ЕНЕРГОАТОМ ENERGOATOM
ЧИСТА ЕНЕРГІЯ МАЙБУТНЬОГО

Енергетик

ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКА АЕС НАЕК «ЕНЕРГОАТОМ»

Випуск 42, 2 листопада 2023 року

МИ РАЗОМ!

Енергоатом продовжує допомагати армії: вже понад 600 млн грн перераховано на потреби військових



ДП «НАЕК «Енергоатом» як соціально відповідальна Компанія, а також її працівники з Дирекції та відокремлених підрозділів із самого початку повномасштабного вторгнення постійно підтримують захисників України, які дають відсіч російській навалі.

Станом на середину жовтня 2023 року силами Енергоатома перераховано вже понад 600 млн грн на допомогу військовим. Зокрема, у цьому році Компанія спрямувала 300 млн грн Державній прикордонній службі на закупівлю 50 бронетранспортерів «Гвардії наступу» – цей внесок став найбільшим з-поміж допомоги всіх енергетичних підприємств.

З перших днів війни співробітники Компанії добровільно перераховують із заробітної плати власні кошти на спецрахунок у НБУ – загальна сума становить вже понад 215 млн гривень. Також працівниками НАЕК, відповідно до місця розташування Дирекції та ВП, створені громадські організації, які активно допомагають військовим. На сьогодні такої допомоги надано вже на понад 100 млн гривень.

«Робочі групи з працівників розглядають запити і в більшості випадків (за можливості) задовольняють прохання наших військових. Енергоатом та енергоатомівці допомагають як Національній гвардії України, яка забезпечує охорону ядерних об'єктів, так і підрозділам Збройних сил України та Силам тероборони», – сказав виконавчий директор з персоналу Енергоатома В'ячеслав Губа.

Спільними зусиллями військові забезпечуються автомобільною технікою, бронежилетами, амуніцією, квадрокоптерами, тепловізорами, приладами нічного бачення, системами зв'язку, антидроновими пушками, зарядними станціями, генераторами, шинами тощо.

Президент ДП «НАЕК «Енергоатом» Петро Котін додав, що Енергоатом постійно підтримує захисників і робитиме це й надалі стільки, скільки буде необхідно.

Допомагаючи ЗСУ ми наближаємо Перемогу України та деокупацію всіх сіл і міст держави!

Енергоатом

МИ РАЗОМ!

Енергоатом допомагає мобілізованим працівникам Компанії та їхнім родинам

Працівники ДП «НАЕК «Енергоатом» у складі Національної гвардії України, Збройних сил України та Сил територіальної оборони виконують найголовніший обов'язок – захищають державу від рашистської навали, міцно тримають оборону та мужньо йдуть у наступ.



Починаючи з 2014-го року, коли росіяни вторглись на територію нашої країни, працівники Енергоатома стали на захист Батьківщини. Після повномасштабного вторгнення кількість воїнів суттєво зросла. Вже понад 800 атомників змінили спецодяг на військову форму.

«Енергоатом, своєю чергою, пішов на зустріч тим, хто виявляв бажання захищати Батьківщину. Попри зміни в трудовому законодавстві від 19.07.2022, яке фактично скасувало збереження за мобілізованими середньої заробітньої плати, в Компанії прийняли рішення про збереження середньомісячної оплати праці для тих, хто ризикує життям, захищаючи нас», – зазначив виконавчий директор з персоналу Енергоатома В'ячеслав Губа.

За мобілізованими, звісно ж, зберігаються й їх робочі місця.



Президент ДП «НАЕК «Енергоатом» Петро Котін наголосив, що НАЕК, як стратегічно важлива для України Компанія, яка забезпечує українців електроенергією, завжди пам'ятає про найголовніший фронт і робить усе можливе для захисників держави.

Крім того, Компанія матеріально допомагає родинам загиблих атомників та працівникам, які були поранені під час захисту Батьківщини.

Нагадаємо, із самого початку повномасштабного вторгнення силами Енергоатома перераховано вже понад 600 млн грн на допомогу військовим.

Енергоатом



НА АТОМНИХ ПАРАЛЕЛЯХ

Ядерна і радіаційна безпека – невід'ємна частина Формули миру Президента Володимира Зеленського

Міністр енергетики України Герман Галущенко взяв участь у третій зустрічі щодо реалізації Української Формули миру Президента Володимира Зеленського на рівні радників із національної безпеки та зовнішньої політики, яка відбулася на Мальті. Українську делегацію на виконання доручення Володимира Зеленського очолив керівник Офісу Президента Андрій Єрмак. Участь у засіданні взяли 66 держав та міжнародних організацій.



