

## КОЛОНКА



## Будьте здоровы!

**Весна. Природа просыпается, а мы засыпаем. Врачи утверждают, что в феврале «запас здоровья», накопленный летом, заканчивается, и впереди нас ждут традиционные для весеннего времени простудные заболевания.**

В эти дни важно предотвратить болезнь, а не реагировать на уже появляющиеся симптомы. Как? Врачи рекомендуют принять специальные меры по укреплению иммунитета. Работу следует вести сразу на трех фронтах: правильное питание, лекарственная профилактика, согласованная с врачом, и образ жизни.

Последнее, пожалуй, самое сложное, но и самое главное. Ведь, выбирая определенный образ жизни, мы выбираем и степень его воздействия на наш организм. А это уже показатель любви к себе. Чем больше мы любим свой организм, заботимся о нем, тем с большей преданностью он будет нам служить.

В заботе о своем организме полезно избегать нервно-психических перегрузок. Конечно, при нашей работе это не всегда получается, но к этому стоит стремиться, так как продолжительный стресс снижает нашу способность противостоять простудам. Поэтому очень важно оградить себя от переживаний и тревог.

Мне помогает хороший сон, прогулки на свежем воздухе, даже если на улице метет, положительные эмоции, которые я получаю от любимых занятий. Для меня это общение с интересными мне людьми, чтение книг и просмотр фильмов, йога. И конечно же, моя семья тоже дает определенный заряд энергии.

Недавно я наткнулась на любопытную статистику от HeadHunter – 80% россиян продолжают ходить на работу во время болезни. А ведь дополнительные нагрузки на болеющий организм отвлекают его от борьбы с инфекцией, что чревато осложнениями. На мой взгляд, преданность делу – это здорово, но класть свое здоровье и здоровье окружающих на алтарь работы бесполезно.

Для себя я нашла баланс между преданностью делу и заботой о собственном здоровье. Если я понимаю, что могу потенциально заразить коллег, я лучше пару дней отлежусь, чем потом недосчитаюсь еще нескольких человек в команде.

Как говорится, было бы здоровье, а остальное приложится.

Будьте здоровы!

Пишите отклики, присылайте свои вопросы или, возможно, темы для наших с вами разговоров мне на почту с пометкой «Колонка в газете».

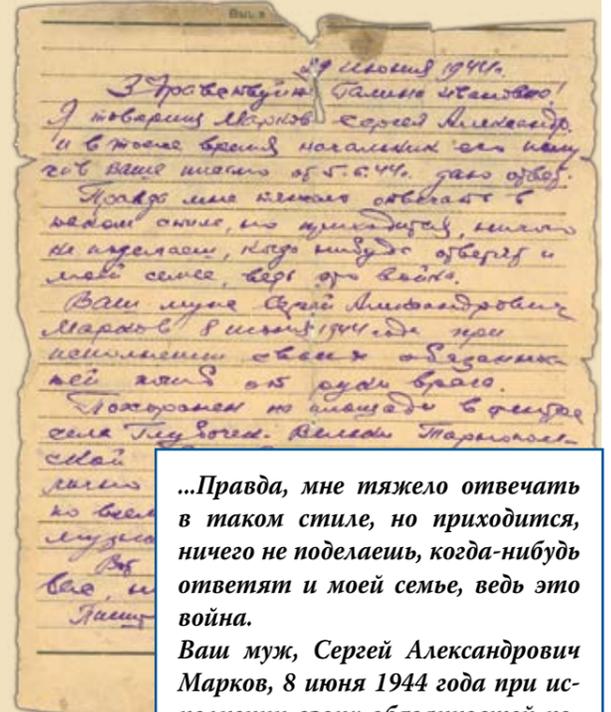
Евгения Олейникова, заместитель руководителя информационно-аналитического отдела «Сахалин Энерджи»

## О гибели написал товарищ...

Мой дед, Сергей Александрович Марков, был на фронте с первого дня войны. Родился в 1913 году. Срочную отслужил в 1935–1937 годах. В армию мобилизован в 1940 году будучи на тот момент заместителем директора торгового г. Сталиногорска Тульской области. Войну встретил в составе 36-го танкового полка 18-й танковой дивизии 7-го механизированного корпуса. С осени 1941 года и до самой гибели воевал в 336-й Житомирской стрелковой дивизии в должности начальника обозно-вещевой службы. Более двух лет не имел связи с семьей, так как жена (моя бабушка) вместе с дочкой находилась на оккупированной территории. Там же родилась моя мама (бабушка на начало войны была уже беременна), но отца она так никогда и не видела.

Погиб 8 июня 1944 года в Тернопольской области в звании капитана. За бои под Тернополем награжден орденом Красной Звезды, но получить не успел. О его гибели бабушке написал его товарищ и командир.

Олег Ткаченко (Директорат по корпоративным связям)



...Правда, мне тяжело отвечать в таком стиле, но приходится, ничего не поделаешь, когда-нибудь ответят и моей семье, ведь это война.

Ваш муж, Сергей Александрович Марков, 8 июня 1944 года при исполнении своих обязанностей погиб от руки врага....

## Его жизнь была примером

Хочу рассказать о своем деду – Александре Алексеевиче Федорове. Мне было 12 лет. Во время очередной ангины мне было совсем не до веселья: желание смотреть мультики пропадало в один миг, да и от маминых утешений легче не становилось. Я попросила дедушку рассказать мне что-нибудь о войне. Он часто делился со мной тем, что он там пережил. Одна история поразила меня до глубины души.

