

НОВОСТИ

МЕТАЛЛОИНВЕСТА

КРУПНЫЙ ПЛАН



Фото Владимира Авдева

Лучший сварщик страны

Электрогазосварщик Михайловского ГОКа Сергей Терлецкий принимает поздравления от друзей и коллег. Ещё бы: на всероссийском конкурсе профмастерства его признали лучшим в своём деле. Накопленный им опыт пригодился тогда, когда организаторы внезапно поменяли условия выполнения задания. Но Терлецкий не спасовал и выполнил поставленную задачу идеально.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ

Журнал, до свидания!

Как Металлоинвест борется с бюрократией

Проект быстрых изменений, упрощения бизнес-процессов и дебюрократизации стартовал в Металлоинвесте в 2021 году. Первые результаты не заставили себя ждать: например, практически к нулю удалось свести бумажный формат служебных записок. А мы расскажем о решениях, которые серьёзно упростили два направления работы вертикали охраны труда и промышленной безопасности.

Ярослав Макаров

Фото Владимира Авдеева и Александра Белахова



▲ На смену увесистому журналу, в котором фиксировали нарушения норм промбезопасности, пришёл корпоративный портал

ОТКРЫЛИ ПОРТАЛ

Проект полностью изменил формат работы с нарушениями в сфере ОТиПБ. На смену многочисленным журналам пришёл единый корпоративный портал.

→ БЫЛО

Ещё недавно на всех производственных участках нарушения охраны труда — сломанное ограждение, недостаток освещения, утечку воды или загромождённый проход — фиксировали на бумаге.

Кроме того, мастера и начальники участков отмечали в журнале ответственных за устранение проблемы. Эти специалисты, в свою очередь, там же отчитывались о проделанной работе. Её контролировали — по бумаге — мастер, начальники участка и цеха, специалист по охране труда... От фиксации нарушения до его устранения увесистая книга несколько раз переходила из рук в руки (вернее, до неё нужно было дойти). И таких книг на всех комбинатах было более пятисот — не считая тех, которые ушли пылиться в архивы.

→ СТАЛО

Теперь все нарушения поступают на портал ОТиПБ. Участники процесса работают в нём со своего компьютера. Здесь всё в реальном времени: как только мастер занёс нарушение на портал, ответственному тут же приходит уведомление. Сразу после устранения проблемы на портале появляется отчёт (часто с подтверждающим фото), а мастер тут же принимает работу. Проконтролировать, как обстоит дело со сломан-

ном ограждением, в любой момент может специалист по ОТиПБ и руководитель — вплоть до управляющего директора комбината. Им нужно только открыть портал.

→ В ЧЁМ ПРЕИМУЩЕСТВО

— Главное преимущество портала — это, безусловно, прозрачность, — говорит руководитель направления по трансформации, расследованию и профилактике несчастных случаев департамента развития системы управления процессами промышленной безопасности Сергей Кондратенко. — Мы видим обстановку на всех комбинатах, отмечаем важные и срочные задачи, понимаем, что нужно для их выполнения. Если где-то в цехе утечка масла, то мы имеем возможность оперативно предупредить работников: здесь пока ходить не надо! И, конечно, портал экономит массу времени, которое раньше уходило на работу с журналами!

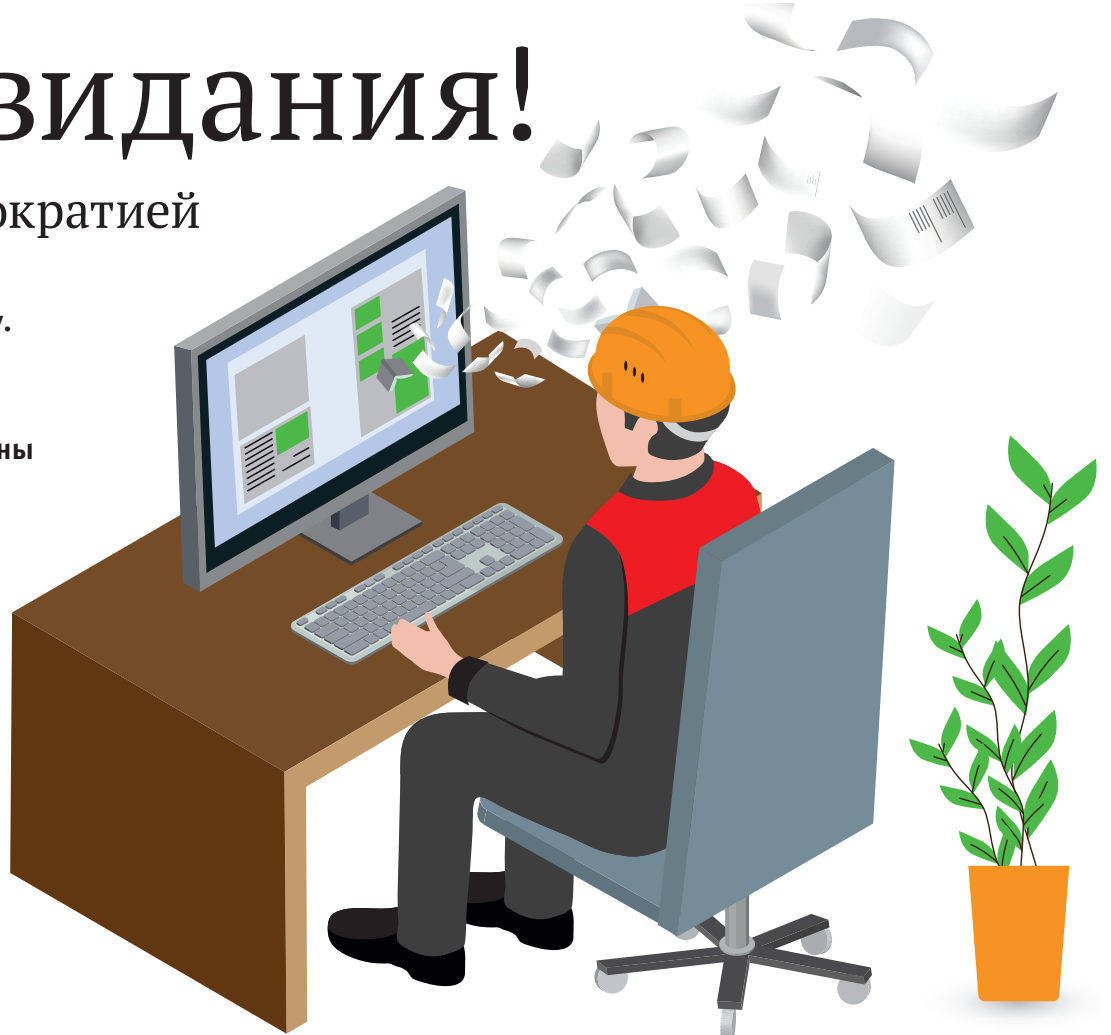
Весь массив информации по отклонениям теперь хранится в электронном архиве. Полки с журналами уходят в прошлое.

420 тысяч часов

трудозатрат,

> 1 200

упаковок бумаги А4 сэкономил Металлоинвест за время реализации проекта.



Ваше слово!

Координирующую роль в дебюрократизации Металлоинвеста отдели компании JSA. Её специалисты собирают и прорабатывают инициативы по упрощению бизнес-процессов, которые поступают от управляющей компании, комбинатов и дочерних структур.

- ▶ Знаете, как сократить бумажный документооборот?
- ▶ Есть мысли по поводу того, как упростить цепочку согласований?
- ▶ Придумали вариант улучшения работы корпоративных информационных сервисов?

В таком случае заходите на корпоративный Портал программы быстрых изменений <http://dbr.co.metinvest.com> и заполняйте форму заявки.



Кстати, с 2021 года в проектную группу поступила 4 061 инициатива. Более тысячи из них уже воплотили на практике.

К ОДНОМУ ЗНАМЕНАТЕЛЮ

А в этой истории не понадобились продвинутые информационные ресурсы и технологии. Выдавать средства индивидуальной защиты на комбинатах стало намного проще, когда изменили всего один документ — ведомость выдачи СИЗ. В ней ежемесячно расписываются работники, когда получают очки, перчатки или ботинки.

→ БЫЛО

Раньше к выдаче каждого средства индивидуальной защиты, мощного или обеззараживающего средства готовили отдельную ведомость. В зависимости от условий труда и производственного подразделения работник получал от трёх до десяти наименований СИЗ. Соответственно, он ставил подпись в таком же числе ведомостей, которые ещё нужно было напечатать материально ответственным лицу.

После этого каждый документ подписывали ещё три человека: кладовщик, ведущий специалист ОТиПБ и начальник участка.

→ СТАЛО

С июня вместо документов на отдельные СИЗ сделала один — на все сразу. Такая ведомость включает в себя несколько колонок: по

одной для каждого средства защиты. Теперь работник, независимо от участка и цеха, в котором работает, ставит подпись только в одном документе.

— Выдавать СИЗ рабочим стало проще и потому, что теперь ведомость не нужно подписывать ведущему специалисту и начальнику участка, — считает кладовщик управления по производству запасных частей ОЭМК Елена Макаренко. — Достаточно только закрывающей подписи материально ответственного лица — то есть моей. Так что теперь всё проходит гораздо быстрее.

→ В ЧЁМ ПРЕИМУЩЕСТВО

Бумажный поток, сопровождающий выдачу средств защиты, сократился в несколько раз.

— Только на одном ОЭМК 190 производственных участков! — говорит менеджер проекта дебюрократизации Дмитрий Шелудько. — Раньше на каждом участке готовили ежемесячно несколько ведомостей. Это почти две тысячи бумажных листов, а комбинатов у нас в компании три. Серьёзно сократились и временные затраты, потому что новую ведомость заверяет одна подпись вместо трёх. Кроме того, теперь форма документа для всех подразделений единая. А значит, с ним будет удобнее работать.



▲ Выдавать СИЗ рабочим стало проще, отмечает кладовщик управления по производству запасных частей ОЭМК Елена Макаренко

ФОРУМ

Навстречу новым задачам

Почему специалист по рискам должен стать и специалистом по охране труда

Елена Титова

Фото Александра Белахова

III корпоративный форум по системе управления рисками собрал представителей ОЭМК, Лебединского и Михайловского ГОКов, УралМетКома, Рудстроя и нескольких подрядных организаций. Участники искали оптимальные способы взаимодействия между различными подразделениями, обсуждали, как сделать риск-ориентированный подход понятным и доступным для каждого работника и как поставить охрану труда на службу эффективности производства.

Не ради «галочки»

Участники форума ни на минуту не забывали: новые шаги нужны не ради «галочки» в отчёте, а для того чтобы сделать работу на предприятиях максимально безопасной. Отдельное внимание уделено вопросу доверия работников к инструментам управления рисками. И это понятно: без доверия нет ни осознанного отношения к безопасности, ни готовности лично участвовать в улучшениях, формируя новую культуру производства.

Специалисты по управлению рисками отметили, что интерес людей к проекту СУР растёт. Но до желаемого целевого результата пока ещё далеко. Побеседовав с работниками сортопрокатного цеха №2 ОЭМК, рисквики взяли на заметку, что доверие подрывают длительные сроки устранения наиболее значимых «красных» рисков, отсутствие обратной связи, ошибки руководителей при доведении информации и даже непонятные аббревиатуры. Над решением этих проблем предстоит серьёзно поработать уже в ближайшее время.

К слову, отсутствие доверия — один из барьеров, тормозящих внедрение отказов от выполнения небезопасных работ. А ведь отказ — это один из способов выявления рисков.

Если проблема, будь то некачественные СИЗ или отказы оборудования, решается на месте, «по старинке», то риск остаётся неучтённым. С ним раз за разом могут сталкиваться работники других смен или аналогичных подразделений. И в какой-то момент он «выстрелит». Зафиксированный же отказ от работы становится и сигналом об опасности, и поводом для проверки техники, энергосистем, пересмотра графика ремонтов.

Показательно, что в электросталеплавильном цехе ОЭМК сотрудники понимают, в каких случаях могут оформить отказ, знают, как это сделать, почему это важно и куда обратиться, если непо-



▲ Отдельное внимание участники форума уделили теме доверия работников инструментам управления рисками

▼ Работники ЭСПЦ ОЭМК знают о праве на отказ от небезопасной работы и готовы им пользоваться



средственный руководитель не принимает отказ.

