

65 лет  
СНХЭ

# НОВОСТИ КОМПАНИИ



# СНХЗ РАЗРАБОТАЛ НОВЫЙ АНТИОКСИДАНТ ДЛЯ МОТОРНЫХ МАСЕЛ

На Стерлитамакском нефтехимическом заводе (входит в АО «Росхим») выпустили первую опытную партию нового стабилизатора «Агидол-135Л».

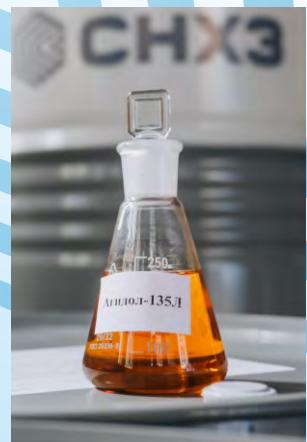
Агидол-135Л – фенольный антиоксидант, предназначается для стабилизации моторных и индустриальных масел. Стерлитамакский антиоксидант – качественный российский продукт, который отвечает строгим требованиям потребителей и соответствует мировым стандартам качества.

Планируемый объём производства составляет 100 тонн в месяц. Новый продукт получен на базе действующего опытно-промышленного оборудования и успешно прошел испытания на смазочных материалах у потенциальных потребителей.

Важные характеристики Агидола-135Л: удобная жидккая форма, низкая летучесть, хорошая сочетаемость с другими веществами. Продукт легко растворяется и смешивается.

«На российском рынке этого продукта ранее не было. Агидол 135Л – это масштабный проект в рамках программы импортозамещения. Мы разработали продукт, который востребован на внутреннем рынке и соответствует высоким мировым стандартам качества», – отметил исполнительный директор АО «СНХЗ» Олег Шурупов.

Появление нового фенольного антиоксиданта на внутреннем рынке – это ответ на текущие запросы потребителей и этап по реализации планов АО «Росхим» по совершенствованию продуктовой линейки и укреплению технологического лидерства России.



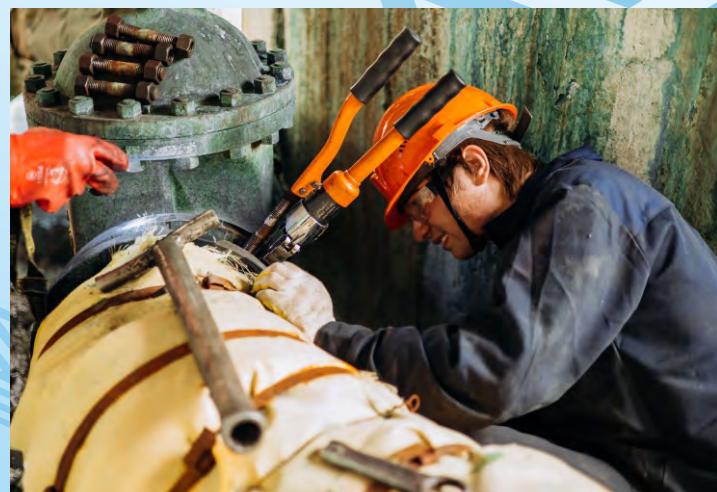
# СНХЗ УСПЕШНО ЗАВЕРШИЛ ОСТАНОВОЧНЫЙ КАПИТАЛЬНЫЙ РЕМОНТ НА СОПОЛИМЕРНОМ ПРОИЗВОДСТВЕ

Стерлитамакский нефтехимический завод успешно завершил плановый остановочный капитальный ремонт на сополимерном производстве.

Профилактический ремонт на производственной площадке сополимерных каучуков проводится согласно регламенту один раз в год. Мероприятие необходимо для повышения эффективности работы установок, улучшения их экологических параметров и внедрения дополнительных средств автоматизации.

В плановом остановочном ремонте принимали участие сотрудники производства и работники подрядной организации — ООО «Химремонт». При проведении работ осуществлялся мониторинг качества атмосферного воздуха на границе санитарно-защитной зоны.