Первой страстью дедушки была музыка, недаром у него был исключительный музыкальный слух. Так, он окончил музыкальное училище в Харькове. Полный музыкальных грез, идей и амбиций, он мечтал дирижировать в московском театре, однако планам не суждено было сбыться: началась война. После кратких курсов младших офицеров дедушка в 19 лет получил звание младшего лейтенанта и попал под Сталинград, где произошли события, навсегда изменившие его жизнь.

19 лет – младший лейтенант, командир инженерно-саперного взвода... удивительно! Перед бойцами поставлена задача: построить переправу через Волгу для перехода военной техники. Дедушка вспоминал, насколько страшно ему было: от непрерывного обстрела фашистских захватчиков не было слышно даже собственного голоса. «Братьями по оружию» были какие-то жуткие зеки-штрафбатовцы, взрослые мужики, далеко

за..., отсидевшие в тюрьмах за воровство и разбой. Один из матерых сказал: «На кой нам сдался этот недоросток, который вздумал еще командовать? Прирежем ночью – и дело с концом». Дедушка не спал всю ночь, ожидая расправы. Как только к нему подкрался, он схватил стоящую рядом табуретку и наотмашь ударил нападавшего. Такой отпор был оценен остальными тюремщиками. «Одной проблемой меньше – надо выполнять задание – следующим утром и приступим».

Утром была очередная атака немцев, окутавшая территорию огненной завесой пулеметных выстрелов, десятками взрывов бомб, что привело к полной дезориентации в пространстве. И тут на помощь пришел дедушкин музыкальный слух: внимательно прислушиваясь к реву самолетов и свисту падающих из них бомб, дедушка угадывал точное приземление снаряда. Он немедленно отзывал солдат, которые в это время строили сооружение для переправы, в безопасное место. Затем бойцы снова стремительно выбегали и принимались за постройку моста. Дед командовал: «В укрытие!», хотя надо было забить еще несколько гвоздей. Солдаты возвращались. «Нельзя! Погибнете!» – кричал он. Вскоре переправа была построена.

Подчиненным деду на этой операции было по 30–40 лет, а ему, командиру, – 19. Он пере-



вел свой взвод через реку без единой потери. Этот человек – герой. За этот подвиг дедушка был награжден орденом Отечественной войны. Вся его последующая жизнь стала примером для всех людей, когда-либо работавших с ним и ему сопутствовавших.

Мой маленький рассказ о дедушке, Федорове Александре Алексеевиче, я хочу закончить словами: «Никто не забыт, ничто не забыто». Мы тебя помним, дедушка!

Евгения Яковлева (Технический директорат)

## Нефть вокруг нас

**Если человеку, далекому от нефте- и нефтехимпрома, задать вопрос «Что делают из нефти?», он наверняка с ходу ответит: «Бензин!». Немного подумав, вероятно, прибавит еще дизельное топливо для автомобилей, авиационный керосин, мазут, используемый на электростанциях. А потом, скорее всего, задумается надолго...**

Безусловно, различные виды топлива – это пока еще основное, ради чего добывается нефть. И все же в бензин превращается лишь половина каждого выкачанного из скважин барреля. А между тем продукты переработки нефти окружают нас на каждом шагу.

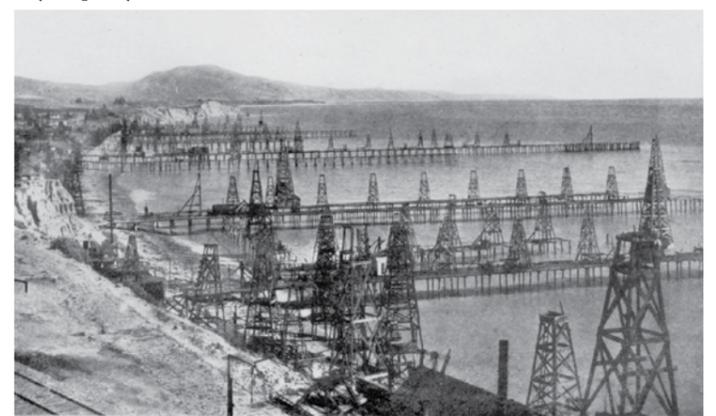
Прежде всего речь идет о пластмассах, получаемых на нефтехимических предприятиях. Детали автомобиля и компьютера, изоляционные материалы, бытовая техника, мебель, игрушки, посуда, светильники, упаковка, резиновая обувь, сантехника – все это только начало «пластмассового» списка.

Невозможно представить нашу жизнь и без синтетических тканей. Их делают из волокон, которые производят, пропуская полимерную массу – продукт нефтехимии – через тончайшие отверстия. Первым искусственным волокном в 1939 году стал знаменитый нейлон. Из синтетических тканей шьют не только одежду, но и палатки, парашюты, паруса, их широко используют для оформления интерьеров и отделки мебели.

Современная хозяйка шагу ступить не может без высокоэффективных синтетических моющих средств и другой бытовой химии, опять же являющейся продуктом нефтепереработки. А ее мужу, чтобы сделать

ремонт в квартире, понадобятся битумная смола, лаки и краски, обои на полимерной основе, линолеум и ковролин. И все это тоже, включая белоснежные пластиковые окна, когда-то было черным золотом.

Поэтому сказать, что мы живем в мире нефти, – значит сказать чистую правду.



## НЕФТЕГАЗЛИКБЕЗ