

За эмоциями —
на завод!
Какие возможности для
промышленников предлагает
Металлоинвест

2 ➔

Пора заняться
собой
Кому и зачем
нужен здоровый
образ жизни

6 ➔

Высший
разряд
Почему токарь
Сергей Дугинов не любит
почивать на лаврах

8 ➔



Металлоинвест
Михайловский ГОК

Курская РУДА

№ 7 (3122)

11 АПРЕЛЯ 2025 ГОДА

НОВОСТИ

МЕТАЛЛОИНВЕСТА

ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ



Это просто Космос

В недавнем прошлом Сергей Толмачёв работал на Лебединском ГОКе машинистом электровоза, а Евгений Лашин — начальником цеха на заводе горячебрикетированного железа. Сейчас оба на пенсии. И с удовольствием принимают участие в воспитании внука с необычным именем — Космос.

➔ 5

ПРОМТУРИЗМ

За эмоциями — на завод!

Какие возможности для промтуристов предлагает Металлоинвест

Компания представила программы промтуризма на международной выставке «Отдых-2025» в Минске.

Алёна Гранкина
Фото Максима Малиновского

Экзотические пляжи и родные пенаты, санатории и агроусадьбы, городские экскурсии и дегустации на сыроварнях — судя по многообразию представленных на выставке вариантов отдыха, современного туриста удивить непросто. Количество участников за год выросло вдвое — почти 600 экспонентов. Среди представленных стран — не только Россия и Беларусь, но и Куба, Палестина, Таиланд, Турция, Оман...

Неочевидный эффект

Обмен опытом в сфере промышленного туризма позволит ещё больше укрепить связи России и Беларуси. Стороны даже подумывают о совместных туристических маршрутах, косвенным эффектом которых может стать расширение партнёрских



связей между промышленниками, отмечает замдиректора департамента многостороннего экономического сотрудничества и спецпроектов Минэкономразвития России Игорь Максимов.

В числе отечественных промышленных гигантов, которые презентовали свои маршруты, — сразу три предприятия Металлоинвеста.

— Мы максимально заинтересованы в выходе на международный рынок, — говорит начальник

управления корпоративных мероприятий, специальных проектов и протокольного сопровождения Металлоинвеста Елена Хохрина. — Тем более что сейчас Агентство стратегических инициатив расширяет кооперацию с партнёрами из Беларуси.

Приезжайте в гости!

Посетителям выставки предлагали изучить продукцию металлургов. Причём те же окаты-

ши можно было не только подержать в руках, но и попробовать на вкус: их привезли на выставку ещё и в виде шоколадных конфет. А ещё — познакомиться с ростовой куклой Окатышем: он приглашал гостей на Михайловский ГОК.

Лебединцы призывали посетителей стенда увидеть самый большой железорудный карьер, который дважды занесён в Книгу рекордов Гиннеса. А их коллеги с ОЭМК предлагали на выбор сразу пять промышленных маршру-

◀ На предприятиях Металлоинвеста всегда рады гостям, отмечает менеджер промышленного туризма ОЭМК Оксана Дурнева

тов — от ознакомительной экскурсии для самых маленьких до насыщенной программы, включающей посещение пяти цехов комбината, для тех, кому интересны все нюансы современного производства.

Всё по ГОСТу

Свои двери для гостей ОЭМК открыл всего два года назад. В 2025-м предприятие первым в стране успешно прошло сертификацию на соответствие ГОСТу в сфере промышленного туризма. Подтверждающий документ комбинату передали прямо на выставке.

— Этот сертификат свидетельствует о высоком качестве наших маршрутов и высоком уровне безопасности гостей на наших экскурсиях, — говорит директор по социальным вопросам ОЭМК Наталья Кудиярова. — Уверена, что так же успешно в ближайшее время пройдут сертификацию и другие наши предприятия — Михайловский и Лебединский ГОКи.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Точка отсчёта — комбинат

Экскурсия по маршруту «От руды до проката» стала подарком участникам всероссийской олимпиады «Я — профессионал» из числа будущих металлургов, инженеров, экологов, учителей, журналистов и IT-специалистов.

Юлия Шехворостова
Фото Александра Белашова

— Студенческая олимпиада в том числе позволяет пройти стажировку и трудоустроиться в ведущие компании страны, — говорит менеджер по коммуникациям олимпиады Владислав Новарчук. — Наш ключевой партнёр — Университет МИСИС — совместно с Металлоинвестом организовали экскурсию по предприятиям компании для ребят, которые выбрали инженерные и технические направления.