— Спорные ситуации действительно могут возникнуть, — признаёт начальник участка электропечей Дмитрий Красноухов. — У каждого человека свой опыт, своё восприятие угроз и опасности. Порой то, что один считает риском, второй воспринимает как норму. Но в этом случае работник может проинформировать вышестоящего руководителя, например, начальника участка, начальника цеха. Может разместить сообщение в нашем общем чате, и оно не останется незамеченным. И не надо бояться! Активных работников, которые выявляют риски, мы поощряем, а не наказываем.

Со всех сторон

На форуме участники обсуждали, как объединить разные инструменты, сделать их более функциональными. Например, предложили на основе карты рисков, карты пошагового выполнения операций (КПВО) и анализа безопасности выполнения работ (АБВР) создать единый документ и

оцифровать его. Это упростит жизнь и рядовому сотруднику, и тем, кто отвечает за организацию работ повышенной опасности. Им не придётся выбирать, каким источником лучше воспользоваться. Легче будет и оформлять электронный наряд-допуск.

Ещё один пример — использование инструментов управления рисками при расследовании несчастных случаев.

По большому счёту, любая травма — это реализовавшийся риск. И значит, помимо вопроса «Что пошло не так?», ответ на который должна дать рабочая группа, уместно спросить: «Что ещё может пойти не так на этом месте?» и «Где ещё может возникнуть подобная ситуация?». Такой подход помогает выявить корневые причины происшествия и не допустить его повторения в дальнейшем.

Что дальше?

Важное направление — обучение сотрудников. Получать новые знания нужно не только «рисквикам», но и специалистам по охране труда.

— Сегодня специалисты системы управления производственными рисками и сотрудники дирекции ОТиПБ работают параллельно, часто независимо друг от друга, — поясняет руководитель направления повышения уровня культуры безопасности и внедрения инструментов управления рисками в области охраны труда и промышленной безопасности Екатерина Рогова. — Охрана труда в основном сосредоточена на законодательных вопросах, «рисковики» — на внедрении проактивного подхода.

На начальном этапе внедрения СУР такое разделение было оправданным. Сперва требовалось сформировать команду, обучить людей, отработать новые методы. На текущий момент эта задача решена. В то же время назрела необходимость более тесного взаимодействия специалистов СУР с производственными и представителями системы охраны труда: без совместной работы задачу повышения безопасности не решить.

Именно поэтому одной из тем форума стало создание «идеального портрета» сотрудника HSE. Ведь в идеале охранник труда должен быть не только контролёром, но и консультантом, помощником и партнёром.

— Каждый из специалистов по рискам должен стать специалистом по охране труда. Каждому специалисту по охране труда надо стать специалистом по рискам. Каждому надо глубоко изучить производство. И только став единым целым, мы сможем помогать нашим предприятиям в развитии культуры безопасности, — уверен заместитель генерального директора Металлоинвеста по промышленной безопасности, охране труда и окружающей среды Андрей Черепов.

Прямая речь



Андрей Черепов, заместитель генерального директора Металлоинвеста по промышленной безопасности, охране труда и окружающей среды:

« 2024 год мы планируем посвятить развитию системности в устранении рисков. Вторая задача — распространение СУР на подразделения, ещё не охваченные проектом, и на подрядные организации.



Александр Лазуткин, директор по промышленной безопасности, охране труда и окружающей среды ОЭМК:

« Все предложения, прозвучавшие на форуме, мы поддерживаем. Но каждый процесс надо «заточивать» под конкретные комбинаты, потому что у каждого предприятия своя специфика. И мы этим займёмся.



Алексей Ушаков, директор по промышленной безопасности, охране труда и окружающей среды Лебединского ГОКа:

« Услышал от коллег много интересного. Однозначно поддерживаю объединение СУР и стандарта работы руководителя. Мы у себя на комбинате такой подход уже опробовали и всем рекомендуем.



Максим Басенко, директор по промышленной безопасности, охране труда и окружающей среды Михайловского ГОКа:

« Важно, чтобы то, что мы сейчас делаем, стало системным рабочим проектом для всех наших предприятий. Уверен, командная работа даст нужный результат.

КРУПНЫЙ ПЛАН

Лучший сварщик страны

Что помогло электрогазосварщику Михайловского ГОКа победить на всероссийском конкурсе

Юлия Ханина
Фото Владимира Авдеева,
Евгении Фроловой и из личного
архива Сергея Терлецкого

На торжественной церемонии конкурса профмастерства «Строймастер» награду Сергею Терлецкому вручили министр строительства и ЖКХ Ирек Файзулин, заместитель министра Алексей Ересько и президент Национального объединения строителей Антон Глушков.

В этом году электрогазосварщик автотракторного управления Михайловского ГОКа предпринял вторую попытку покорить вершину профессионального олимпа. Пять лет назад он уже участвовал во всероссийском конкурсе. Но тогда стал вторым.

— Мысль о том, что я не взял первое место, всё это время не выходила у меня из головы, — говорит Сергей Терлецкий. — Я был уверен, что смогу справиться со всеми заданиями. Да и коллеги меня поддерживали. Мой наставник — главный сварщик технического управления дирекции по ТОиР МГОКа Юрий Чернядьев — в шутку говорил, что не уйдёт на пенсию, пока я не привезу победу.

Знание — сила

В профессию Сергея привёл отец. Бывший военный после выхода в отставку трудился электрогазосварщиком. Сын часто бывал у него, смотрел, как тот работает, держит электрод, выполняет швы.

— Отец делился со мной собственными наработками и секретами мастерства. Я учился в Железнодорожном политехническом колледже, после занятий почти каждый день приходил к нему на работу и учился варить металл, — вспоминает Терлецкий.

Отцовские уроки не прошли бесследно. Ещё в студенчестве Сергей единственный среди учеников получил третий разряд сварщика.

— Помните, как дедушка Ленин учил? Учиться, учиться и ещё раз учиться! — улыбается он.

Мелочей не бывает

Терлецкий всегда с удовольствием принимал участие в профессиональных состязаниях. В 2018 году победил в национальном конкурсе профмастерства по Центральному федеральному округу. На следующий год стал лучшим электрогазо-

«Для меня нет незнакомых или неожиданных задач. Конкурсное задание было сложным, но я б не сказал, что невыполнимым».



▲ Мечта Сергея Терлецкого сбылась: он стал лучшим электрогазосварщиком России

Справка

Конкурс «Строймастер» проводит Национальное объединение строителей (НОСТРОЙ) при поддержке Минстроя России. Соревнования профессионалов проходят в номинациях «Лучший сварщик», «Лучший штукатур», «Лучший каменщик» и «Лучший монтажник каркасно-обшивочных конструкций». В этом году в конкурсе приняли участие более 800 специалистов строительной отрасли из 43 регионов России.

сварщиком Металлоинвеста: в корпоративном конкурсе он опередил коллегу с Лебединского ГОКа с разницей всего в один балл.

— В нескольких областных соревнованиях, которые проходили в Курске, я занимал первые места, — говорит Сергей. — Причём не только показывал своё мастерство, но и учился у других конкурсантов. Наблюдал за ними, делал выводы. Отмечал, что, возможно, в каком-то шве мне надо что-то изменить, сделать не так, как раньше, задержаться на полсекунды, уйти на миллиметр в сторону. Может показаться, что это мелочи. На самом деле в сварке мелочей не бывает.

Когда понял, что до победы во Всероссийском конкурсе не хватило совсем немного, вместе с настав-

▲ Высокую награду сотруднику МГОКа (в центре) вручили замминистра строительства и ЖКХ Алексей Ересько и президент Национального объединения строителей Антон Глушков



никами и помощниками — Юрием Чернядьевым и ведущим специалистом по сварке и наплавке дирекции по ТОиР МГОКа Михаилом Терехиным — принял решение учиться в волгодонской Школе сварщиков.

— Мне очень повезло с поддержкой старших коллег. Чернядьев и Терехин помогли мне готовиться к конкурсам, вместе с администрацией подразделения брали на себя все оргвопросы. Я был сосредоточен только на выполнении конкурсного задания, — говорит Терлецкий.

Неожиданных задач не бывает

В августе в подмосковный Королёв приехали лучшие мастера страны, одержавшие до этого



▲ Искусство сварки Сергей в своё время перенял у отца

победы на региональных этапах конкурса «Строймастер». Сергей Терлецкий был единственным представителем ЦФО в номинации «Электрогазосварщик».

Накануне состязаний организаторы выслали конкурсантам приблизительные образцы заданий. Однако в самый ответственный момент условия неожиданно поменяли. В финале электросварщику предстояло работать другим диаметром электрода и варить шов иной толщины. Сократили и время, отведённое на выполнение заданий.

— Многие ребята растерялись, потому что готовились к другому, — рассказывает он. — Но меня такая перемена не выбила из колеи. На Михайловском ГОКе я ремонтирую всю колёсную карьерную технику комбината. Каждую рабочую смену в моих руках оказываются совершенно разные детали, и повреждения у них тоже разные. Поэтому для меня нет незнакомых или неожиданных задач. Конкурсное задание было сложным, но я б не сказал, что невыполнимым.

После жеребьёвки конкурсанты разошлись по кабинкам. Как и все участники, Сергей изготовил два модуля. На одном использовал ручную дуговую сварку, на другом — механизированную, с применением таврового шва.

За работой следили камеры видеонаблюдения. Эксперты обращали внимание не только на правильность выполнения задания и соответствие шва заданным параметрам, но и на соблюдение правил техники безопасности. Если фиксировали нарушения, выписывали конкурсантам штрафные баллы.

Мечта сбылась

Новость о том, что он стал лучшим электрогазосварщиком России, Сергей узнал вечером конкурсного дня, когда организаторы в общем чате опубликовали итоги состязаний.

— Сначала не поверил своим глазам. Потом осознал. Необыкновенное чувство: мечта сбылась!

— То есть для вас победа стала неожиданностью?

— Не совсем. Я был уверен, что эта вершина мне обязательно покорится.

МАССМЕДИА

▼ Первоклассники получили «Рудик» в подарок от Металлоинвеста к началу учебного года



«Привет, друг! Я — Рудик!»

Зачем Металлоинвест выпустил журнал для детей

Евгения Шехирева,
Олег Шевцов
Фото
Александра Белаиова
и Николая Рыбцева

Среди традиционных подарков от Металлоинвеста, которые получили к началу учебного года первоклассники Губкина, Железнодорожска и Старого Оскола, был и новый детский журнал. На яркой обложке — два юных промышленных туриста и большегрузный автомобиль...

История в комиксах

— Как вы думаете, что за камень я держу в руках? — спрашивает у первоклашек учительница начальных классов Губкинской СОШ с углублённым изучением отдельных предметов Елена Черных, показывая кусочек тёмно-серой породы. — Это железная руда. Из неё делают сталь, которую потом применяют для создания машин, мебели, каркасов зданий и многих других полезных вещей. А как железная руда связана с нашим городом?

— Наверное, её тут много! — делятся догадкой мальчишки и девчонки.

— Правильно! А почему у города такое название, знаете? — спрашивает Елена. И, видя замешательство на детских лицах, решает помочь: — Давайте этот секрет мы с вами узнаем из журнала, от его главного героя — Рудика. Смотрите, он похож на кусочек руды — отсюда и имя. И он знает, как Губкин получил своё название.

Мальши открывают страницы с комиксом, который

рассказывает об изучении КМА и непростой судьбе учёного, чьё имя теперь носит город горняков...

Побить за рулём великана

Мальчишки продолжают листать и с восторгом замирают на развороте, где разместились гигантский жёлтый большегруз.

— Вот бы покататься на таком! — говорят они.

— Это БелАЗ, — со знанием дела отмечает Данил Морозов. — Мне папа про них говорил. Они перевозят много руды за раз.

Папа Данила — Сергей — трудится на Лебединском ГОКе и часто рассказывает сыну истории о комбинате. Родители многих ребят из этого класса связаны с горнодобывающей промышленностью и металлургией. Так что кое-что о добыче руды и выплавке стали первоклассники уже знают. Тем не менее они с интересом читали историю дружбы водителя из Железнодорожска и большегруза по имени Сто Первый. И задумались, а что эдакого можно было бы рассказать друзьям о профессиях своих пап и мам?