Один з пунктів Формули миру, що обговорювався під час зустрічі - це ядерна та радіаційна безпека.

«Для мене особливо важливим було презентувати план ядерної та радіаційної безпеки. Його мета - повне виведення російського військового та цивільного персоналу, зброї та обладнання з території тимчасово окупованої Запорізької АЕС та відповідно передача контролю над станцією Україні», - зазначив очільник Міненерго.

Герман Галущенко зауважив, що події 25 жовтня, коли росія завдала удару поблизу Хмельницької АЕС, вкотре показали: військові дії рф в Україні не тільки ставлять під загрозу радіаційну та ядерну безпеку світу, а також і розвиток атомної енергетики.

«Наш план передбачає: посилення ролі МАГАТЕ в контролі за дотриманням правил експлуатації ядерних установок, визначення технічних умов для безпечного повернення ЗАЕС під контроль України, вивчення механізмів відповідальності за невиконання міжнародно визнаного принципу ядерної безпеки», - наголосив міністр.

Герман Галущенко подякував усім країнам-партнерам, які долучаються до робочої групи щодо радіаційної та ядерної безпеки для втілення Формули миру, підкресливши особливу роль співголів групи - Чехії та Франції.

«Робота над втіленням Формули миру - це про відповідальність, консолідацію та взаєморозуміння заради добробуту і миру у всьому світі», - підсумував міністр.

Міненерго



ВІТАЄМО!

Автотранспортне господарство ПАЕС відзначило 45 річницю

45 річницю від дня створення відзначив колектив автотранспортного господарства Південноукраїнської атомної електростанції. Невеличке урочисте зібрання з нагоди свята, а також Дня автомобіліста і дорожника в підрозділі відбулося 27 жовтня. Більш як 40 автотранспортників отримали відзнаки за професійну та волонтерську діяльність, а також спортивні досягнення.



Спеціалізована дільниця автомобільного транспорту була створена на Південноукраїнській АЕС у 1978 році. Тоді вона налічувала 11 одиниць транспорту, який обслуговували 14 водіїв. Нині це один з найбільших підрозділів енергокомплексу, що забезпечує ефективну роботу та життєдіяльність підприємства. «Як і для кожного керівника, для мене наш колектив – найкращий. Мені здається, що автотранспортне господарство – це дуже важливе колесо в роботі Південноукраїнської АЕС. Перевезення вантажів і персоналу, перевезення автомобільним та залізничним транспортом, інші важливі напрями роботи – тримаються на наших людях. Завдання підрозділу – обслуговування АЕС і ми намагаємося робити це якнайкраще. Тож, завдяки і нашій праці, зокрема, атомна станція працює стабільно та ефективно», - зазначив керівник автотранспортного господарства ПАЕС Петро Форостяний.













Під час урочистостей було відзначено багатьох працівників підприємства. За високу професійну майстерність, патріотизм та вагомий внесок у забезпечення розвитку автотранспортного господарства (АТГ) від адміністрації та профспілкового комітету ПАЕС грамоти отримали 13 осіб. Ще 14 були відзначені на рівні підрозділу.

Грамотами також нагородили найактивніших спортсменів АТГ. Вони постійно відстоюють честь Південноукраїнської АЕС та НАЕК «Енергоатом» в галузевих змаганнях, а збірна підрозділу завжди в трійці лідерів спартакіади, яка щороку проходить під егідою первинної об'єднаної організації профспілок.

Окремої подяки колектив АТГ заслуговує за свою волонтерську діяльність. Його працівники допомагають Збройним силам України з 2014 року. Нині 22 члени підрозділу захищають Батьківщину на передовій. Колеги їх підтримують та чекають додому. Вони вірять, що наступну річницю автотранспортного господарства та професійне свято колектив відзначатиме вже у повному складі, однак головним приводом для нього стане українська Перемога.

Ірина ПАВЛОВА
Фото Руслана Дозорцева



ЗНАЙ НАШИХ!



Гран-прі у зразкового ансамблю народного танцю «Квіти України»!

Зразковий ансамбль народного танцю «Квіти України» Палацу культури «Енергетик» ВП ПАЕС став володарем Гран-прі на 49-му багатожанровому творчому фестивалі-конкурсі «Салют, Карпати-Буковель! 2023».