«За период остановочного ремонта успешно выполнен весь запланированный объём работ, наиболее крупные из которых - ремонт технологических трубопроводов, чистка 6 единиц колонного оборудования, ремонт трубопроводов промышленной оборотной воды. Техническое освидетельствование и экспертизу промышленной безопасности прошли порядка 262 единиц технологического оборудования», — отмечает Артур Асадуллин, начальник управления ремонта и капитального строительства.



# ВЫШЛА КНИГА ОБ ИСТОРИИ СТЕРЛИТАМАКСКОГО НЕФТЕХИМИЧЕСКОГО ЗАВОДА

У каждого предприятия есть своя история – живая память коллектива, сплетённая из тысяч человеческих судеб, решений, достижений и простой, будничной преданности своему делу. Сохранить историю для будущих поколений – важная задача. Именно такой памятник эпохе, воплощённый в бумаге и фотографиях, был создан к юбилейной дате начала производства синтетического каучука в Башкирии – книга «65. Связь времён. История Стерлитамакского нефтехимического завода».

В апреле 1960 года в Стерлитамаке была получена первая тонна стратегического продукта – синтетического каучука. Это событие навсегда изменило не только экономику региона, но и судьбы тысяч людей, которые съехались на стройку со всего Советского Союза. Шестьдесят пять лет – срок жизни целых поколений. За это время два флагмана нефтехимии – «Синтез-Каучук» и «Стерлитамакский нефтехимический завод» – прошли большой путь развития.

Предыдущие издания, выходившие в разное время, рассказывали историю каждого предприятия отдельно. Новая книга впервые свела две истории в единое повествование. Она убедительно доказывает: заводы имели разные названия, но их всегда объединяли общая цель и осознание себя частью одного важного дела для всей страны.

Автором-составителем, человеком, которому удалось сплести огромный массив данных в увлекательное и цельное повествование, выступила Татьяна Петровна Морозова – член Союза журналистов России, лауреат республиканской правительственной премии имени Шагита Худайбердина. Были проведены десятки часов интервью с ветеранами предприятия, представителями трудовых династий, которые делились не только сухими фактами, но и живыми, эмоциональными воспоминаниями. Сотни старых фотографий, приказов, газетных вырезок и технической документации были подняты, изучены и оцифрованы. Многие из этих материалов, пылившиеся в архивах, увидели свет впервые именно в этом издании, что делает его ценным источником информации для будущих поколений.

Чтобы гарантировать достоверность, к работе были привлечены действующие технологии, инженеры и научные сотрудники. Они помогли не только точно описать сложные производственные процессы, но и оценить масштаб свершений тех времен.

Итогом этой большой работы стало собрание историй на 200 страницах. Книга уже начала свой путь по адресатам – заводчане смогут перелистать страницы истории в заводской библиотеке, книга передана в каждый цех предприятия, экземпляры издания поступили в библиотеки и учебные заведения Стерлитамака, электронная версия издания размещена на сайте компании.



## СНХЗ – ПОБЕДИТЕЛЬ НОМИНАЦИИ «САМОЕ АКТИВНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ» ВСЕРОССИЙСКОЙ АКЦИИ «ВЫБИРАЮ ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ»

Стерлитамакский нефтехимический завод стал одним из победителей IV Всероссийской акции «Выбираю чистый воздух». Акция проходила в 68 регионах России в рамках федерального проекта «Чистый воздух» национального проекта «Экологическое благополучие» с 17 мая по 7 сентября. АО «СНХЗ» отмечен в номинации «Самое активное предприятие».

Цель акции — снизить выбросы от личного транспорта, популяризируя пешие, велосипедные прогулки и другие экологичные способы передвижения.

В этом году экологический календарь Стерлитамакского нефтехимического завода включал такие проекты, как:

- «Шагай больше с СНХЗ» — масштабный спортивный марафон, направленный на повышение ежедневной двигательной активности и популяризацию здорового образа жизни. В этом году заводчане удвоили прошлогодний результат и прошли за три месяца рекордные почти 22 000 000 шагов, что составляет 16 000 километров.