За один день студенты проследили всю цепочку производства металла. В Губкине услышали историю открытия богатств КМА, увидели Лебединский карьер, подержали в руках горяче-



▲ Туристы не отказались потерять каску сталевара на удачную карьеру

брикетированное железо. Знакомство с ОЭМК началось в музее предприятия, а продолжилось в «горячих» цехах. Электросталеплавильные печи и 10-тонные стальные заготовки, которые с лёгкостью переворачивались на реверсивной клети, никого не оставили равнодушными.

«Планирую прийти к вам!»

Одни студенты просто расширяли кругозор, другие — явно присматривались к предприятиям как к будущему месту работы. А потому вопросы к гидам поступали деловые: какой соцпакет предоставляет компания, много

СПРАВКА

► Всероссийская олимпиада «Я — профессионал» помогает студентам найти призвание и превратить амбициозные идеи в реальные достижения. «Полевые» экскурсии на производства позволяют участникам увидеть, чем дышит индустрия, познакомиться с запросами рынка труда и понять, каких сотрудников ждут компании.

ли молодых сотрудников, какая зарплата? Как выяснилось, один из определяющих факторов при выборе места работы — возможность профессионального роста. Азамат Каххоров из Узбекистана учится в Москве по металлургическому направлению и уже ищет работу.

— Когда знакомишься с металлургией по книгам, видеороликам, — это одно. Но когда попадаешь на предприятие и видишь всё своими глазами, ощущаешь тепло печей, держишь в руках брикет — это непередава-

емые эмоции, — говорит он. — Экскурсия превзошла ожидания. Страху никакого не было, ведь при соблюдении техники безопасности ничего не случится. А у вас с этим строго: очки, респираторы выдали, инструктаж провели, в цехах — разметка. Планирую прийти к вам работать!

На удачу

Профориентационные экскурсии в Металлоинвесте проходят регулярно.

— Молодёжь всегда воспринимает информацию позитивно, — говорит гид по Лебединскому ГОКу Сергей Семенченко. — Они активные, открытые, не стесняются задавать вопросы, шутят. На экскурсиях стараюсь не просто объяснить, что и как мы делаем, но заинтересовать ребят профессией горняка. Возможно, кто-то из нынешних туристов станет моим коллегой.

Рассуждая о развитии, туристы не проигнорировали предложение потерять каску сталевара на удачную карьеру. К науке это никакого отношения, конечно не имеет. Но студенты во все времена верили в приметы.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

За «Железными перспективами»

Что нового узнали о Металлоинвесте участники ярмарки вакансий

Университет МИСИС провёл в Москве встречу старшекурсников и их потенциальных работодателей. Металлоинвест рассказал участникам ярмарки вакансий о карьерных возможностях.

Юлия Шехворостова

Выпускник Владимир Кробактив к возможному переезду относится спокойно:

— Я не привязан ни к одному городу, готов и в тайгу, и в степь. О Металлоинвесте знал, поэтому подошёл к стенду. Компания перспективная, предлагают очень хорошие условия.

На ярмарке вакансий Металлоинвест привлекал «Железными перспективами» — программой оплачиваемых стажировок для студентов технических и естественнонаучных специальностей. Заходили с козырей.

57

компаний-работодателей участвовали в весенней ярмарке вакансий Университета МИСИС в Москве.



▲ Кирилл Сидоров и Татьяна Евсюкова предлагали студентам заполнить анкеты на проходжение практики или стажировки

— Во время практики ребята получают 35 тысяч рублей. Они могут совмещать учёбу и работу. Программа предусматривает профессиональное сопровождение и поддержку опытными наставниками. Так что на производство придут более подготовленные, — рассказывает специалист по работе с молодёжью и брендом работодателя Кирилл

Сидоров. — Некоторые студенты готовы приехать, например, в Железнодорожск. А в дальнейшем решат: трудоустроиться или менять специфику.

Действуя в тандеме, вуз и компания стараются отвечать на запросы современной индустрии, запускают новые проекты. Так, недавно открыли три образовательные траектории, которые по-

зволят на системной основе готовить специалистов для «зелёной металлургии».

Университет МИСИС — главный, но не единственный партнёр компании. Студенты белгородских, воронежских, орловских, тульских и ряда столичных вузов тоже знают о Металлоинвесте. Ярмарку вакансий посетили учащиеся РГГУ. Глав-

ный специалист службы подбора персонала Михайловского ГОКа Татьяна Евсюкова попросила будущих маркетшеров заполнить анкеты:

— В рудоуправление отдам. Они будут счастливы!