Захід проходив з 23 по 26 жовтня на гірському курорті Буковель. Виступи учасників фестивалю оцінювало досвідчене журі, до складу якого увійшли народні та заслужені артисти України, представники Національної Академії керівних кадрів культури та мистецтв, лауреати міжнародних конкурсів.

Організатори фестивалю подбали про сприятливу для професійного зростання творчо-змагальну атмосферу, цікаві майстер-класи, диско та флешмоби. На свято танцю та грації приїхали артисти з Хмельницького, Кременчука, Кривого Рогу, Києва, Яворова, Дніпра, Одеси та Южноукраїнська.

Вихованці ансамблю народного танцю «Квіти України» з честю виступили на буковельській сцені та дістали головний приз фестивалю як найкращий колектив - Гран-прі у розмірі 20 000 гривень! Окрім цього, наші танцюристи посіли: 1 місце у конкурсній дисципліні «Хореографія» (жанр «Народний танець», змішана вікова категорія); 1 місце у конкурсній дисципліні «Хореографія» (жанр «Народний танець», вікова категорія 16+); 1 місце у конкурсній дисципліні «Хореографія» (жанр «Народний танець-стилізація», вікова категорія 16+); 2 місце у конкурсній дисципліні «Хореографія» (жанр «Народний танець», вікова категорія від 11 до 15 років).

Вітаємо наших танцюристів, а також керівника зразкового ансамблю народного танцю «Квіти України» Валерію Форостенко, викладача Ольгу Форостенко із високими здобутками. Пишаємось і зичимо нових нагород!

Анастасія ЧАБАНЮК



ФОТОФАКТ

Нагородили переможців фотомарафону



Привітали, нагородили та запланували фотомарафон на наступний 2024 рік. Саме такою була зустріч ще з однією частиною учасників та переможців фотомарафону "Вперед, разом до Перемоги", в нас їх багато!

Фотороботи конкурсантів були неповторними, цікавими та унікальними, в кожному фото відчувається настрій, любов до Батьківщини, дух патріотизму та жага до мирного життя в Україні, кожна світлина гідна Перемоги!

Дякуємо активістам товариства за організацію зустрічі та кожному учаснику, який знайшов час, ресурси та бажання взяти участь у заході від УкрЯТ.

Фотомарафон включений до плану роботи на 2024 рік, отож чекатимемо на ваші світлини.

Разом до Перемоги!

УкрЯТ





МЕДИЧНА СТОРІНКА

Обирай здоровий спосіб життя - стань на варті свого серця!

Серцево-судинні захворювання (ССЗ) - найбільш поширені неінфекційні захворювання та причина 64% смертей в Україні. Українці помирають унаслідок ССЗ у 4,3 рази частіше, ніж від раку, майже в 13 разів частіше, порівнюючи з хворобами органів травлення. До того ж смертність від ССЗ в Україні в 1,8 рази вища, ніж у ЄС.

Фактори ризику розвитку хвороб серця та судин:

1. Незбалансований раціон є головним фактором ризику розвитку хвороб серця! Продукти з високим вмістом солі та цукру, трансжири, недостатнє вживання овочів і фруктів та, як наслідок, зайва вага - усе це призводить до розвитку захворювань серцево-судинної системи - гіпертонії, ішемічної хвороби серця, інфаркту та інсульту. Натомість здорове харчування може запобігти кожній п'ятій смерті.

Як запобігти?

Щоденне здорове меню знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Кілька рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) про те, як харчуватися збалансовано:

- вживай 400г (або 4-5 порцій) овочів та фруктів щодня: 1 порція - це фрукт чи овоч середнього розміру;
- недосолюй їжу - у твоєму щоденному раціоні має бути не більше 1 ч. л. солі. Уникай вживання прихованої солі - зазвичай вона міститься у складі ковбас, соусів, консервів;
- відмовся від продуктів з доданим цукром: його добова доза - не більше 10 ч. л. Доданий цукор міститься у цукерках, шоколаді, випічці, солодких напоях тощо, тож краще замінити їх на фрукти та ягоди;
- їж більше клітковини - це корисні цільнозернові каші, бобові та горіхи. Такі продукти знижують рівень холестерину в крові;
- вживай менше трансжирів - магазинної випічки, «фастфуду» та смажених страв. Натомість обирай морську рибу, рослинні олії, горіхи, насіння - це унікальне джерело омега-3 жирних кислот, які корисно впливають на стан серцево-судинної системи.