- «СНХЗ-Трейл — Время первых» — большой спортивный забег по пересечённой местности, собравший заводчан не только из Стерлитамака, но и из других городов республики. Участники преодолевали дистанции 5 и 7 км, покоряя тропы и склоны, переходя водоём вброд.

- Экологическая акция по очистке береговых линий и русел рек от бытового мусора. Совместными усилиями очистили около 1,5 тысяч метров береговой линии и собрали более 100 мешков мусора.



# ПЕРВЫЙ БРИКЕТ ИЗОПРЕНОВОГО КАУЧУКА

28 сентября исполняется 55 лет производству изопрена и синтетических каучуков на Стерлитамакском нефтехимическом заводе!

Полвека назад с заводского конвейера сошел первый брикет изопренового каучука марки СКИ-3. Это важная страница истории Стерлитамакского нефтехимического завода.

СКИ-3 - настоящий промышленный универсал. Его можно встретить на каждом шагу - от садового шланга до автомобильной шины.

Продукт обладает отличным сопротивлением к истиранию, разрыву, высокой прочностью, эластичностью, электроизоляционной стойкостью и может эксплуатироваться при температурах от -60 до +85 С.



# СПОРТСМЕНЫ СНХЗ НА ПОЛУМАРАФОНЕ «РОСХИМ ЗАБЕГ»

14 сентября в Стерлитамаке состоялся полумарафон «Росхим Забег», объединивший порядка 1600 участников из 15 регионов и 70 городов нашей страны, среди которых были сотрудники предприятий холдинга «Росхим», выступившего организатором спортивного праздника.

«Росхим Забег» — один из крупнейших полумарафонов России. Ежегодно тысячи участников приезжают в Стерлитамак, чтобы побороться за призы «Росхима». В этом году призовой фонд составил 4 миллиона рублей. Для сотрудников АО «Росхим» были учреждены корпоративные награды.

В этом году спортсмены Стерлитамакского нефтехимического завода преодолели дистанции 5, 10 и 21,1 км. Команду СНХЗ представляли активисты Молодёжного совета и сотрудники, регулярно принимающие участие в корпоративных турнирах и чемпионатах, городских и региональных спортивных мероприятиях.

Они показали отличную физическую форму, силу и выносливость. В зачёте «Росхим» среди сотрудников предприятий компании следующие результаты:

## На дистанции 5 км:

2 место — Галкин Владимир, аппаратчик сушки 5 разряда АО «СНХЗ»;

2 место — Ахмадуллина Ирина, ведущий инженер по охране окружающей среды ООО «Химремонт».

## На дистанции 10 км:

5 место — Ямалеева Алия, руководитель сектора учёта имущества АО «СНХЗ».

## На дистанции 21,1 км:

5 место — Халимов Тимур, аппаратчик подготовки сырья и отпуска полуфабрикатов (по обслуживанию сливо-наливных эстакад) 5-го разряда АО «СНХЗ»;

6 место — Митраков Андрей, инженер-конструктор 2 категории АО «СНХЗ».

«Мы поддерживаем идею активного образа жизни и считаем, что подобные спортивные события играют важную роль в укреплении командного духа коллектива. В рамках деятельности Молодёжного совета спорт занимает особое место. Мы не просто за здоровый образ жизни — мы сами являемся активными участниками и организаторами различных спортивных мероприятий. Ведь главная цель — это вовлечь как можно больше сотрудников предприятия в спортивную жизнь», — отмечает председатель Молодёжного совета СНХЗ Денис Файзуллин.



## СНХЗ – ПОБЕДИТЕЛЬ НОМИНАЦИИ «САМОЕ АКТИВНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ» ВСЕРОССИЙСКОЙ АКЦИИ «ВЫБИРАЮ ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ»