Стенд Металлоинвеста пользовался популярностью. Выпускники интересовались трудоустройством, старшекурсники — практикой и стажировкой. Все получили исчерпывающие ответы и интересные предложения. Металлоинвест тоже уехал с определённым багажом.

— Нам удалось привлечь внимание студентов, — рассказывает Татьяна Евсюкова. — Анкеты заполнили порядка 70 человек. Актуальные направления для Металлоинвеста — энергетика, машиностроение, металлургия, горное дело, автоматизация процессов и производств, теплотехника. Мы привлекаем специалистов стабильностью, зарплатой, соцпакетом, возможностью развиваться. Надеемся вскоре увидеть этих ребят в нашем коллективе!

Проректор по образованию НИТУ МИСИС Андрей Воронин пригласил компании-партнёров на защиту дипломов.

— Это лучшее время и место, чтобы делать предложения о работе.

● ЗНАЙ НАШИХ!

«Начинаем с азов. Вернее — с СИЗов!»

Тележурналисты Медиацентра получили награду всероссийской премии «Лучшее корпоративное видео».

Алексей Строев
Фото Михаила Непринцева

Конкурс на протяжении двух десятилетий проводит Ассоциация директоров по коммуникациям и корпоративным медиа России (АКМР). В этом году участников оценивали в 40 номинациях. За победу боролись ведущие игроки медиарынка и крупные российские компании.

Команда Медиацентра победила в номинации «Видео по охране труда и промышленной безопасности». Журналисты сняли и смонтировали вводный инструктаж для работников, которые приходят работать на Михайловский ГОК. Именно с него начинается их знакомство с комбинатом.

Динамичные съёмка и монтаж, яркая инфографика, профессиональная работа ведущей в кадре, пошаговая инструкция

и даже «вредные советы» получили высокую оценку экспертного совета.

— Наш видеоролик — о том, что должен и чего не должен делать сотрудник, — отмечает начальник корпункта и автор сценария Алексей Строев. — Рассказываем об этом понятным и простым языком, иногда с юмором, на фоне эффектного видеоряда. Начинаем с азов, вернее, с СИЗов.

Какую защитную экипировку надевает работник? Как он передвигается по цехам предприятия или вдоль железнодорожных путей? Мы визуализировали полный свод правил, которые необходимы каждому.

В работе над видеороликом участвовали специалисты дирекции по охране труда и промышленной безопасности и сотрудники управления корпоративных

коммуникаций МГОКа.

— Человек воспринимает видео лучше, чем сухую лекцию специалиста по ОТиПБ. Особенно сейчас, когда молодёжь предпочитает смотреть, а не читать или слушать, — уверен главный специалист по охране труда Михайловского ГОКа Никита Ездin. — Это очень важно: сотрудник соблюдает требования только тогда, когда понимает их.

СМОТРИТЕ САМИ!

► Чтобы посмотреть победивший в конкурсе видеоролик, отсканируйте QR-код с помощью камеры смартфона:



▲ Главный редактор Медиацентра Галина Филоненко и гендиректор организации Сергей Иванов с наградой

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Антон Захаров,
управляющий директор
Михайловского ГОКа:

“Повышение уровня культуры безопасности — один из приоритетов Металлоинвеста. Важная роль в этом процессе отводится корпоративным коммуникациям. Посредством различных инструментов и каналов информирования мы развиваем проактивное, ориентированное мышление, помогаем людям осознанно подходить к собственной безопасности, прививаем сотрудникам привычку трудиться без рисков для жизни.

Сергей Иванов,
генеральный директор
Медиацентра:

“Меньше всего на свете мы хотели выпустить скучную видеинструкцию по охране труда, которая улетучится из головы сразу после просмотра. Любая информация должна «цеплять» зрителя, а в нашем случае — не просто привлечь внимание, но ещё и отложиться в памяти. Судя по реакции целевой аудитории и откликом экспертов конкурса, нам это удалось.

КРУПНЫЙ ПЛАН

«Кто бы мог подумать,
что это только начало!»

Что общего у сотрудников МГОКа и космонавта Александра Горбунова

В середине марта на Землю вернулся международный экипаж Crew-9. В числе космонавтов был и уроженец Железногорска Александр Горбунов. На Международной космической станции он провёл почти полгода.



Фото из архива NASA,
ФГБУ «НИИ ЦПК
имени Ю. А. Гагарина»

Добрый и отзывчивый

Мальчик Саша учился в школе № 6 Железногорска. Его улыбку, застенчивую, почти гагаринскую, хорошо помнит классный руководитель в 10-11 классе — учитель биологии и завуч школы Татьяна Проскурина. Говорит, что при таком обаянии на всех детских фотографиях Саша как будто старался спрятаться за друзей, никогда не выделялся, а ведь было чем гордиться.