2. Безпечного куріння не існує - кидай курити зараз!

Вживання тютюнових виробів та електронних пристроїв для куріння підвищує ризик розвитку хвороб серця. Тютюновий дим сприяє утворенню тромбів в судинах серця чи мозку, а це спричиняє розвиток атеросклерозу, стенокардії, інфаркту або інсульту. Від хвороб, спричинених курінням, щороку помирає близько 130 тисяч українців.

Як запобігти?

Навіть кілька сигарет час від часу все одно шкодять серцю та судинам. Тому єдина перевірена стратегія захисту серця від наслідків куріння - кинути курити або не починати взагалі.

Відмовся від вживання тютюну вже сьогодні:

- повідом близьких про своє рішення, аби заручитися їхньою підтримкою;
- признач дату відмови від куріння протягом 2-х наступних тижнів;
- склади перелік ситуацій, коли ти зазвичай куриш, та подумай, як їх уникнути;
- позбався нагадувань про куріння. Викинь з дому, авто та робочого місця усі тютюнові вироби, запальнички, попільнички.

Звернися до свого сімейного лікаря та отримай безоплатну первинну консультацію щодо відмови від тютюну.

3. Відмовся від вживання алкоголю!

Алкоголь - це токсин, який вражає всі органи, зокрема, серцево-судинну систему. Клітини серцевого м'яза (кардіоміоцити) високочутливі до токсичної дії алкоголю і повільно відновлюються. Вживання спиртних напоїв підвищує ризик розвитку інфаркту, інсульту, артеріальної гіпертензії, порушення ритму серця.

ВООЗ наголошує: безпечної дози алкоголю не існує! Навіть невелика кількість спиртного може стати причиною розвитку хвороб серця та судин.

Як запобігти?

Хочеш мати здорове серце - відмовся від алкоголю!

Зроби кількатижневу перерву від вживання та прослідкуй за самопочуттям. Уникай ситуацій, місць та людей, які спонукають тебе випити. Для зняття стресу замість алкоголю обирай прогулянки на свіжому повітрі, спорт, медитації, проводь час з близькими.

Вживай напої без вмісту алкоголю та цукру, а краще - звичайну воду.

Якщо не вдається подолати залежність самостійно, звернися до свого сімейного лікаря.

4. Будь фізично активним!

Якщо недостатньо рухатися, то сила скорочень серця послаблюється, а тонус судин знижується. Малорухливий спосіб життя також часто призводить до ожиріння - додаткового навантаження на серце та судини.

ВООЗ рекомендує приділяти щонайменше 30 хвилин на день помірній або інтенсивній аеробній фізичній активності - це один з найкращих способів зберегти здоров'я свого серця.

Як запобігти?

Додай більше руху до свого життя:

- щоранку роби 15-хвилинну зарядку, аби допомогти організму швидше прокинутися;
- якщо працюєш сидячи, періодично розминайся й ходи на короткі прогулянки;
- обирай сходи, а не ліфт;
- за можливості відмовся від транспорту та більше рухайся пішки або їзди на велосипеді;
- обирай фізичну активність, яка приносить задоволення, - плавай, бігай, грай у футбол, танцюй.

Збільшуй фізичну активність поступово, аби не нашкодити організму. А якщо маєш проблеми із серцем, проконсультуйся із сімейним лікарем щодо типу та тривалості навантажень.

ВОЗ ВП ПАЕС за матеріалами Центру громадського здоров'я МОЗ України

БУДЬТЕ В КУРСІ ПОДІЙ!

Користуйтеся тільки офіційними джерелами інформації про роботу Південноукраїнського енергокомплексу! Відскануйте QR-код, перейдіть за посиланням та підпишіться!

Енергетик
Газета ВП ПАЕС
Адреса: 55000 Миколаївська обл., м.Южноукраїнськ, бул. Шевченка, 8а, ІЦ "Імпульс", 2 поверх
Тел.: (05136) 5-76-91
Тел.: (05136) факс 5-94-00
E-mail: smi@sunpp.atom.gov.ua
Реєстраційне свідоцтво №81 серії МК видане 30.V. 1994 р.
Читайте нас на www.sunpp.mk.ua
Відповідальна за випуск Бондаренко О.О.
Наклад 1000 примірників
Виготовлено в друкарні ВП ПАЕС
Розповсюджується безкоштовно