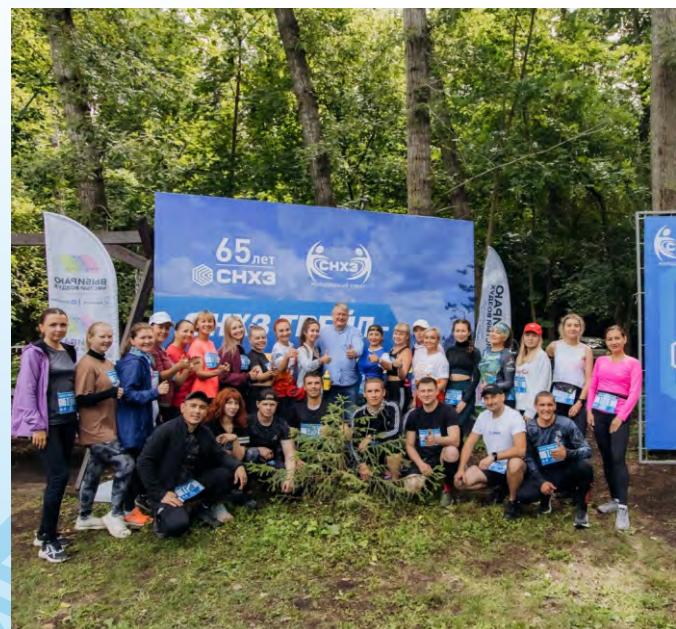
- Суточный забег «Разбег24» — спортсмены и активисты Молодёжного совета Стерлитамакского нефтехимического завода в составе сборной команды «Росхим» приняли участие в забеге среди более 250 спортсменов города, которые пробежали порядка 3500 км. Команда «Росхим» из 30 участников преодолела более 270 км за 24 часа, пробежав 163 круга.

- Велосезон, который традиционно открывается сотрудниками СНХЗ в конце мая и завершается в конце августа. Многочисленная велоколонна проезжает по центральным улицам Стерлитамака. Такие мероприятия популяризируют велотранспорт как экологически чистое средство передвижения, которое экономит время, снижает нагрузку на дороги и улучшает качество воздуха.

- 65-летие завода ознаменовалось масштабной экологической акцией: предприятие закупило саженцы пирамidalного тополя, которые сотрудники завода посадили на прилегающей территории.

Вопросы экологии на Стерлитамакском нефтехимическом заводе приоритетны. Ежегодно в рамках инвестиционных планов реализуются проекты, направленные на модернизацию действующих производств и технологического оборудования, обеспечивающего повышение экологических показателей и качества продукции.

Сотрудники компании, в свою очередь, активно включаются в экологические проекты и акции: участвуют в экологических субботниках, сажают деревья, очищают реки от мусора, поддерживают спортивные мероприятия, отдавая предпочтение экологичным видам передвижения. Ведь только общими усилиями можно добиться успехов в сфере защиты окружающей среды!



# УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ САФАРИ С СНХЗ НА ПРАЗДНИКЕ «БЫТЬ УМНЫМ — КРУТО!»

1 сентября, в День знаний, прошёл большой праздник для школьников всех возрастов — «Быть умным — круто!», организованный АО «Росхим», АО «Башкирской содовой компанией» и администрацией городского округа город Стерлитамак.

Как только в школах отзвучали первые звонки, на площади перед ДК «Сода» и в парке «Содовик» началось самое интересное — школьников ждали мастер-классы, игры и различные развлекательные площадки.

День знаний стал ярким семейным праздником, где юные участники вместе с родителями демонстрировали свои таланты в различных конкурсах.

Стерлитамакский нефтехимический завод традиционно принял участие в общегородском празднике, представив свою площадку с развлекательной программой «Увлекательное сафари с палеонтологами». Юных гостей встречал Чебурашка, а персонажи увлекательного сафари устроили детям настоящие приключенческие испытания. Пройдя их, можно было получить сладости и брендированные подарки от СНХЗ. Дети соревновались в меткости, метая дротики в мишени из надувных шариков, сообща, управляли движением мячика по изгибам и поворотам веревочного лабиринта. И даже создали собственную мелодию, играя на живых фруктах, которые при касании издавали свою уникальную ноту. Также на фоне красочных фотозон с гигантскими книгами и карандашами можно было сделать семейное фото на память.

Участие в квестах и играх помогло ребятам понять, что знания — это не просто скучные уроки, а ключ к интересным открытиям и приключениям.