А ещё первоклашкам удалось примерить на себя роль водителя, сесть за руль и проехать по карьере: с помощью фишек в виде БелАЗов и игры-бродилки, которая описывает путешествие по серпантину рудной чаши.

Окамыш или смешарик?

Идея выпустить детский журнал с профориентационным контентом возникла на фоне запуска проектов



промышленного туризма на предприятиях Металлоинвеста, говорит главный редактор Медиацентра Галина Филоненко.

— Конечно, детский журнал должен развлекать ребёнка. Именно поэтому под обложкой у нас — комикс, сказка, настольная игра, всевозможные головоломки — поясняет она. — Но в то же время мы постарались сориентировать юного читателя на металлургические профессии и деятельность предприятий Металлоинвеста, рассказать об истории и современной жизни городов, где живут и работают наши сотрудники. Поэтому дети узнают из журнала про промышленный туризм и труд металлургов, а при прохождении настольной игры изучают устройство карьера, где добывают руду.

Главный герой журнала — сказочный персонаж по имени Рудик. Юные читатели уже спорят о том, на кого он больше похож — на героев мультфильмов вроде «Смешариков» или на оживший окамыш, сбежавший с фабрики



▲ В школах уже оценили профориентационный потенциал детского журнала

▲ Рудик — персонаж необычный, но симпатичный!

Кстати



Электронную версию «Рудика» можно полистать здесь:



окомкования. Представители старшего поколения и вовсе сравнили кругляша с героем популярного в советское время журнала «Мурзилка»: внешнее сходство, конечно, отсутствует, но оба персонажа ведут маленького читателя по своим страницам, расширяя его кругозор.

Сталелитейные ребусы

Профориентация от «Рудика» выглядит ненавязчиво. Вот, например, увлекательный рассказ о Москва-Сити — и при этом журнал упоминает, что каркас небоскрёбов сделали из надёжной оскольской стали. Вот счастливые лица юных промышленных туристов, которые приехали на ОЭМК, а рядом с пошаговым описанием их маленького путешествия — подсказка для тех, кому тоже захочется посетить предприятие. Мало того, даже ребусы в журнале содержат такие слова, как «сталевар», «карьер» или «комбинат»!

— А нам понравился рецепт шоколадных окатышей. Очень аппетитные они. Обязательно приготовим их вместе с мамой! — говорят сёстры-близняшки Аня и Маша Роговы.

Целевая аудитория «Рудика» — дети, которые живут в Губкине, Железнодорожске и Старом Осколе. Но не слишком ли рано начинать профориентацию с первого класса? Школьные педагоги (особенно участники проекта «Вместе! С образованием») отвечают на этот вопрос однозначно: не рано.

— У нас в этом году в 5–11 классах ввели такие уроки. А для первоклассников создали кружки, где малышам рассказывают о профессиях. И детский журнал — хорошее подспорье: через игру, увлекательные задания, красочные рассказы ребята узнают о наших городах, комбинатах, детали о различных технических специальностях, — уверена Елена Черных. — Мы и раньше проводили классные часы и профориентационные уроки. Приходилось искать информацию в интернете, книгах, архивах музея. Потом адаптировать для детской аудитории. Это занимало много времени. А в «Рудике» всё уже описано доступным интересным языком.

Журнал в подарок

В Металлоинвесте планируют выпускать журнал как минимум дважды в год — к Новому году и ко Дню металлурга. И, конечно, его получают дети сотрудников компании.

— Будет здорово, если в новогоднем подарке от предприятия, помимо сладостей, ребёнок найдёт ещё и наш журнал, — говорит начальник управления корпоративных коммуникаций Михайловского ГОКа Ольга Харланова. — И прочитает о том, где работают его родители и за что ценят продукцию наших комбинатов.

БУДЬ В КУРСЕ

Режим совы

Как помочь организму приспособиться к ночным сменам

Елена Байтингер

Вредно ли работать по ночам? Можно ли взбодриться с помощью кофе и энергетиков? Когда ложиться спать и чем лучше завтракать? Ищем ответы на эти и другие вопросы вместе с врачом-методистом Белгородского областного центра общественного здоровья и медпрофилактики Инной Ремешило.

— **Вредно ли работать ночью?**

— Работа в ночную смену скажется на состоянии не лучшим образом: сформированные эволюционно биологические часы — режим сна и бодрствования — сильно сбиваются. От времени суток зависит выработка двух очень важных для человека гормонов — кортизола и мелатонина, работа которых должна чередоваться. Кортизол отвечает за нашу активность и работоспособность, поэтому его максимальный всплеск приходится на раннее утро. А мелатонин, ответственный за отдых и сон, наоборот, должен вырабатываться вечером, перед сном. Когда человек спит днём, а ночью работает, весь механизм сбивается.

В организме человека, работающего в ночном режиме, постоянно преобладает кортизол. Отсюда — повышается артериальное давление, нарушается баланс работы инсулина. Становится сложнее контролировать уровень глюкозы, что может грозить сахарным диабетом, гипертонической болезнью, ишемической болезнью сердца. Может ухудшиться и психоэмоциональное состояние, ведь кортизол также считается гормоном стресса. При недосыпе человек может испытывать снижение тонуса, дискомфорт и приступы тревоги. При этом гормон радости серотонин при сбитом режиме будет вырабатываться меньше.

— **Зачем вообще нужен сон?**

— Когда мы спим, мозг выполняет очень важную работу: обрабатывает и анализирует накопленную за день информацию, переводит её в долгосрочную память. Если лишать себя сна, будет страдать концентрация внимания, способность к запоминанию. Возрастает риск болезни Альцгеймера. Кроме того, организм не сможет избавляться от токсинов, что в норме происходит во время фазы медленного сна.

— **Как выстроить режим сна при ночных сменах? В какое время ложиться и сколько часов нужно спать?**

— Если вы знаете, что придётся работать в ночные смены, лучше заранее подготовить свой организм к новому режиму. На это, как и на выработку любой



7 ФАКТОВ О СНЕ

1. Среднестатистический человек проводит во сне треть своей жизни.
2. Существует специальная наука о сне — сомнология. Она находится на стыке нейробиологии и медицины.
3. Анализ суточных биоритмов человека показывает, что наиболее естественное время для дневного сна — между 14:00 и 16:00.
4. Одна из теорий утверждает, что во время сна наш мозг упорядочивает воспоминания и впечатления, которые он получил в течение дня. По мнению учёных, во сне мы можем справляться с воспоминаниями о неприятных или травмирующих событиях.
5. Человек может прожить без сна всего несколько дней. Хроническая нехватка сна (менее 6 часов в сутки) ведёт к расстройству слуха и зрения, повышению тревожности, навязчивым состояниям и нервным тикам, неспособности сосредоточиться, апатии и общей слабости, нарушению обмена веществ и быстрому набору веса.
6. В первые десять минут после пробуждения человек забывает более 90% содержания сна.
7. Некоторые исторические личности спали всего 3-4 часа в сутки. Среди них — Эдисон, Да Винчи, Тесла и Черчилль. По мнению учёных, это связано не с их гениальностью, а с генетическими причинами.

другой привычки, стоит отвести не менее 21 дня. Желательно поспать хотя бы два часа до смены, а после работы необходим полноценный сон на 5-7 часов.

— **Что делать, если уснуть днём никак не получается?**

— Нужно помочь себе, искусственно создавая подходящие для сна условия. Например, можно обеспечить максимальную темноту в помещении, повесив шторы, которые не пропускают солнечный свет. В хорошо проветренном помещении заснуть, как правило, легче. Не следует нагружать себя лишней информацией и засыпать под телевизор. Если перекусить углеводами, это тоже поспособствует сну.

— **Как лучше выстроить режим питания? Плотно поесть перед сменой или, наоборот, нагрузить желудок уже после работы?**

— Ночью наша пищеварительная система работает по ночному времени, то есть в режиме отдыха. Процессы пищеварения замедляются, поэтому питание при таком графике нужно корректировать: планировать питание днём, а ночью оставить

перекусы. Мелатонин переводит все процессы в спящий режим и помогает сжигать жир, даже когда человек спит. А в случае ночного бодрствования этот процесс нарушен.

После ночной смены нужно позавтракать (примерно в 8 утра). Поскольку после еды мы планируем сон, завтрак должен быть лёгким, с преобладанием богатых клетчаткой сложных углеводов. Они дают сытость и способствуют нормальной работе кишечника, вынужденного жить по изменённому графику. При этом желудок не будет перегружен во время сна.

На обед после сна (в 14-16 часов) необходимо какое-то горячее блюдо со сложными углеводами и белками (например, куриное филе или рыба). Вечером (примерно в 19 часов) можно немного поспать, чтобы снизить уровень стресса перед ночной работой. Перед уходом на смену лучше съесть белковую пищу: яйцо, нежирное мясо, рыбу, сыр, бобовые, кисломолочный продукт. Если работа не связана с физическим трудом — овощи, зелень, фрукты, орехи, грибы. Если работа умственная — углеводы со средним гликемическим



▲ Владимир Перяславец. Налетался. 1957

ЖЕЛАТЕЛЬНО ПОСПАТЬ ХОТЯ БЫ ДВА ЧАСА ДО СМЕНЫ. ПОСЛЕ РАБОТЫ НЕОБХОДИМ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН НА 5-7 ЧАСОВ.

индексом: ржаной хлеб, длиннозёрный рис, консервированные овощи. Если труд и умственный, и физический — добавьте белок.

— **Стоит ли питаться ночью?**

— Да, питание в ночную смену необходимо, чтобы поддерживать уровень сахара в крови. Около полуночи рекомендуемую поешьте горячее (суп, рагу, мясо, рыбу). Перекусов должно быть примерно два. Они могут включать в себя сухофрукты, орехи, йогурт. Лучше не употреблять ночью фастфуд, сдобу, жирную пищу — это создаёт условия для набора лишнего веса. Пить лучше простую воду — она снижает чувство голода. Примерно один стакан в час, маленькими глотками, лучше не холодную.

— **Стоит ли пить кофе или энергетики, чтобы побороть сонливость в течение ночи?**

— Употреблять энергетические напитки не стоит: они содержат много кофеина и сахара. Одна порция энергетика — это примерно 14 ложек сахара, а кофеина в ней столько же, сколько в трёх чашках кофе. Частое применение энергетиков ведёт к истощению ресурсов организма, проблемам с сердечно-сосудистой системой, аритмии, повышению артериального давления, бессоннице, переутомлению, перевозбуждению нервной системы, аллергическим реакциям, изменениям психического состояния. По данным исследователей, 1-2 баночки энергетического напитка в день повышают риск развития сахарного диабета на 26%.

— **Как лучше выстроить график, если смены то дневные, то ночные?**

— Крайне нежелательно работать десять ночных смен подряд. Даже молодым и здоровым людям врачи рекомендуют работать по две-три ночи в неделю, не более.

— **Бывают ли противопоказания к работе в ночную смену?**

— Отдельного перечня заболеваний, при которых нельзя работать ночью, нет. Врач-медузрещедения и врач-профпатолог могут выдать справку о противопоказаниях работать ночью. Порядок выдачи таких справок и медицинских заключений установлен федеральными законами. Медицинские заключения выдают по результатам проведённых медосвидетельствований, медосмотров, диспансеризаций, решений врачебной комиссии.

КИНОСЕАНС

Важнейшее из искусств

Чем удивила зрителей Неделя нового российского кино

Евгения Фролова
Фото Владимира Авдеева

За пять дней зрители из Губкина, Железногорска и Старого Оскола посмотрели шесть полнометражных кинолент отечественного производства. Каждый фильм — история, заставляющая задуматься о жизни и её ценностях.

Голосует зритель

Возможность оценить современный российский кинематограф зрители из трёх городов получили благодаря инициативе благотворительного фонда «Искусство, наука и спорт» при поддержке Металлоинвеста. По мнению модератора кинонедели, президента международных и отечественных кинофестивалей Сергея Новожилова, подобные показы фильмов важны как для зрителей, так и для самих кинематографистов.

— Здесь есть возможность пообщаться с аудиторией, понять, какие жанры и направления интересны зрителю. По итогам подобных фестивалей и кинонедель можно получить представление, что же нужно сегодня обществу, — уверен Сергей Новожилов. — Выбирая картины, мы опирались на итоги киносезона прошлого года. Постарались взять фильмы разных направлений, разных жанров, ориентированных на разную аудиторию.

