и если стрессовая ситуация не разрешилась быстро, выделяются другие гормоны – глюкокортикоиды, которые продлевают действие адреналина, – рассказывает лектор. – Организм не может переключиться в состояние покоя, и вы постоянно ходите взвинченные.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В СТРЕССОВУЮ СИТУАЦИЮ?

### 1. Если поссорились с кем-то, как можно скорее помириться.

Отрицательные эмоции повышают уровень «плохих» стрессовых гормонов. Долго обижаться и злиться вредно для здоровья.

### 2. Выдыхайте.

Вдыхайте быстро, выдыхайте долго – это помогает стимулировать парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление организма.

### 3. Обнимайтесь или сходите на массаж.

Часто люди в глубоком стрессе изолируются от близких – это неверно. Прикосновения и объятия погружают в состояние детёныша, о котором заботится мама.

### 4. Умывайтесь холодной водой.

Если плеснуть водой в лицо, активируется нырятельный рефлекс. Благодаря ему пульс замедляется, дыхание перехватывает, а мозг «перезагружается».

### 5. Двигайтесь.

Стресс включается, когда нужно бежать. Так используйте эту энергию по назначению: займитесь спортом, танцами, прогуляйтесь по лесу. Главное – заниматься регулярно и с удовольствием.

## ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

**1. Приятное общение** с друзьями, коллегами, приятелями.

**2. Здоровый сон:** не менее шести часов, обязательно в темноте.

**3. Занимайтесь плаванием** или дайвингом.

Любой контакт с водой снижает уровень стресса.

**4. Медитируйте** или занимайтесь йогой – это помогает почувствовать своё тело, перенаправить мысли в иное русло.

**5. Найдите окружение, где вы будете главным.** В этом помогает общение с детьми.

Вы можете стать главным по подъезду или создать сообщество в соцсетях, где вы почувствуете себя боссом, контролирующим ситуацию.

**6. Управляйте чем-нибудь.** Например, машиной. Или оркестром – замечали ли вы, что дирижеры долго живут?

**7. Работайте руками:** вяжите, шейте, разводите цветы, ухаживайте за садом.

**8. Делайте растяжку:** она снижает спазм мышц.

**9. Следите за осанкой.** Это полезно для здоровья: позволяет чувствовать себя выше по иерархии и тем самым снизить уровень стресса.

## ОТКРОЙ СВОЙ МИР

# «Кайга-fest» в Тольятти



Татьяна Диулина

**Кимоно, аниме, кей-поп и другие приметы загадочной и манящей Азии для её поклонников, которых немало среди россиян, значат многое. Ежегодно «Кайга-fest» собирает сотни поклонников современной азиатской культуры. Тематический фестиваль в седьмой раз проходит в нашем городе и впервые – в ДК «Тольяттиазот». 29 ноября гостями нашей площадки стали участники из пятнадцати городов России.**

Москва, Санкт-Петербург, Калуга, Рязань, Саратов, Тверь, Ульяновск и гости с Урала – молодёжь из разных уголков России съехалась в Тольятти, чтобы участвовать в самобытном, масштабном фестивале любителей современной азиатской культуры. Свои двери перед ними распахнул ДК «ТОАЗа». Благодаря тому, что Тольяттиазот предоставил площадку для проведения «Кайга-fest», вход для всех зрителей стал бесплатным.

Кайга в переводе с японского – «картина, рисунок». Так называется один из наиболее древних и изысканных японских видов искусств с широким разнообразием жанров и стилей. Как и японское искусство, фестиваль «Кайга» подобрал в себя различные оттенки современной Азии.

– Главная цель – познакомить тольяттинцев с субкультурой Южной Кореи, Японии и Китая и показать, что наш город – отличная площадка для проведения ярких и самобытных событий, – подчеркнул Валентин Горбачёв, организатор фестиваля молодёжной азиатской культуры. Он наградила участников восьмой областной олимпиады на знание корейского, китайского и японского языков от Института восточной культуры.

На суд жюри участники творческих коллективов подготовили вокальные и танцевальные номера. Точность движений, безукоризненная пластика, копирующая танцы южнокорейских исполнителей, – в кавердене, популярном танцевальном направлении в Азии, это самое важное. Корейские вокалисты не только поют, но и ставят

интересные, хореографически сложные танцевальные номера. Их оценили зрители – преимущественно подростки и молодёжь.