# УЧАСТИКИ «ШАГАЙ БОЛЬШЕ С СНХЗ» ПРОШЛИ 22 МИЛЛИОНА ШАГОВ

На Стерлитамакском нефтехимическом заводе завершился марафон «Шагай больше с СНХЗ» в рамках федерального проекта «Чистый воздух» национального проекта «Экологическое благополучие». Спортивный конкурс проходит на предприятии третий год подряд и с каждым годом всё больше набирает популярность.

С 1 июня по 1 сентября заводчане шагали и подтверждали свой прогресс в конце каждого месяца скриншотами данных приложения «Шаги-ВКонтакте». В этом году марафонцы СНХЗ удвоили прошлогодний результат и прошли за три месяца рекордные почти 22 000 000 шагов, а это 16 000 километров!

**Абсолютными победителями марафона-2025 по итогам всех трёх периодов стали:**

Елена Мокшина, аппаратчик цеха Н-2-3-7 с рекордным за трёхлетнюю историю марафона с результатом 1 922 439 шагов;

Байрас Бикбулатов, аппаратчик перегонки 6 разряда цеха Н-2-3-7 - 1 339 755 шагов;

Игорь Позмогов, инженер-электроник КИПиСА с результатом 1 336 343 шага;

Марина Замесина, инженер-конструктор проектно-конструкторского отдела - 1 283 514 шагов;

Любовь Прохорова, аппаратчик дегидрирования изопентана цеха И-2 прошла 1 281 198 шагов;

Екатерина Елесина, инженер ПГБ ООО «Защита» - 1 063 157 шагов;

Алина Асмачкина, ведущий специалист по охране труда отдела ОТ и ПБ ООО «Химремонт», 1 053 935 шагов.

Победители получили дипломы и брендированные подарки от предприятия, участники каждого периода – спортивные бутылки.

Пешая прогулка - это двойная польза: забота о здоровье и помощь природе. Каждый раз, выбирая пройтись пешком вместо поездки на автомобиле, можно напрямую сокращать количество выхлопных газов. Таким образом, двигательная активность становится персональным вкладом в снижение экологической нагрузки на окружающую среду.

Поздравляем коллег и желаем новых спортивных побед!



# ОПРЕДЕЛЕНЫ ПОБЕДИТЕЛИ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА КОНКУРСА «ШАГАЙ БОЛЬШЕ С СНХЭ»

Завершился третий, заключительный этап марафона «Шагай больше с СНХЭ». В течении трёх месяцев марафонцы фиксировали пройденные шаги с помощью мобильного приложения. В 2025 году количество участников выросло и примечательно то, что в марафон этого года пришли участники прошлогоднего и присоединились их коллеги. Наш марафон – не спорт высоких достижений, но отличный способ повысить свою ежедневную активность.

Итак, мы подсчитали результаты и победителями стали:

Тимур Илькин, слесарь-ремонтник ООО «Химремонт» - 749 402 шага;

Елена Надеева, мастер по ремонту технологического оборудования цеха И-3 – 463 672 шага;

Алексей Анисимов, начальник отделения №1 цеха ИП-2-6, с результатом 424 107 шагов.

Поздравляем победителей! Всех участников третьего этапа марафона ждём за утешительными подарками. Абсолютных победителей наградим на следующей неделе.



# ВЕТЕРАНЫ ПРОИЗВОДСТВА ВСТРЕТИЛИ 65-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ СНХЗ

На Стерлитамакском нефтехимическом заводе состоялось торжественное мероприятие в честь 65-летия СНХЗ для ветеранов труда компании.

Сотрудники предприятия, находящиеся на заслуженном отдыхе, собрались в заводоуправлении СНХЗ, чтобы принять участие в праздновании значимого события. Почётных гостей ожидали памятные подарки, в числе которых была новая книга о предприятии «Связь времён», праздничная концертная программа с городскими творческими коллективами и историческая выставка.

С приветственным словом к гостям торжества обратился исполнительный директор АО «СНХЗ» Олег Константинович Шурупов. Он поздравил собравшихся и рассказал о том, чем сегодня живёт завод, какие изменения произошли и каких новых успехов удалось достичь.