Кроме того, на этот раз зрителям предложили поставить свою оценку каждому фильму.

— Здорово, что нам дают возможность посмотреть картины, которые не показывают в кинотеатрах, — полагает жительница Железногорска Регина Новосёлова. — Мы видим уникальный авторский взгляд на очень многие жизненные вещи. Понимаем,



▲ За пять дней зрители посмотрели шесть картин, заставляющих задуматься о жизненных ценностях

чем и как сегодня живёт кинематограф, какие темы — наиболее актуальные.

Стремитесь к доброте

Картину с говорящим названием «Примесь порока» снял омский режиссёр Денис Павленко.

— Это авторское кино, где режиссёр выступил и автором сценария, и продюсером, и монтажёром, — говорит журналист и кинокритик Феликс Грозданов.

Эта картина — история двух семейных пар, четырёх друзей, двое из которых изменяют своим гражданским супругам. Молодые люди хорошо образованы и начитаны, но за умными философскими рассуждениями о любви и браке, о жизни и смерти не находят смысла в своём существовании.

— Мне не хватило надежды на будущее. Хотелось бы более жизнеутверждающей концовки, — поделилась впечатлением на выходе из кинозала Оксана Симагова.

Совершенно другая аура окутывает людей при про-

смотре картины «Всё хорошо» режиссёра Елены Хазановой. Лента рассказывает о мальчике Гоше, который «родился преждевременно с кучей диагнозов». Никогда ранее не выходивший из онкологической больницы, он идёт на риск: отправляется в путешествие по новогодней Москве в поисках исчезнувшей из палаты подруги Ани с тем же диагнозом, что и у него. В этой семейной драме есть место и юмору, и трагедии, и радости. Зрители и сами начинают верить, что в жизни всё же больше светлых сторон.

— Мы сейчас закрыты друг от друга. Но готовность прийти на помощь всё равно есть у каждого, — считает учитель-логопед из Железногорска Анна Татаринова, посмотревшая картину. — Очень важно не прятаться от этого мира, стремиться к доброте.

Посвящается мамам

Тема материнства красной линией проходит в двух других кинолентах. Картина Натальи Назаро-



▲ Инна Чурикова снималась в «Мятном прянике» бесплатно. Прощальную роль актриса посвятила своей маме



▲ «Плакать нельзя» — драма о противостоянии человека и государства

вой «Плакать нельзя» — о судьбе русской женщины и родительских правах в чужой стране. Татьяна вышла замуж за скандинава и уехала к нему на родину.

Там её сын от первого брака оказывается в руках сотрудников ювенальной юстиции. Мальчика отдадут в другую семью, а мать начинает борьбу за право быть вместе со своим ребёнком.

Фильм «Мятный пряник» рассказывает о детях-сиротах, живущих в детских домах. Он ещё не вышел в широкий прокат, но уже получил признание порядка 15 фестивалей и завоевал больше десятка призов зрительских симпатий.

Одну из своих последних ролей сыграла Инна Чурикова.

— Инна Михайловна посвятила эту работу маме, Елизавете Захаровне Мантровой, поэтому снималась абсолютно беспла-

но, — рассказал режиссёр картины Андрей Карасов. — В фильме актриса читает монолог, которого не было в сценарии. Во время съёмки сцены, в которой её героиня вспоминает свою только что ушедшую в мир иной маму, Инна Михайловна вдруг стала говорить то, что было на сердце у неё самой. Вся съёмочная группа замерла. Двадцать человек стояли и боялись пошевелиться: настолько всё это было искренне и правдиво...

В картине переплетаются две истории. В одной мальчик уходит из детского дома за руку с новой мамой, а в другой — ребёнок попадает в приют. Идея фильма пришла Андрею Карасову ещё в 2007 году, когда он был волонтером в одном из детских домов.

— Одна девочка спросила меня: «Хочешь, я покажу тебе мою маму?». Она убежала в свою комнату и принесла вырезку из журнала с фотографией Джулии Робертс, — вспоминает режиссёр. — У меня мурашки побежали по всему телу. Тогда я понял, что обязательно сниму об этом фильм.

В новом амплуа

Неделя нового российского кино — это не только показ кинолент, но и встречи с интересными актёрами.

Артисты, в основном известные по популярным кинолентам, открылись зрителям с новой стороны. Так, ведущая артистка столичного театра имени Маяковского Любовь Руденко, которую мы знаем по фильмам «Жизнь Клима Самгина», «Отпуск за свой счёт», «Не будите спящую собаку», сериалу «Тайга», оказывается обожает романсы и великолепно их исполняет. Для выступления она выбрала свои самые любимые — романс из фильма «Белая гвардия», песню на музыку и слова Анны Герман про «Город влюблённых людей» и композицию на музыку Тухманова «Я люблю тебя, Россия».

Пела в этот вечер и Наталья Гвоздикова, которую зрители полюбили за роль Полины в фильме «Большая перемена». В её интерпретации зрители услышали известную композицию из фильма «Девчата» «Старый клён», бардовскую «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

Во время живого общения со зрителем, артисты рассказывали о своём творчестве, делились мнением о роли нового отечественного кино для страны и зрителей.

Прямая речь



Любовь Руденко:

Знаете, как говорят про артистов? Актёры — как бревна: куда их положат, там они должны гореть и давать тепло. Будь то театральная сцена, съёмочная площадка, концерт или просто встреча со зрителем. Везде мы будем гореть для вас и давать вам тепло.



Оксана Стащенко:

Для меня нет разницы, где выступать: в Кремлёвском Дворце съездов или в маленьком зале. Главное, чтобы актёру было что сказать. Ведь зритель любит не меня, а мои роли. А когда мы встречаемся лично, то это уже я — Оксана Стащенко, а не те персонажи, которых знают из кино.



Олег Харитонов:

Чего не хватает в современном российском кино? Того же, чего не хватает и нашему обществу: опоры на ценности, которые мы потеряли за 30 лет. Это любовь к родине, любовь к матери, любовь к семье. Вот что хочется увидеть в кино. И на этом воспитывать детей.



Металлоинвест

ДОРОГА БЕЗ СЮРПРИЗОВ

О чём нужно помнить по пути в школу

Какие правила безопасности нужно соблюдать школьнику на улице? Знает ли о них ваш ребёнок? Пройдите этот тест вместе с ним.



Каким путём ты ходишь в школу и обратно домой?

- А. Всегда хожу одной и той же дорогой.
- Б. Каждый раз выбираю новый путь, чтобы увидеть больше интересного.
- В. Хожу, как придётся, не задумываясь. Разве это так важно?

А. Лучше, когда дорога в школу одна, и проходишь она мимо опасных перекрёстков, закрытых дворов, стропилок, густых зарослей деревьев и кустарников. Если твой родитель не знает, как ты ходишь в школу, то раскажи тм. Возможно, она подскажут тебе более короткий и безопасный путь.

Ответ:

Около школы есть пешеходный переход. Но до него идти далеко, а школа — вот она, через дорогу. Как поступить?

- А. Выжду момент, когда машин будет мало, и перебегу улицу.
- Б. Спокойно пойду через проезжую часть: ведь машины обязаны пропустить школьника?
- В. Надо идти к переходу. Всегда выхожу из дома с запасом времени: и прогуляюсь, и спешить не придётся.

В. Переходить улицу надо только по пешеходному переходу. А если есть светофор — только свет. Пересекать дорогу в других местах смертельно опасно!

Ответ:

Звонишь ли ты родителям, когда пришёл в школу или собрался после уроков домой?

- А. Нет, не звоню. Они же заняты делами, не хочу их отвлекать лишним раз.
- Б. Звоню или отправляю сообщение обязательно.
- В. Звоню папе или маме только тогда, когда задерживаюсь в школе.

В. Твои родители очень переживают за тебя — даже когда приходишь в школу и выходишь из неё. Так они будут работать. Заведи себе привычку обязательно сообщать им, где ты, и беспокоиться меньше.

Ответ:



Если ты или кто-то рядом попал в беду — позвони по телефону

112

Стоит ли пользоваться телефоном на улице и во дворе?

- А. Конечно! Пусть другие ребята увидят, какой у меня классный гаджет!
- Б. На улице телефон лучше спрятать. А вот посидеть с ним в парке или на площадке было бы здорово!
- В. Телефон — вещь дорогая. Пусть полежит в кармане, пока не приду в школу или не вернусь домой!

В. Доставай телефон, только если нужно срочно позвонить. А «запирать» в нём на улице не стоит: он может упасть и разбиться, его могут проежжуть часть улицы, улететь в габарит.

Ответ:

На улице к тебе подошёл взрослый и предложил пройти с ним или проехать на машине. Что нужно делать?

- А. Взрослых надо слушаться: сделаю, как он скажет.
- Б. Не вступая с этим человеком в разговор, убеги от него.
- В. Буду вести себя так, как будто ничего не происходит, пока он не уйдёт.

В. Ни в коем случае не слушай незнакомого, что бы он тебе ни предлагал. Как можно скорее убеги от него и позови родителей.

Ответ:

Где и как можно гулять после уроков?

- А. Думаю, что можно идти, куда захочешь: лишь бы нагуляться вволю!
- Б. Всё зависит от друзей: куда они соберутся, туда и я с ними!
- В. Поиграю в свободное время недалеко от дома.

В. Провести пару часов с друзьями лучше поблизости от дома. Выбери 3-4 места, где тебе нравятся гулять. Расскажи о них родителям — так им будет спокойнее. Да и тебе добратся домой отсюда быстрее.

Ответ:

ЭХО ПРАЗДНИКА

Тонким пёрышком в тетрадь

Как прошёл День знаний в городе горняков



▲ Первый звонок для первоклассников Железнодорожска



▲ В 2023 году порог железнодорожских школ переступили 1 250 первоклассников

Евгений Дмитриев
Елена Тачилина
Евгения Фролова
Фото Владимира Авдеева,
Евгения Дмитриева,
Евгения Фроловой

В гости к школьникам

В каждой школе, как обычно, огромные белые банты первоклассниц и целое море цветов, которые школьники приготовили для своих учителей. Директора школ и педагоги поздравляют учеников и их родителей с началом нового учебного года, а первоклашки, слегка ошеломлённые от того, что невольно стали героями дня, иногда путают слова в стихотворениях, подготовленных к торжественной линейке. И, конечно же, весёлая песенка «Чему учат в школе» — неофициальный гимн этого осеннего праздника.

Ещё одна традиция школьных линеек — обязательное присутствие почётных гостей — представителей администраций Курской области и Железнодорожска, а также — работников Михайловского ГОКа.

— Всегда с удовольствием иду на этот праздник: очень приятно видеть радостные лица учеников, — признаётся начальник спорткомплекса «Магнит», депутат городской думы Александр Дорофеев, приветствуя учащиеся и педагогический коллектив школы № 3. — Глядя на этих счастливых ребят, у которых вся жизнь — впереди, всегда вспоминаю свои школьные годы — самое прекрасное время в жизни каждого человека.

Директор школы Евгений Зайцев поблагодарил депутата за тёплые слова и подарок ко Дню знаний: по инициативе Александра Дорофеева Металлоинвест приобрёл для общеобразовательного учреждения десять школьных досок.



▲ Управляющий директор Михайловского ГОКа Антон Захаров поздравил студентов Железнодорожского горно-металлургического колледжа и подарил им на память рюкзаки

Подарки первоклассникам

Каждому из 1 250 ребят, впервые севших за парты в этом году, Михайловский ГОК подарил традиционный «Портфель первоклассника». В 1 «Б» классе школы № 6 их раздали сразу после линейки. Вместе со своей первой учительницей Юлией Владимировной Зубенко дети с интересом разглядывали содержимое портфелей, листали красочный журнал «Рудик».

Кроме того, в подарочный набор вошли яркие футболки белого, синего и красного цветов для занятий физкультурой. Но больше всего ребят заинтересовала «Азбука безопасности».

— Она не только поможет детям изучить буквы, но и напом-

нит о важных правилах безопасного поведения в школе, на улице и дома, — отметила Юлия Зубенко.