Тольяттинке Ксении Бондаренко 18 лет. Она фанатка южнокорейских музыкантов, поэтому, как и другие поклонники азиатской поп-культуры, разучивает танцевальные номера. В фестивале она выступила вместе со своей группой Forever:

– Участие в «Кайга-fest» помогает мне и ребятам из нашей команды раскрыть творческий потенциал и найти друзей, единомышленников, которые увлекаются азиатской поп-музыкой.

Валентин Горбачёв рассказал, на что обращает внимание жюри во время творческих номеров:

– Важно, насколько выступление эмоционально насыщено, глубоко ли погрузились ребята в образ, а также синхронность движений и артистизм, – подчеркнул организатор фестиваля.

Своеобразие и колорит вокального азиатского творчества вдохновляет молодых людей из разных уголков нашей страны – песенный конкурс стал неотъемлемой частью фестиваля. Кей-поп – музыкальный жанр, возникший в Южной Корее и вобравший элементы разных жанров: западного электро-попа, хип-хопа и танцевальной музыки. В этом стиле участники исполняли южнокорейские хиты, а жюри оценивало вокальные данные и схожесть образа исполнителей с оригиналом.

Косплей – самый ожидаемый конкурс. Гости были в костюмах, сделанных своими руками в стиле современной восточной культуры. Среди пришедших можно было увидеть молодых людей в японских кимоно, в образах героев компьютерных игр, сериалов и популярных в Азии аниме. Единственное условие от организаторов – исключительно hand-made. Участники своими руками шили себе наряды, в деталях воссоздавая облик любимых героев. Были и крайне замысловатые костюмы, на изготовление которых явно ушло немало времени.

Для всех гостей «Кайга-fest» раздвинул границы представлений о современной иностранной культуре и помог погрузиться в мир азиатского шоу-бизнеса. Участники фестиваля наградили дипломами и подарками от спонсоров.





В Самарском художественном музее открылась выставка картин из собрания Эрмитажа. В том числе представлен оригинал полотна Казимира Малевича «Чёрный квадрат». Это самое знаменитое произведение художника, который видел в нем глубочайшую тайну, подобную космосу, «образ Бога», который невозможно переписать, изменить или превзойти. Выставка продлится до 20 декабря.

БЛАГО ТВОРИМ

АФИША ДК ТООАЗа

# «Серебряная птица» счастья

Татьяна Диулина

25 ноября в комплексном центре социального обслуживания в микрорайоне Шлюзовой вручили подарки участникам XXIII городского фестиваля «Серебряная птица» из Комсомольского района. Из-за эпидемии фестиваль проходит онлайн, итоги будут известны в декабре, а пока все его участники – ребята с ограниченными возможностями здоровья – получили от Тольяттиазота памятные призы.

На лицах детей – волнение, а в глазах – радость. Все долго готовились к фестивалю, пусть и в онлайн-формате. Теперь ребята с нетерпением ждут решения жюри. Фестиваль развивает творческие способности и формирует сообщество наиболее талантливых детей с ограниченными возможностями по здоровью, и выступление перед аудиторией для ребят – не только преодоление себя, выход на новый уровень своих способностей, но и ценный опыт общения. «Серебряная птица» – площадка, где они могут найти друзей и поделиться успехами.

Дети заслуживают особого внимания и тепла – так решили спонсоры и, не дожидаясь итогов

«Серебряной птицы», поощрили ребят за участие, талант и силы, которые им приходится прикладывать ежедневно, преодолевая преграды к радости творчества. В стенах комплексного центра социального обслуживания вместе со своими наставниками ребята собрались, чтобы получить заслуженные призы.

Воспитанники реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями «Виктория», подразделения «Бережок», из школы-интерната №3 и группы детей-инвалидов из комплексного центра социального обслуживания в Шлюзовом подготовили для участия в фестивале творческие номера. Ограничения по здоровью у каждого, многим было очень трудно разучивать необходимую программу, но все справились.