«Особые слова благодарности хочу выразить вам, нашим ветеранам — всем, кто стоял у истоков завода, кто основательно и последовательно закладывал традиции профессионализма и ответственности. Ваши бесценный опыт и мудрость по-прежнему служат для нас надёжным ориентиром», — отметил исполнительный директор АО «СНХЗ» Олег Шурупов.

С поздравительным словом выступил также председатель городского Совета ветеранов Талгат Абдулганиевич Габитов. Приятной неожиданностью стало награждение званием «Почётный ветеран города Стерлитамак», которого удостоились пять активистов Совета ветеранов СНХЗ из рук Талгата Абдулганиевича.

Отдельного внимания гостей заслужила новая книга, написанная в честь 65-летия предприятия. Ветераны с интересом рассматривали яркие страницы и фотографии, вспоминали свои первые трудовые шаги, отмечали все изменения и радовались успехам новых поколений заводчан — своих бывших коллег и учеников.

Торжественное мероприятие завершилось праздничным обедом и беседами о профессиональном пути и трудовых буднях предприятия.



# СПОРТСМЕНЫ СНХЗ НА МЕЖДУНАРОДНОМ УФИМСКОМ МАРАФОНЕ

Сотрудники Стерлитамакского нефтехимического завода приняли участие в масштабном спортивном событии — Уфимском международном марафоне 2025.

Команду от СНХЗ представили 18 заводчан, которые вышли на старт, чтобы преодолеть дистанции 5, 10, 21,1 и 42,2 км. В этом году марафон собрал более 10 тысяч участников из 52 регионов и 38 стран мира, что сделало соревнование по-настоящему международным. Бег по центру города стал настоящим праздником спорта. Старт был дан на стадионе «Динамо», а маршрут пролегал по живописным улицам исторического центра Уфы.

Каждый участник продемонстрировал отличную физическую подготовку и силу духа. Впервые в рамках марафона сотрудники СНХЗ преодолели максимальную дистанцию: Любовь Прохорова и Андрей Митраков пробежали 42,2 км, показав впечатляющую выносливость.

Наши спортсмены регулярно участвуют в различных спортивных мероприятиях как на уровне предприятия, так и на городском и республиканском уровнях. Их целеустремлённость и преданность спорту вдохновляют коллег и служат примером для всего трудового коллектива.

Мы гордимся каждым участником марафона и желаем дальнейших спортивных успехов!



# 27 СЕНТЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ТУРИЗМА

Ежегодно 27 сентября все путешественники отмечают праздник – Всемирный день туризма.

На Стерлитамакском нефтехимическом заводе в Молодежном совете работает туристический сектор, который объединяет любителей романтики дальних дорог, сплавов по бурным рекам и пеших походов к вершинам.

2025 год стал для работников СНХЗ по-настоящему ярким и насыщенным. Команда путешественников покорила суровые горные хребты Таганая в Челябинской области, насладилась величием Мурадымовского ущелья, зарядилась энергией на берегах Зилима и Нугушского водохранилища.

Заводчане не только любуются пейзажами — они бросают себе вызов! Спортсмены завода регулярно участвуют в трейлах на фоне потрясающей природы Башкирии: Кук-Караук и Нарыстау стали для них точками на карте побед.

СНХЗ создаёт все условия для здорового и активного образа жизни. Такие выезды — это возможность сплотиться, почувствовать командный дух и по-новому взглянуть на природные богатства республики.

Хотите путешествовать вместе с командой СНХЗ? Присоединяйтесь к активностям Молодёжного совета! Все анонсы предстоящих поездок - в группе СНХЗ Молодежный совет.