В школе № 11, одной из крупнейших в России, такие «портфели» 1 сентября получили более двухсот человек: в этом году здесь сформировали восемь (!) первых классов. Детей и педагогов поздравил с началом нового учебного года директор по социальным вопросам МГОКа, депутат Курской областной Думы Борис Сорокин. По его словам, Металлоинвест ежегодно направляет миллионы рублей на поддержку учреждений образования, на проведение ремонтов, приобретение учебного оборудования и материалов, на оснащение классов и аудиторий.



▲ Каждому, кто впервые сел за парту в этом году, Михайловский ГОК подарил традиционный «Портфель первоклассника»

Не только для школьников

1 сентября стартовал учебный год в политехническом и горно-металлургическом колледжах. С праздником студентов ЖГМК поздравил управляющий директор Михайловского ГОКа Антон Захаров.

— Комбинат и колледж связывают крепкие партнёрские отношения, — отметил он. — ЖГМК — это настоящая кузница кадров для МГОКа, и мы заинтересованы в том, чтобы вы получали новые знания, осваивали свою специальность и приходили на наше предприятие. Мы предоставим вам отличные возможности для профессиональной реализации, ведь предприятие динамично развивается, успешно реализует масштабные проекты. Ждём вас в нашей команде!

В подарок от градообразующего предприятия первокурсники ЖГМК и Железнодорожского политехнического колледжа получили рюкзаки и корпоративные сувениры.

Это интересно

Песню «Чему учат в школе» — около полувека назад сочинил Владимир Шаинский. Автор текста Михаил Плячковский начал писать его... в лифте, когда соседский мальчишка, собирающийся в первый класс, спросил поэта: «Дядя Миш, а чему учат в школе?». Плячковский начал перечислять, и сам не заметил, как родилось стихотворение «Буквы разные писать тонким пёрышком в тетрадь...», которое теперь 1 сентября напевают вся страна.

РАБОЧИЙ СПОРТ

Песок и солнце

На Михайловском ГОКе прошли соревнования по пляжному волейболу.

Поединки этого турнира рабочей спартакиады были жаркими и по накалу борьбы, и по температуре: на календаре — август, на улице — за тридцать. Но даже в такой зной горняки играли без скидок на погодные условия.

В этом виде спорта на комбинате — примерно пять команд, равных по силе. Нередко спортсмены «тащили» тяжёлые подачи, а мяч чуть ли не на минуту «зависал» над сеткой.

Одним из решающих стал поединок между железнодорожниками и энергетиками. На песчаную площадку вышли волейбольные легенды комбината — многократные чемпионы спартакиад Металлоинвеста Александр Серенко (ЭЦ) и Юрий Череповский (УЖДТ).

— В таких играх техника порой уходит на второй план, — рассказал Юрий Череповский. — Это больше напоминает противостояние характеров.

Как выяснилось, более сильный характер проявили на этот раз волейболисты УЖДТ. Они и стали чемпионами этого года, обойдя извечных соперников из рудоуправления. Замкнула тройку лидеров дружина автомобилистов.

Алексей Строев

Фото Владимира Авдеева

Побеждают
подготовленные

На Михайловском ГОКе прошёл турнир по городшному спорту.

Многие участники сравнивают городки, являющиеся частью рабочей спартакиады, с игрой из своего детства.

— Она называлась «Пекарь». Битой была простая палка. Вместо городков ставили жестяную банку и выбивали её с определённого расстояния, — вспоминает электрообмотчик управления по ремонту механического и электроэнергетического оборудования Михайловского ГОКа Игорь Шматов. — Сейчас это уже не просто игра, а серьёзный спорт. Но побеждать в нём всё так же помогают навыки, полученные в детстве.

Каждой команде предстояло выбить по пять фигур, выстроенных из пяти цилиндрических деревянных брусочков с расстояния 13,5 метров. У каждого спортсмена — по две попытки на фигуру.

— Здесь нужны и сила, и меткость. Но без тренировок с первого раза выбить городок не получится, — убеждён жестянщик автотракторного управления Михайловского ГОКа Карл Адмидин.

В этот раз лучшими в основной группе цехов стала сборная ремонтных служб УПЗЧ — УРМЭО. На втором месте — железнодорожники, на третьем — энергетика. Во второй группе первое место — у сборной ветеранов комбината, на втором и третьем — управление технического контроля и центральная электротехническая лаборатория.

Евгения Фролова

КАДРЫ

Дело молодых

Что обсуждали руководители Михайловского ГОКа с молодыми сотрудниками комбината



▲ Управляющий директор Михайловского ГОКа Антон Захаров отметил, что комбинат даёт молодым сотрудникам широкий спектр возможностей для профессионального становления и развития

Евгения Фролова
Фото Владимира Авдеева

Только для молодёжи

Участниками форума «Наш выбор» стали сотрудники комбината, возраст которых — не старше 30 лет, а стаж — не более одного года.

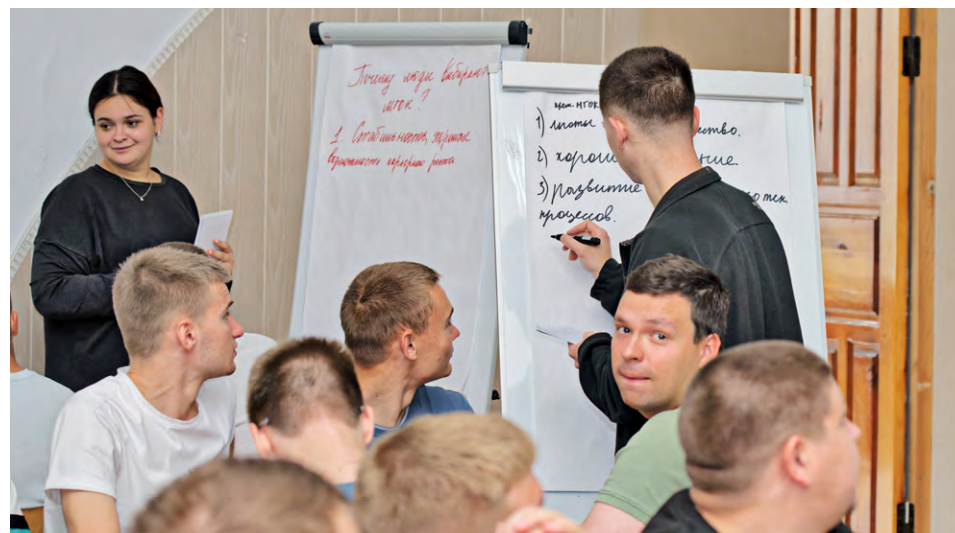
— Эти работники свободны от устоявшихся стереотипов. Они смотрят на производственные процессы не «замыленным» взглядом. Поэтому их оценки — достаточно объективны, и мы хотели бы их услышать, — поясняет бизнес-партнёр по вопросам управления персоналом МГОКа Игорь Климов.

Форум преследует сразу несколько целей. Во-первых, руководители предприятия хотят понять, насколько проблемы, выявленные в ходе опроса вовлечённости «Твой голос», актуальны для молодых работников. Во-вторых, работодателю важно знать, что именно для этой категории сотрудников наиболее важно и ценно?

— На чём нам стоит сконцентрировать внимание? Какие мероприятия надо проводить, чтобы привлечь и удерживать молодёжь на комбинате? Как повысить вовлечённость молодых сотрудников? Вот круг вопросов, которые нас интересуют, — перечисляет Игорь Климов.

Плюсы и минусы

Модераторы предложили участникам форума ответить на ряд вопросов. Например, почему люди выбирают Михайловский ГОК? Что их удерживает на комбинате? Почему они хотят здесь работать? Что на пред-



▲ Среди плюсов работы на МГОКе практически все участники форума отметили стабильную работу и заработную плату, а также — объёмный пакет социальных гарантий

приятию нуждается в улучшении? Чем условия отличаются от тех, что предлагают другие работодатели? И, главное, что нужно сделать, чтобы сотрудники хотели работать на Михайловском ГОКе?

— Мы заинтересованы в молодых и инициативных. Даём им все возможности для профессионального становления и развития. На комбинате они могут стать настоящими мастерами своего дела, а в перспективе — руководителями подразделений или профильных направлений, — подчёркивает управляющий директор Михайловского ГОКа Антон Захаров.

Участников разделили на девять команд, которые сразу же приступили к работе. Первым делом собрали плюсы работы на Михайловском ГОКе.

— Практически все отметили стабильную работу и заработную плату, а также её индексацию, премию по итогам года (так называемую «тринадцатую»), ежегодный оплачиваемый от-

пуск, нормированный рабочий день и социальные гарантии, — рассказывает тренер-консультант и модератор форума Константин Баранский.

В числе других аргументов в пользу комбината молодые люди назвали льготное питание, доставку на рабочие места корпоративным транспортом, карьерный рост, возможность получения высшего образования и повышения квалификации, разнообразие выбора специальностей. А ещё — условия для рационализаторства.

После этого перешли к проблематике: что не устраивает работников?

— Многие говорили об условиях труда. К примеру, об отсутствии туалетов в шаговой доступности, о нехватке питьевой воды, о проблемах со спецодеждой или освещением, — говорит Константин Баранский.

Дежурная стрелочного поста УЖДТ Екатерина Усачева в список проблем включила отсутствие облегчённой летней спецовки.

— В той форме, кото-

рую мы носим сейчас, жарко, — поясняет сотрудница. — Да, у нас есть вентилятор, но когда на улице высокая температура, он не справляется. Осенью в синтетике очень хорошо: она не продувается. Но летом — тяжело.

Сделают вместе

Обсудив проблемы, молодые сотрудники перешли к поиску путей их решения. Практически для каждой ситуации нашлись предложения. Даже для повышения доходов. Одна из идей — премиальные надбавки и другие бонусы за спортивные или общественные достижения.

— Мы обязательно изучим все инициативы, которые сгенерировали участники форума, — отмечает директор по персоналу Михайловского ГОКа Ольга Серенко. — Надеюсь, что молодые сотрудники продолжат генерировать идеи. Только так, общими усилиями, мы сделаем нашу жизнь лучше.

ЮБИЛЕЙ

Качество можно измерить

Службе метрологии на Михайловском ГОКе — 45 лет



◀ Инженер по метрологии **Маргарита Зайцева** проверяет манометр — прибор, от которого зависит корректная работа оборудования практически во всех цехах Михайловского ГОКа

Это интересно

Метрологи входили в состав **войска Александра Македонского**. Такие люди (их называли бематистами) своими шагами измеряли расстояния, пройденные армией (а это тысячи километров!). Судя по сохранившимся записям, работали они очень качественно. Такие же специалисты — шотиры — сто пятьдесят лет назад были у эмира Бухары.

26 августа 1978 года на Михайловском ГОКе вышел приказ о создании метрологической службы предприятия. Сегодня, как и 45 лет назад, метрологи обеспечивают единство измерений и соблюдение всех правил и норм российского законодательства.

*Евгений Дмитриев
Фото автора*

Метрология — везде и всюду

Как утверждают специалисты отдела метрологического обеспечения Михайловского ГОКа, метролог сидит внутри каждого из нас. Ведь эта наука — об измерениях, а их человек проводит с незапамятных времён, определяя, к примеру, расстояние, время или вес того или иного предмета.

— Роль метрологии в современном мире огромна. Нет ни одной сферы деятельности человека, где не использовались бы измерения, — утверждает главный метролог — начальник отдела метрологического обеспечения управления технического контроля Михайловского ГОКа Татьяна Щекатунова. — Особенно сейчас, когда во всех квартирах стоят приборы учёта газа, электроэнергии и воды.

Без приборов учёта, объективно и точно контролирующих все параметры технологического процесса, невозможно представить себе и современное производство.

— Сегодня на Михайловском ГОКе используют 35 тысяч высокоточных измерительных приборов, — продолжает Татьяна Щекатунова. — С их помощью определяют качество выпускаемой продукции, анализируют состояние окружающей среды, проводят замеры, необходимые для обеспечения промышленной безопасности, применяют в других производственных процессах.

Каждая единица этого «приборного парка» регулярно проходит техническое обслуживание, поверку и калибровку. От работы этой аппаратуры, без преувеличения, зависит работа всего комбината.

— Взять, к примеру, простой манометр, который применяют практически во всех цехах Михайловского ГОКа, — объясняет инженер по метрологии Маргарита Зайцева. — Если он испорчен, то даёт некорректные показатели: допустим, не показывает повышенное давление, утверждая, что всё в норме. А в это время оборудование работает с огромной нагрузкой,

что ведёт к его преждевременному износу.