Этим детям подвластно многое, замечает Наталья Труслина, специалист по социальной работе из комплексного центра социального обслуживания:

– Красивейшие рисунки в разных техниках, оригинальные поделки и творческие номера: песни, танцы, чтение стихов – такое разнообразие жанров ребята представляют на суд жюри. Среди наших чтецов есть ребята, которые занимают призовые места на конкурсах в Тольятти и области.



Уважаемые коллеги!  
Приглашаем вас принять участие в благотворительной акции

**7-25 декабря**

**«ТООАЗ дарит радость»**

по сбору новогодних подарков для пожилых людей, проживающих в пансионате

ТОЛЬЯТТИАЗОТ

Новогоднее чудо совершить очень просто!

Давайте вместе подарим праздничное настроение одиноким бабушкам и дедушкам!

**ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ПРИНЕСТИ:**

- материалы для творчества
- новогоднюю атрибутику

**МЕСТА СБОРА ПОДАРКОВ:**

- ДК «Тольяттиазот» (ул. Коммунистическая, 12);
- корпус №2 101, холл (около буфета).

12 ДЕКАБРЯ 15:00-20:00

ДЕНЬ ПРЕМЬЕРЫ СПЕКТАКЛЯ О. РИНГЕ «ТОЛСТЫЙ И ТОНКИЙ» БИЛЕТЫ В КАССЕ ДК НА ТИМЕРАД И BILETTLT

ЯРМАРКА ПОДАРКОВ В ДК «ТОЛЬЯТТИАЗОТ» «В ГОСТЯХ У ШЛЯПНИКА»

**ВХОД СВОБОДНЫЙ**

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

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

ul. Коммунистическая, 12

ДК «Тольяттиазот» представляет

Народная артистка России  
**Наталья Дроздова**  
в спектакле Олега Ринге

**20 ДЕКАБРЯ 18:00**

МЮЗЕТТО И СТИХИ ВЛАДИМИРА КОНСТАНТИНОВА И БОРИСА РАЦЕРА  
ПО ПЬЕСЕ А. ЦАГАРЕЛИ

**ХАНУМА**

МУЗЫКАЛЬНАЯ КОМЕДИЯ  
В ОДНОМ ДЕЙСТВИИ  
(ОЖИВОЙ ЗВУК)

8 (8482) 95-05-65  
Билеты в кассе ДК «ТООАЗ»,  
на Timerad и BiletTLT.ru

ul. Коммунистическая, 12  
Цена билета от 200 руб

«Волжский химик»  
УЧРЕДИТЕЛЬ ГАЗЕТЫ –  
ПАО «ТООАЗ»

Главный редактор  
Т.Н. КЛУГМАН.

Адрес редакции и издателя: Самарская область, 445045, г. Тольятти, Поволжское шоссе, 52, ПАО «ТООАЗ»  
ТЕЛЕФОНЫ:  
Гл. редактор – 60-12-44,  
Корреспонденты 60-14-78, 60-12-67.  
e-mail: red@corp.toaz.ru  
Электронная версия газеты: http://toaz.ru.

16+  
Перепечатка без согласования с редакцией не допускается. Ссылка на «ВХ» обязательна. Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикуемых материалов.  
Юридическую ответственность за содержание рекламных текстов, почтовых, банковских реквизитов и телефонов несет рекламодатель.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № 7-0594 от 24 апреля 2001 г. выдано Поволжским межрегиональным территориальным управлением МПТР России.  
Дизайн и верстка Ж.А. БОЙКОВОЙ.  
Фото О.А. ВОЛОКУШИНОЙ.

Над выпуском работали  
Ю.А. НИКОЛАЕВ, О.Ф. ПЕТРОВА,  
Т.Н. КЛУГМАН, О.В. ТЕБЕНКОВА,  
Т.В. ДИУЛИНА.  
Заказ № 175.  
Тираж 4000.  
Распространяется бесплатно.

Подписано в печать 09.12.2020.  
по графику – в 15.00, фактически в 15.00.  
Дата выхода в свет: 11.12.2020.  
Выходит один раз в две недели.  
Отпечатано в типографии:  
ООО «Ньюс-Принт».  
Адрес типографии: РФ, 443052,  
Самарская область, г. Самара,  
ул. Земеца, дом №32, литер 354.  
Тел.: 8 (846) 977-75-02.