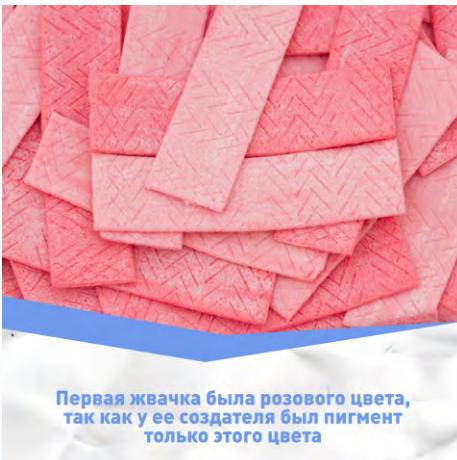


# ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ

Сегодня во всем мире отмечают день рождения жевательной резинки. В том виде, какой мы ее знаем сегодня она появилась в 1848 году - 177 лет назад.

Стерлитамакский нефтехимический завод (СНХЗ) с 1978 по 1990 год производил основу для жевательной резинки – поливинилацетат. Компонент отправляли производителю в виде 50-килограммовых брикетов, которые измельчали вручную. Стоила эта жвачка – 15 копеек за штуку.

Сегодня СНХЗ холдинга Росхим производит Агидол кристаллический. Он известен под аббревиатурой Е321 и используется в качестве антиоксиданта в производстве жевательной резинки.



# ЛИЦА КОМПАНИИ - ДИАНА РАФИКОВА



Общение объединяет людей. Когда ты открыт, к тебе тянутся точно такие же открытые, искренние люди.

Диана Рафиковна

Сегодня мы знакомим вас с девушкой с сентябрьской страницы корпоративного календаря – Дианой Рафиковной, специалистом по инвестиционным расчётам отдела развития. Диана пришла на предприятие сразу после окончания Уфимского государственного нефтяного технического университета. Во время учёбы в вузе производственную практику проходила здесь и с заводом уже была знакома, поэтому с местом работы определилась легко.

Хотя с детства Диана мечтала о воинском деле, готовилась сдавать экзамены, но судьба распорядилась иначе: «Так сложилось, что я поступила в нефтяной

университет на химика-технолога, позже там же доучивалась в магистратуре на инженера по направлению химия и технология продуктов основного органического и нефтехимического синтеза. Но о том, что пришла на завод, ничуть не жалею.

Сначала я устроилась в лабораторию, в отдел технического контроля. Здесь я многому научилась у своих наставников, в том числе внимательности, терпению и усидчивости, работала тогда посменно, это мне нравилось и было удобно. Затем перешла в отдел производственных систем, так как продолжила учиться и график нужен был дневной. Здесь, в отделе, можно сказать, начался новый этап – знакомство с цехами, общение практически с каждым сотрудником предприятия – это был уже другой уровень развития. На первых порах очень помогали коллеги.

Сейчас я работаю в отделе развития специалистом по инвестиционным расчётам. Мне снова повезло с руководством и коллегами, на новом месте мне помогают в любом вопросе, подсказывают, где-то направляют. Чем отличается работа на производственной площадке предприятия от работы в отделе? Наверное, только тем, что изменился график, люди что на заводе, что в управлении, одни и те же – общительные, улыбчивые, ответственные и каждый выполняет свою работу согласно своим должностным инструкциям.

На заводе всё должно быть чётко, своевременно и качественно – как и в воинском деле, о котором я так мечтала в юности. На предприятии я встретила свою любовь, своего мужа. Сейчас он уже здесь не работает, он у меня военный. На заводе работает моя семья – дядя, Зарипов Ульфат Тимербулатович, начальник отделения №2, его сын – Зарипов Ильфат Ульфатович, заместитель начальника цеха Н-13-14, и ещё один дядя - Зарипов Хурмат Тимербулатович, грузчик складского цеха.

Близкими стали и коллеги в отделе, и вообще заводское окружение – с производственной площадки, с завоудуправления. Меня окружают замечательные, ответственные и отзывчивые люди, которые могут и пошутить, посмеяться, я считаю, что юмор иногда помогает справиться с трудностями и нужно уметь радоваться мелочам. А завод – это не только работа, здесь мы проводим большую часть нашей жизни, поэтому конечно, нужно заводить знакомства. Это очень помогает как по работе, так и вообще. Молодёжи советую с первых дней быть общительными – вступать в Молодёжный совет, ребята организуют хорошие мероприятия. Общение объединяет людей. Когда ты открыт, к тебе тянутся точно такие же открытые, искренние люди.