Бывает и наоборот. Например, в одном из цехов комбината датчик давления выдавал неверную, по мнению производителей, информацию. Метрологи проверили прибор и выяснили, что он в порядке. Пришлось обследовать оборудование, в результате чего нашли истинную причину сбоя.

За качество отвечают

Основную задачу метрологической службы — объективные и достоверные результаты измерений, а также мониторинг состояния и применения контрольно-измерительных приборов — решают три лаборатории: метрологии, весоизмерительной техники и ремонта приборов и электрических измерений.

13 специалистов лаборатории метрологии, зарегистрированной в Российской системе калибровки и обладающей современными эталонами, подтверждают соответствие приборов установленным требованиям, проводят их калибровку, а также поверку совместно с региональными метрологическими центрами.

Техобслуживание весов и систем АСУТП отгрузки готовой продукции, которые используют во всех подразделениях МГОКа, проводят 14 сотрудников лаборатории весоизмерительной техники.

32 специалиста лаборатории ремонта приборов и электрических измерений ремонтируют приборы и готовят их к поверке и калибровке.



◀ Специалисты лаборатории ремонта приборов и электрических измерений готовят аппаратуру к поверке и калибровке

— Но у нас есть помощники во всех цехах комбината: в каждом подразделении работают ответственные за метрологическое обеспечение, — отмечает Татьяна Щекатунова. — Всего — 38 сотрудников.

Точно. Ещё точнее

Метрологи — постоянные участники «Фабрики идей». По словам электромеханика Максима Кретова, конкурс позволяет совершенствовать работу бесконечно.

— Например, сделать железнодорожные весы, с помощью которых учитывают вес горной массы, вывозимой из карьера, ещё точнее, — рассказывает он. — Мы выяснили, что они дают наиболее объективный результат в том случае, когда состав проезжает их с определённой скоростью. Оповестили об этом машинистов УЖДТ. А чтобы они не превышали скоростной режим, установили на пунктах взвешивания видеонаблюдение. Теперь получаем наиболее верную информацию о том, к примеру, сколько горной массы вывезли из карьера.

Точность даже в мелочах отличает метрологов не только в работе, но и дома.

— Многие родственники или друзья даже укоряют нас за излишнюю педантичность, — улыбается Татьяна Щекатунова. — Но мы считаем, что она оправдана: ведь только на основе самой точной, самой достоверной информации можно принимать правильные решения. А именно они определяют всю нашу жизнь.

ЭКОЛОГИЯ

Анализ проб атмосферного воздуха

Специалисты аналитической лаборатории Михайловского ГОКа им. А. В. Варичева с 28 августа по 1 сентября провели 10 замеров для определения концентрации загрязняющих веществ атмосферного воздуха в контрольных точках ближайшей от производственных объектов жилой застройки. Фактическая концентрация контролируемых веществ (взвешенных частиц (пыли), диоксида серы, оксида углерода, диоксида азота) не превышает значения предельно допустимых концентраций согласно требованиям гигиенических нормативов.

Кроме того, в этот период лаборатория осуществляла контроль за соблюдением нормативов предельно допустимых выбросов (ПДВ) на источниках выбросов комбината в атмосферу. Для определения концентрации загрязняющих веществ на источниках выбросов экологии отобрали 6 проб на обогатительной фабрике и 54 пробы — в управлении грузопассажирских перевозок. Несоответствий нормативам ПДВ на контролируемых источниках не выявили.

Также с 28 августа по 1 сентября специалисты аналитической лаборатории отобрали и проанализировали 8 проб питьевой воды. Несоответствий нормативным значениям не выявили.



Внимание!

Список телефонов, по которым можно записаться на экскурсию по Михайловскому ГОКу, расширился. Теперь, чтобы стать промышленным туристом, можно позвонить по следующим номерам:

- 8 (47148) 9-42-24;
- +7-920-724-10-40.

Подробнее: на сайте hochunamgok.ru.



ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ

Вторсырьё — в производство

Как «Цинкум» развивает экономику замкнутого цикла

Василий Савин

Фото Владимира Авдеева

Строющийся в Железногорске завод «Цинкум» включили в перечень пилотных площадок отраслевой правительственной программы, направленной на применение вторичного сырья из отходов в промышленном производстве. Программа является частью федерального проекта «Экономика замкнутого цикла».

В 2024 году на мощностях «Цинкума» начнут переработку ценных вторичных ресурсов, содержащих цинк и железо. В России ежегодно в результате работы электрометаллургического производства стали образуется свыше 300 тыс. т/г пыли газоочисток, и большую часть направляют на полигоны для захоронения.

«Цинкум» позволит исправить ситуацию: ежегодно завод будет перерабатывать более 100 тысяч тонн вторичных ресурсов, при этом получать вельц-оксид цинка и железосодержащий клинкер. Эти продукты из-за своего высокого качества востребованы в цветной и чёрной металлургии, они позволяют сократить использование первичных ресурсов из руды.

— Всем известна роль цинка, который предотвращает коррозию и уве-



▲ В Железногорске полным ходом идёт строительство завода «Цинкум»

личивает жизненный цикл стальных изделий, — отмечает генеральный директор «Цинкума» Павел Митрофанов. — Но и оцинкованный

металл — не вечен, он со временем по разным причинам попадает на переплавку в электропечи с образованием цинксодержащей пыли

ЭСПЦ. Из вторичных ресурсов электросталеплавильного производства на нашем предприятии будут извлечены ценные металлы, кото-

Производство замкнутого цикла



рые будут использованы для производства цинка и оцинкованной стали. Таким образом, «Цинкум» замыкает этот цикл и делает российскую чёрную металлургию практически безотходной.

Проект «Цинкум» полностью разработан российскими учёными и инженерами. Проектная документация прошла все необходимые государственные экспертизы. Абсолютно всё оборудование для будущего завода производят российские предприятия, в том числе — «Тяжмаш» и НПП «Сфера», инженерам которой удалось достичь показателей очистки газоочистного оборудования в 99,99 %.

По мнению губернато-

ра Курской области Романа Старовойта, строительство завода «Цинкум» решит задачу импортозамещения необходимого в отечественной промышленности оксида цинка.

— Мы закладываем на курской земле новое современное производство, которое станет примером экономики замкнутого цикла, — отметил глава региона в ходе церемонии заливки первого куба бетона в июле 2023 года. — При этом важно отметить, что производственные процессы направлены на максимальную экологическую безопасность и сохранение окружающей среды для будущих поколений.

● ЗАБОТА

Чувствуют поддержку

Комбинат вручил семьям мобилизованных работников сертификаты на покупку канцтоваров

Евгения Фролова

Фото Владимира Авдеева

Накануне Дня знаний такой подарок был особенно актуален для семей, в которых есть дети-школьники или студенты.

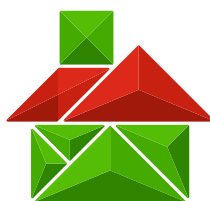
— Канцелярскую мелочёвку к учебному году мы купили заранее. А вот более дорогие покупки пока отложили, — говорит мама школьницы Ольга Артёмовна. — Например, сейчас недорого стоят книги для внеклассного чтения, предметные тетради, развивающие настольные игры, да и та же офисная бумага для оргтехники. Всё это купим с помощью сертификата. Встреча с семьями мобилизо-

ванных проходила в дни, когда наша страна отмечала 80-летие победы в Курской битве.

— Поэтому мы решили вас собрать в этот праздник. Уверен, что у ваших мужей всё будет хорошо, и все они вернуться домой живыми и здоровыми. Мы их очень ждём на комбинате, — отметил управляющий директор Антон Захаров.

Шефство над родными мобилизованных предприятие взяло на себя ещё в прошлом году.

— Мы хотим, чтобы они были спокойны за свои семьи, понимали, что об их родных горняк Алексей Догадин. — За каждым сотрудником оставлено рабочее место, мы ждём, когда они вновь вольются в наши ряды.



ЗАБОТА

Татьяна Сивова,
машинист насосных
установок ЦВК
энергоцентра
Михайловского ГОКа:

Комбинат не оставил нас наедине со своими проблемами. Мы чувствуем его заботу, и для нас это важно.



ДЕНЬ МАРКШЕЙДЕРА



◀ Дружная команда маркшейдеров проводит геодезическую съёмку

Искусство определять границы

Какую роль играют маркшейдеры в сложном процессе горных работ

Евгений Дмитриев
Фото Владимира Авдеева

Их утро встречает прохладой

Каждое утро маркшейдеры рудоуправления Михайловского ГОКа грузят в автобус массивные чемоданы с высокоточной аппаратурой, штативы, кольшки — и отправляются в карьер. По пути бригады по два человека, словно десантники, высаживаются в разных точках рудной чаши и проводят геодезическую съёмку определённого участка. После этого снова садятся в автобус и едут на другую точку.

Так проходит примерно половина рабочего дня. После обеда специалисты возвращаются в офис, где обрабатывают полученную информацию на компьютерах и выдают результат — подробную карту с указателями высот, площадей и расстояний. На основании этой информации специалисты

РУ и БВУ разрабатывают или корректируют проекты горных работ. — Это только со стороны кажется, что отвалы — неизблемы и неизменны, — говорит маркшейдер Елена Денисова. — На самом деле, это не так: ведь работа здесь кипит круглосуточно, отсюда ежедневно вывозят тысячи тонн железосодержащей массы. Поэтому карьер меняет свои очертания постоянно.

Что снимают на «Лейку»

Все эти изменения с помощью высокоточных приборов, таких как электронный тахеометр, а также спутниковой навигационной системы, фиксируют маркшейдеры. Работают в паре: вес геодезического оборудования — около 30 килограммов. Такая ноша тяжёлая для одного специалиста. Тем более что за полдня он проводит 8-10 съёмок в разных местах карьера.

У каждого маркшейдера — своё направление. К примеру, Марина Чернышова и Кристина Булгакова

определяют параметры площадок для работы буровых станков.

— После того как бульдозер расчистил и разровнял площадку, мы измеряем её параметры, чтобы понимать, смогут ли сюда заехать буровые станки и сколько, как их правильно расставить, нет ли неровностей или возможных опасностей, — рассказывают они. — Для этого мы снимаем линии скатывания и призму обрушения. Это позволяет понять, не обрушится ли на станок или не сползёт ли он вниз. Также проверяем глубину зарядных скважин.

Маркшейдеры устанавливают штатив, на котором закрепляют тяжёлый тахеометр Leica Geosystems — своего рода фотоаппарат для съёмки координат. На определённом расстоянии от него — вежу (полутораметровый столбик). Потом ловят её в «прицел» прибора и простым нажатием кнопки фиксируют разницу высот.

Точно таким же образом их коллеги «фотографируют» работу экскаваторов: определяют по геодезическим координатам, правильно ли продвигается машина в забое, сколько породы она уже вычерпала, нужна ли корректировка её работы.

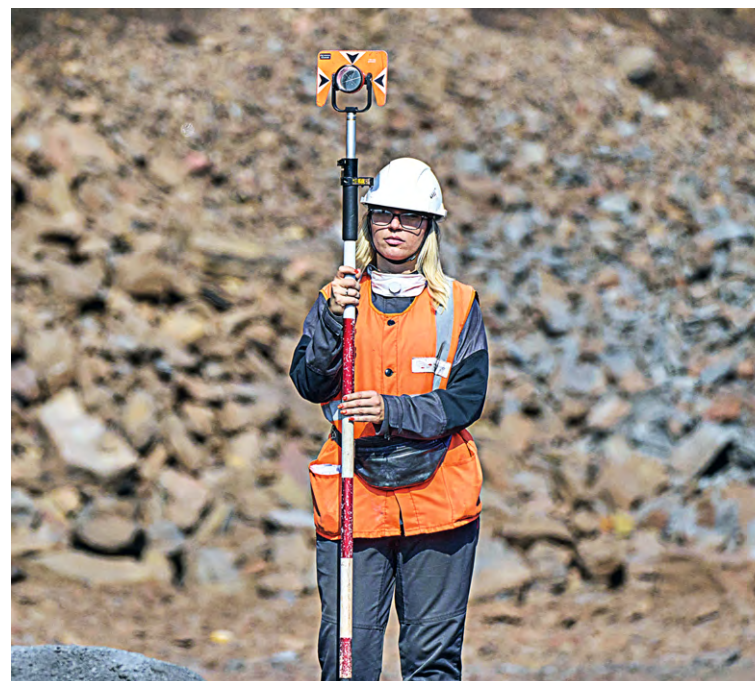
Кроме этого, маркшейдеры контролируют массу вывозимой автосамосвалами породы, подтверждая или опровергая данные весов. Для этой «контрольной сверки» снимают координаты выгруженной большегрузом горной массы и рассчитывают их вес.

То есть если геологи определяют, где добывать железную руду, то маркшейдеры — дают исходные данные о том, как именно её добывать.

Трудности не страшны

Маркшейдеров рудоуправления не пугают ни промозглый ветер, ни обильный снегопад.

— Буквально пару недель назад попали под жуткий ливень и



▲ Маркшейдер Марина Чернышова выбрала свою профессию ещё в школьные годы

промокли до нитки, — говорит Марина Чернышова. — Но мы уже привыкли к неприятным погодным капризам, поэтому никто не жалуется. Тем более что каждый из нас сам выбрал эту профессию.

Марина сделала этот выбор ещё в школьные годы.

— Мои родители — инженеры — часто рассказывали о своей работе, — продолжает она. — Я также решила стать техническим специалистом. Окончила Московский горный университет и год назад пришла на Михайловский ГОК.

А вот её напарнице попасть в маркшейдеры помог случай. Как выяснилось, счастливый.

— Просто пришла в отдел кадров комбината и заполнила анкету, — рассказывает Кристина Булгакова. — Специального образования у меня не было, поэтому предложили должность горного рабочего. Два года я таскала оборудование по карьере. И буквально

во влюбилась в эту территорию, в эти отвалы, камни... Твёрдо решила: буду работать здесь.

Как вспоминает Кристина, она была настолько далека от геодезии, что даже не понимала, на каком языке говорят её коллеги. Чтобы стать профессионалом, поступила в университет. Освоила горное дело и уже два года работает маркшейдером.

— Это работа даёт развитие: начинаешь с каких-то маленьких задач, потом переходишь к более крупным, — утверждает она. — То есть не стоишь на месте. И каждый день не похож на предыдущий: новые площадки, замеры, координаты...

Того же мнения придерживаются её коллеги. За время работы они уже изучили карьер, как родную квартиру, прекрасно ориентируются во всех его уголках и закоулках. И успешно решают непростые задачи, обеспечивая бесперебойную добычу железной руды.



▲ Высокоточный электронный тахеометр для маркшейдера Кристины Булгаковой — не сложнее обычного смартфона

● **НОВОСТИ**

Защита от инфекции

В Курскую область поступило 200 тысяч доз вакцины от гриппа.

Как отметил первый замминистра здравоохранения региона Евгений Гориводский, сезонная иммунизация от гриппа уже началась.

— В этом году планируется вакцинировать около 60 % взрослого населения, — добавил он.

Первую партию прививок уже распределили по медицинским организациям региона. Кроме этого, курские власти планируют закупить 10 тыс. доз вакцины от Covid-19. В России за последнюю неделю заболеваемость коронавирусом выросла почти на 32 %, при этом количество мутаций вируса растёт постоянно. К примеру, сейчас в мире циркулируют несколько подвидов омикрона.

Также в Курскую области завезут 3 тыс. доз вакцины от кори.



Чьи фото — круче?

В честь 65-летнего юбилея железнодорожного отдела ЗАГС городская администрация объявила конкурс свадебных фотографий.

Первая запись акта о рождении ребёнка, хранящаяся сейчас в архиве, датирована 11 августа 1958 года. Сейчас отдел ЗАГС — это большой архивный фонд города, который хранит более 168 тыс. актов гражданского состояния.

В честь юбилея администрация города предложила железнодорожникам оставлять фото с регистрации в железнодорожном загсе в комментариях под их постом в социальной сети «ВКонтакте».

— Победят те фотографии, которые наберут больше всего лайков. Победителя определят накануне Дня города, и в ходе праздничных мероприятий вручат ему памятный подарок с символикой Железнодорожника, — пообещали организаторы.



РЕКЛАМА ☎ 8 (47148) 9-62-65

III РСХБ

**БЕСПЛАТНАЯ
ДЕБЕТОВАЯ КАРТА
С ПОВЫШЕННЫМ
КЕШБЭКОМ**

**ДЕТСКАЯ КАРТА
В ПОДАРОК***

**СОБЕРИ РЕБЕНКА
В ШКОЛУ**

реклама

СОБЕРИ РЕБЕНКА В ШКОЛУ – ВОЗЬМИ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КРЕДИТ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ НЕОБХОДИМЫХ ТОВАРОВ К ШКОЛЕ ПО СТАВКЕ ОТ 3,9% ГОДОВЫХ** НА СРОК ДО 5 ЛЕТ (ВКЛЮЧИТЕЛЬНО) И СУММУ ДО 3 МЛН РУБ. ВКЛЮЧИТЕЛЬНО (ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАРПЛАТНОГО ПРОЕКТА, «НАДЕЖНЫХ» КЛИЕНТОВ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» – ДО 5 МЛН РУБ. ВКЛЮЧИТЕЛЬНО). ПРИ ПОЛУЧЕНИИ КРЕДИТА СУПРУГАМИ – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ПО ПРОЦЕНТНЫМ СТАВКАМ ДО 1,6 П.П.

К КРЕДИТУ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» ПРЕДОСТАВИТ БЕСПЛАТНУЮ ДЕБЕТОВУЮ КАРТУ. ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЭКОНОМИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ШКОЛЕ ПО ПЛАТЕЖНЫМ КАРТАМ БАНКА ПРЕДУСМОТРЕН ПОВЫШЕННЫЙ КЕШБЭК 5% ОТ ПОКУПОК, СОВЕРШЕННЫХ В ПЕРИОД С 18.08.2023 ПО 18.09.2023.

*ОФОРМЛЯЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ КАРТЫ К ОСНОВНОЙ КАРТЕ, ВЫПУЩЕННОЙ В РАМКАХ ТАРИФНЫХ ПЛАНОВ «СВОЯ КАРТА», «ЗАРПЛАТНЫЙ», «ЗАРПЛАТНЫЙ РСХБ», «ЗАРПЛАТНЫЙ 5+», «ЗАРПЛАТНЫЙ МАКСИМУМ», «ЗАРПЛАТНЫЙ МИР», «ЗАРПЛАТНЫЙ МИР 5+», «ЗАРПЛАТНЫЙ СТАТУС».

**ПРОЦЕНТНЫЕ СТАВКИ ПО ПРОДУКТУ «КРЕДИТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ» ПРИ УСЛОВИИ СТРАХОВАНИЯ СОСТАВЛЯЮТ ОТ 3,9% ДО 19,9% ГОДОВЫХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КАНАЛА ОФОРМЛЕНИЯ ЗАЯВКИ НА КРЕДИТ, СУММЫ КРЕДИТА, КАТЕГОРИИ И КРЕДИТНОЙ ИСТОРИИ КЛИЕНТА. ПРИ ОТКАЗЕ ОТ ДОГОВОРА СТРАХОВАНИЯ ПО НАБОРУ РИСКОВ, ПРЕДУСМОТРЕННОМУ БАНКОМ, ПРИМЕНЯЕТСЯ НАДБАВКА 5,9% ГОДОВЫХ. ПОДРОБНЕЕ О ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 800 100-0-100, НА САЙТЕ WWW.RSHB.RU И В ОФИСАХ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК».

РЕКЛАМА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФЕРТОЙ. ИНФОРМАЦИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНА НА 25.08.2023. АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 3349 (БЕССРОЧНАЯ) ОТ 12.08.2015

7787 (Билайн, Мегафон, МТС, Теле2) **8 800 100 0 100** **RSHB.RU**

● **АФИША**

10 сентября
Площадь КДЦ «Русь»

СемьяЖе
СЕМЕЙНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

0+

- 15:00** Старт! Творческие мастер-классы (семейный герб, открытки, аквагрим).
- 16:00** Открытие и концерт от железнодорожников коллективов.
- Мастер-класс от фитнес-студии «Будь в форме»
- Каток «Юбилейный»
- Логопедический центр «Разноцветные цыплята»
- Школа танцев «Фантазия»
- Большой русский народный хор
- 16:30** Парад детских колясок. Фотобудка.
- 18:00 – 19:30** Итоги. Лотерея от спонсоров.

РАБОЧИЙ СПОРТ

Выходят на арену... горняки!

Пять забитых мячей увидели зрители товарищеского футбольного матча команд Михайловского и Лебединского ГОКов. Он прошёл на поле железнодорожного стадиона «Горняк».

Евгений Дмитриев
Фото автора

Атака или оборона?

Команды начали матч практически без разведки. Железнодорожники стремились навязать сопернику свою комбинационную игру в короткий и средний пас, стараясь взломать эшелонированную оборону соперников с помощью острых передач или прострелов в штрафную, где опасно выходили на ударные позиции быстрые и техничные нападающие Илья Гришин или Максим Азаров.

Лебединцы, в свою очередь, безошибочно пресекали эти попытки, построив возле своих ворот плотные оборонительные ряды. Команда играла предельно дисциплинированно, а её рослые защитники доминировали в воздухе, уверенно купируя опасности на втором этаже.

Столь же просто гости играли и в нападении: забрасывали мяч в район центрального круга, где постоянно дежурили высокие форварды Сергей Гришин и Вадим Быков, которые цеплялись за него и разворачивали атаки вторым темпом. Такую модель игры



▲ Нападающий железнодорожников Илья Гришин (слева) — против центрального защитника лебединцев Евгения Григорьева

губкинцы выбрали не случайно.

— Мы серьёзно обновили команду, поэтому решили проверить наших молодых игроков, как говорится, в боевых условиях, — пояснил центральный защитник губкинцев Евгений Григорьев. — А в такой ситуации самое верное решение — играть вторым номером, сместив акцент на защиту.

Молодёжь в грязь лицом не ударила. К 20-й минуте стратегия лебединцев начала приносить им свои плоды в виде опасных моментов у чужих ворот. Впрочем, вратарь железнодорожников команды играл надёжно. Его товарищи по команде, отвечая на контратаки, старались растя-

нуть оборонительные линии соперников быстрыми переводами с фланга на фланг. Но успеха эти действия не имели. Первый тайм закончился без забитых мячей.

Перелом в игре

А вот в следующем тайме ситуация на поле кардинально изменилась. Уже на второй минуте горняки Железнодорожники забивают гол, который вынудил губкинцев перейти от обороны к более решительным действиям и идти вперёд большими силами, обнажая тыл. Этим незамедлительно воспользовались хозяева поля. Увидев прорехи в обороне соперника, они провели

быструю атаку в одно-два касания и забивают второй мяч в ворота лебединцев.

— Во втором тайме железнодорожники стали играть плотнее, практически «сели на ноги», не давая нам поднять голову. Поэтому легко прерывали наши забросы вперёд и быстро разворачивали свои атаки, — рассказывает нападающий лебединской команды Вадим Быков.

К чести губкинцев, они не опустили рук: в середине тайма точным ударом со штрафного отквитали один мяч и вернули игру интригу. А потом едва не сравняли счёт: мяч после рикошета попал в перекладину. Но железно-

горцы уже поймали свою игру и через пять минут Сергей Сняков вернул преимущество в два мяча. Концовку встречи хозяева поля и вовсе провели в непрерывных позиционных атаках, отодвинув игру на половину соперника и умело сбивая темп. А на последних минутах забили ещё один гол.

На поле — товарищи

По словам игроков, ранее такие товарищеские встречи проходили регулярно. Но потом эту практику нарушили пандемия и другие причины.

— Мы очень рады, что снова играем со своими коллегами, очень рады их приезду. Отлично пообщались с ними и до матча, и после, — отмечает вратарь железнодорожников Александр Калинин. — Поэтому крупный счёт не отражает той дружеской атмосферы, которая была на поле стадиона «Горняк» во время матча. Уверен, что выражу общее мнение, если скажу, что хотелось бы встречаться чаще.

Игроки обеих команд добавили, что товарищеские игры несут в себе и огромную практическую пользу.