Что будет в дальнейшем, загадывать не стану, потому что сейчас на первом месте семья, я нахожусь в декретном отпуске. Кто знает, возможно появится время для моего хобби – я пишу стихи. Стихи – это выражение эмоций, своего рода взаимодействие, я, наверное, так показываю свои чувства.

### Стихотворение ещё из школьных лет:

Башкортостан! Ты так прекрасен!  
Мне края в мире нет родней,  
И знаешь? Я на всё согласен,  
Лишь бы вот так стоять среди полей.  
Мне так приятно любоваться  
Красотами твоих степей,

И каждый день с улыбкой просыпаться  
В родных местах души моей...  
Башкортостан! Твои просторы,  
Со мной останутся навек.  
Я не забуду чудеса природы,  
И то, как счастлив здешний человек!..

# ЛИЦА КОМПАНИИ – ЕЛЕНА МОКШИНА



Если кто-то считает, что ходить пешком это трудно, нет времени, специальной обуви - предлагаем вам прочитать рассказ Елены Мокшиной, аппаратчика цеха Н-2-3-7 – победителя спортивного марафона «Шагай больше с СНХЗ», который проходил в рамках федерального проекта «Чистый воздух» национального проекта «Экологическое благополучие». Елена участвует в марафоне третий раз – в первый год она заняла второе место, в прошлом году и в 2025 – стала абсолютным победителем. Предлагаем вам познакомиться поближе с нашей коллегой и её историей:

«Ходить пешком я любила всегда, но последние два-три года целенаправленно отказываюсь от поездок на такси или на маршрутке, чтобы пройти большее расстояние, чтобы шагов за день прибавилось. Если раньше я бы от точки А до точки Б проехала, то сейчас понимаю, почему бы не выйти на полчаса раньше и не пройти это расстояние? Конечно, конкурс «Шагай больше с СНХЗ» увеличил количество шагов, потому что я понимаю, что ведётся статистика, увижу её в конце дня и в конце месяца нужно будет скинуть общее количество шагов – а это уже ответственность.

Я работаю аппаратчиком перегонки 6 разряда на установке получения МТБЭ, работа заключается в ведении технологического режима. Теперь рабочие задачи я выбираю с максимальной двигательной активностью – каждые два часа мы делаем обход установки, а учитывая, что один обход занимает 15-20 минут, за смену их у нас 5-6, получается хорошее количество шагов. Это даёт стабильно высокую активность.

Помимо работы, дороги на завод и обратно, я много гуляю пешком. Бывает, что говорю своему молодому человеку: «Всё, идём гулять, мне надо сделать сегодняшнюю норму шагов». И целенаправленно идём гулять. На конкурсе вот эта ежемесячная отчётность вырабатывает привычку, дисциплину. И такое отношение формируется ко всему, распространяется на все сферы жизни. Конечно, появилась и выносливость – чтобы пройти из одного конца города до другого и обратно нужна определённая стойкость.

Плохая погода не помеха активности – дома я включаю музыку или сериал и хожу по беговой дорожке. Непогода за окном меня не пугает, моя ежедневная норма – не менее 15 тысяч шагов, больше – хорошо, меньше уже нельзя. Можно посмотреть сериал лёжа на диване, но можно и на беговой дорожке.

Для большей ежедневной активности не нужно особой подготовки – на работе я хожу в заводских ботинках, а в повседневной жизни это могут быть туфли, кроссовки, балетки, то есть обувь – точно не отговорка. Главное, желание. Это ведь так здорово – и спорт, и общение, если гулять в компании, или хорошая музыка, а бонусом – хорошее настроение!

Испытываю ли я гордость от победы? Скорей, радость. Родители поздравили, коллеги. И радость от того, что есть результат, я это смогла, получилось. И точно получится у всех, главное, стремление.

Подписывайтесь на наши социальные сети «Вконтакте» и официальные телеграм-каналы, чтобы следить за новостями, анонсами, розыгрышами, конкурсами!

**СНХЗ • Стерлитамакский нефтехимический завод**



**СНХЗ • Компания в лицах**