— Они дают нам очень много информации к размышлению, позволяют обкатать состав, увидеть и исправить огрехи в игре, — подчёркивает Вадим Быков. — Например, мы уже поняли, что нам нужно наладить игру в центре поля, совершенствовать подборки и владение мячом. Играть шире, применять больше вариативности в центре поля и возле чужой штрафной.

● ОТДЫХ

Отпуск за счёт профкома

Работники Михайловского ГОКа этим летом отдыхали на море по бесплатным профсоюзным путёвкам.

Евгения Фролова
Фото из открытых источников

Пансионат «Кубань» в этом году принял 140 сотрудников предприятия.

Кому давали путёвки

— Выбирая пансионат для отдыха горняков, мы руководствовались как оптимальным сочетанием «цена — качество», так и хорошиими отзывами коллег с Лебединского ГОКа о гостеприимстве персонала пансионата «Кубань», — рассказывает председатель профкома Михайловского ГОКа Александр Сиухин. — Профсоюзную путёвку может получить любой работник комбината, являющийся членом профсоюзной организации. Все путёвки распределили

по подразделениям. Там же определяли, кто из сотрудников ими воспользуется.

При отборе сотрудников комиссия отдавала предпочтение тем, кто не просто добросовестно работает, но и участвует в процессах улучшений и общественной жизни. Во внимание брали и стаж в профсоюзе.

Улётные впечатления

Огнепорошник фабрики окомкования Любовь Коньшина отвечает за надёжность огнепорошковой защиты обжиговых машин. Она не пропускает субботаботники по уборке памятников, над которыми шефствует подразделение. На море по профсоюзной путёвке ездила вместе с мужем, который тоже более двадцати лет работает электрогазосварщиком на ФОКе.

— Семь дней в Геленджике стали для меня незабываемыми ещё и потому, что это был мой первый выезд на море, — делится впечат-



лениями Любовь. — Нам повезло с погодой. Уезжая из холодного Железнодорожника, мы попали в жаркое лето. Нам с мужем на отдыхе понравилось всё. Отличные условия проживания, хотя в номере мы практически не были. Ездили на экскурсии, катались на канатной дороге, ловили сардин в открытом

море. Я впервые увидела дельфинов и держала в руках медузу. Побывали и на местном рынке, привезли домой много сувениров и подарков.

Коньшина оценила и трёхразовое питание по системе «шведский стол». Ассортимент был простотой, диетический, но очень разно-

образный и вкусный. Много овощей, фруктов, выпечки, горячих блюд.

— В общем, семь дней мы провели очень насыщенно, — резюмирует Любовь. — Думаю, полученных эмоций и впечатлений хватит на целый год, до следующего отпуска.

● ПОЗДРАВЛЯЕМ!



С юбилеем, ветераны!

Совет ветеранов МГОКа поздравляет с юбилеем Лидию Владимировну Андриенко, Владимира Кузьмича Феоктистова, Валентину Михайловну Пенцак, Зинаиду Тимофеевну Романенкову, Александра Алексеевича Клиндухова, Василия Александровича Шидловского, Нину Сергеевну Еремину, Александру Нефедовну Стремоухову, Юрия Леонидовича Желудева, Галину Васильевну Посохову, Юлию Ивановну Залюбовскую, Валентину Ивановну Каменеву, Любовь Николаевну Лобынцеву, Екатерину Борисовну Хаустову, Ольгу Васильевну Ульфанду, Виктора Владимировича Федотова, Татьяну Валентиновну Маричеву, Николая Анатольевича Тумакова, Николая Григорьевича Ващенко, Надежду Семеновну Оленину, Марию Васильевну Соколову, Елизавету Яковлевну Амельчук, Надежду Юрьевну Фирсову, Петра Прохоровича Соловьева, Валентину Ивановну Зобову, Владимира Александровича Пантюхина, Владимира Петровича Хотина, Антонину Ивановну Макешину, Сергея Константиновича Андреева, Анатолия Николаевича Козина, Александра Александровича Лысенкова, Ольгу Николаевну Ноздрину, Марию Николаевну Лукоянову, Владимира Николаевича Муравьева, Любовь Васильевну Ралькину, Антонину Михайловну Яценкову, Николая Васильевича Выборова, Александру Порфирьевну Орловскую, Виктора Емельяновича Авдеева, Виктора Александровича Жбанова, Василия Николаевича Карачевского, Таисию Георгиевну Волкову, Наталью Григорьевну Радкову, Елизавету Ивановну Егорову, Михаила Алексеевича Калюкина, Александра Дмитриевича Ильина, Николая Семёновича Пилюгина, Нину Яковлевну Смирнову, Елену Яковлевну Лавренко, Галину Васильевну Чертову.

● РЕКЛАМА ☎ 8 (47148) 9-62-65

ЛИНИЯ
ГИПЕРМАРКЕТ

8.09-21.09.2023г
г. Железнодорожск,
ул. Воинов-Интернационалистов, 18

КОЛБАСКИ СЕЛЬСКИЕ 1кг, ПФ  299⁹⁹	РЫБА НАВАГА 1кг, с/м  79⁹⁹	ТОРТ НЕЖНОСТЬ 1 кг  299⁹⁹
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ VARILLA 450г, пене ригате  74⁹⁹	ШОКОЛАД АЛЕНКА 200г  109⁹⁹	ПЕЧЕНЬЕ ЮБИЛЕЙНОЕ ЧАЕПИТИЕ 500г  89⁹⁹

ЕЖЕДНЕВНАЯ СКИДКА НА ПРОДУКЦИЮ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА
С 19:00 ДО 23:00 - 30%

ПРЕДЛАГАЕМ ВКУСНЫЕ, СЫТНЫЕ И НЕДОРОГИЕ ОБЕДЫ ОТ 50 р.
ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ НАШУ СТОЛОВУЮ
С 12:00 ДО 16:00

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
Оформление по ТК РФ, полный соц. пакет, стабильная заработная плата

- Кондитера
- Шеф - повара
- Повара
- Пекаря
- Грузчика
- Продавца
- Уборщика
- Кладовщика по приемке товара

цены действительны при предъявлении карты НАРОДНАЯ. Реквизиты: АО «Корпорация «ГРИНН» (ОГРН 1024600949385, г. Орел, Кромская шоссе, д. 41. Цены указаны в рубль. Товары подлежат обязательной сертификации или имеют обязательную сертификацию. Соответствие требованиям технических регламентов, имеет необходимые сертификаты. Изображения товаров могут отличаться от товаров, представленных на полках гипермаркета. Количество товара ограничено. АО «Корпорация «ГРИНН» оставляет за собой право изменить цену в случае резкого изменения цены поставщиком или производителями. Группы товаров, участвующие в акции, уточняйте в гипермаркете «ГРИНН».

● САД И ОГОРОД

Избавляемся от слизней

Валентна Мартыненко
садовод-профессионал



Пивная ловушка. Этот метод основывается на содержании продуктов брожения дрожжей в пиве, которые привлекают слизней. Аналогично на слизней действует сидр или просто разбавленное забродившее варенье или компот. Но проблема в том, что пиво действительно очень привлекает слизней, и это означает, что в огороде может оказаться больше слизней и улиток, чем было изначально!

Ёмкость, в которую наливается пиво, должна действительно стать ловушкой — они должны попасть в жидкость без возможности выбраться обратно. Обычно более глубокая посуда является более эффективной.

Вместо пива можно использовать более эффективный способ. На 200 г муки берётся 2 г железного купороса (примерно пол чайной ложки). К смеси добавляется пол чайной ложки сухих дрожжей, так как их запах привлекает слизней. А щепотка лимонной кислоты усилит действие железного купороса. Смесью

все компоненты, необходимо их увлажнить хорошо подкисшим кефиром или пивом.

Обсыпайте компостные кучи и другие излюбленные места скопления слизней гашёной известью.

Мульча — любимое место для обитания и размножения слизней и улиток. Разумеется, что это не повод отказываться от мульчи и мульчирования. Используйте триходерму, а ещё лучше метаризин для оздоровления мульчи и отпугивания этих (и других) многочисленных непрошенных гостей.

Кукурузная мука — это смертельное лакомство для слизней, применяется как эффективное средство против различных вреди-

телей. Муку пересыпают в банку и укладывают на бок. С утра собирают улиток и слизняков и убирают подальше от огорода.

Опыливание растений смесью древесной золы (0,5 л банка), поваренной соли и молотого перца (чёрный или красный) по 2 столовых ложки. Перец можно заменить горчицей. Опыливание проводят через марлевый мешочек, с повторением через 7 дней.

Настоящим ядом для голых слизней является железный купорос. Для большего эффекта железный купорос необходимо перемешать с речным или обычным строительным песком и рассыпать этот состав по периметру участка.

● РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ ☎ 8 (47148) 9-62-65

- ▶ АО «Михайловский ГОК им. А. В. Варичева» предлагает к реализации организациям и частным лицам щёбёночную продукцию различных фракций. За дополнительной информацией просьба обращаться по тел.: (47148) 9-62-80, 9-41-80.
- ▶ Грузоперевозки, услуги грузчиков. Строительные работы. Мастер на час, спил деревьев, другие работы. Тел.: 8-950-875-81-83, 8-910-211-44-65.
- ▶ Грузовые перевозки, услуги грузчиков. Газель, 1,5 тонны. Тел.: 8-920-721-61-87.
- ▶ Грузчики, разнорабочие. Дёшево. 8 (950) 879-15-12.
- ▶ Грузовые перевозки. Квартирные переезды. Услуги грузчиков. А/м «Газель», дл. 4,2 м, выс. 2,1 м, г/п 1,5. Тел.: 8-960-685-28-20.
- ▶ Ремонт квартир, обои, шпатлёвка, линолеум, ламинат. 8-910-315-33-10.
- ▶ Ремонт бытовых холодильников и морозильных камер на дому. Качество. Гарантия. Выезд в район. Огромный выбор и наличие запчастей. Большой опыт! Тел.: 8-919-273-73-18, 8-904-520-12-68.

РЕМОНТ реклама
ХОЛОДИЛЬНИКОВ НА ДОМУ.

Выезд в район.
Вызов бесплатно.
8-920-709-66-79,
8-800-550-66-79.

РЕКЛАМА
«Курская руда»

+7-920-200-61-81
8(47148)9-62-65
8(47148)9-62-68

ТЕПЛИЦЫ

из оцинкованной профтрубы
ДОСТАВКА. МОНТАЖ.

8-953-286-13-52

По вопросам доставки газеты Курская руда» обращаться по телефону: 9-62-65.

СИЯНИЕ центр природного земледелия ☎ 8 (915) 519-34-53

ХИТ ПРОДАЖ — «СЛИЗНЯКОВ НЕТ»
100 % РЕАЛЬНОСТЬ — УНИЧТОЖАЕТ СЛИЗНЕЙ
ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ:
ЛУК-СЕВОК (ГОЛЛАНДИЯ): ШЕКСПИР, РАДАР;
ЛУКОВИЧНЫЕ: ТЮЛЬПАНЫ, ГИАЦИНТЫ, КРОКУСЫ, НАРЦИССЫ.
ГОЛУБИКА, ЖИМОЛОСТЬ, ЕЖЕВИКА, ДЕКОРАТИВНЫЕ КУСТАРНИКИ И ХВОЙНЫЕ В ГОРШКАХ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НАШИ МАГАЗИНЫ: реклама
«СИЯНИЕ» (ГАГАРИНА, 35) И «МАМИН САД» (МИРА, 34).

СКОРБИМ...

■ Совет ветеранов МГОКа и коллективы подразделений глубоко скорбят по поводу смерти бывших работников: РУ — Сибилевой Нины Евтропьевны, Бурдастых Раисы Александровны; УЖДТ — Виноградова Бориса Петровича; ОФ — Шморгуновой Елизаветы Никитичны; УПЗЧ — Партыка Анны Андреевны — и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойных, разделяя с ними боль и горечь утраты.

ПАМЯТНИКИ Предъявителю купона скидка 3 %

реклама

- ♦ Гранит, мрамор, комплексы
- ♦ Оградки, столы, лавки
- ♦ Вазы, лампадки, венки, корзинки

Доставка, установка, облицовка
Бесплатное хранение
Рассрочка платежа

- ♦ ул. Энтузиастов, 9 (вход со стороны храма), 8-908-128-71-71.
- ♦ ул. Ленина, 68 (маг. «Гранитка»), 8-991-331-51-21.