В их школьном выпуске было сразу четыре золотых медалиста, и Александр — среди них. Побеждал на муниципальных и областных олимпиадах по технологии и биологии. Подумывал связать будущую профессию с молекулярной биологией, но в итоге выбрал технический институт.

— С красным дипломом окончил вуз, овладел разговорным английским, занимался спортом, — перечисляет педагог. — Очень упорный и целеустремлённый человек!



И космонавт, и водолаз

Физическая закалка пригодилась Александру, когда после окончания Московского авиационного института по специальности «космические летательные аппараты и разгонные блоки» он, поработав инженером в отделе проектирования транспортных грузовых кораблей, приступил к космической подготовке. Прошёл медобследование в Институте медико-биологических проблем. Получил допуск Главной медицинской комиссии. И был

рекомендован к зачислению на должность кандидата в космонавты-испытатели.

Будущих покорителей звёзд тренируют выживать в любых условиях. На сайте Центра подготовки полётов есть рассказ о том, как в 2019 году четыре космонавта Роскосмоса провели в лесисто-болотистой местности полтора месяца вместе с коллегами из США, ОАЭ и Италии, «продемонстрировав профессионализм, мужество и выносливость перед лицом стихии».

Летом того же года Горбу-

нов прошёл водолазную подготовку в Ногинском спасательном центре МЧС России, сдал экзамен с присвоением квалификации «водолаз». А потом прошёл полный цикл «водного выживания» недалеко от Сочи.

И это ещё не все испытания на прочность. Была лётная практика на самолёте, специальная парашютная подготовка, тренировки в условиях невесомости, воспроизводимые на борту самолёта-лаборатории, испытания в сурдокамере, отработка действий после приземления космического аппарата в условиях пустыни и в степи зимой.

На МКС Горбунов попал летом прошлого года. За новостями о прославленном земляке следил весь Железногорск. В том числе — и его одноклассники, которые работают на Михайловском ГОКе. Мы попросили их поделиться воспоминаниями о космонавте.

Алёна Мяснянкина,
Мария Коротченкова

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Андрей Губарев,
ведущий специалист
управления по эффективности
производственных активов
Михайловского ГОКа:

Мы с Сашей «прошли» всю школу — с 1-го по 11-й класс. А в восьмом и девятом даже сидели за одной партой. Частенько играли в волейбол и футбол. В старших классах учитель по труду Виктор Петрович Полторанин увлёк нас моделированием. Саша, я и ещё двое мальчишек собирали модели подводных лодок и самолётов. На одну из них у нас уходило порядка полутора лет, ведь размеры изделия были внушительными — до двух-трёх метров. Каркас делали из фанеры, а пустоты заполняли пенопластом. Обработывали, добавляли световые и звуковые эффекты, даже могли поставить небольшой моторчик. Работы отправляли на различные областные конкурсы и выставки, занимали призовые места. После школы мы разъехались по разным городам, поэтому общались мало. Но мы всегда следим за успехами своего товарища. Вот сейчас ждали его возвращения на Землю. И, конечно же, гордимся им!



Евгений Павлов,
машинист автотомотрисы
управления железно-
дорожного транспорта
Михайловского ГОКа:

Уже в школьные годы Саша был серьёзным человеком. Мы где-то могли похулиганить, а он всегда был ответственным и строгим. Хорошо помню один случай. Учитель опаздывал на урок. Поэтому мы всем классом решили уйти домой. Все же знают школьное правило: если учителя нет 15 минут — занятие отменяется. Саша от коллектива не отделился: уходил вместе со всеми, хотя ему это явно не нравилось. Он любил учиться. На переменах я постоянно списывал у него «домашку» по алгебре и геометрии. Хотелось бы ещё и во время контрольных подсмотреть, но он сидел на первых партах, а я — на галёрке. После школы мы уже не виделись. У каждого закрутилась своя жизнь. Но за успехами Саши мы сейчас следим всей семьёй: одноклассница Настя стала моей женой. Так что вместе с ней радуемся за него.



Сергей Краснов,
специалист по планированию
ремонтов фабрики окомкования
Михайловского ГОКа:

Вместе с Александром мы учились с 10-го класса. Он выделялся грамотностью, интеллектом, ему легко давалась учёба. Никогда не «зубрил». Прочитал, запомнил — и ответил на отлично. Участвовал в олимпиадах, занимал призовые места. Причём шёл туда с удовольствием и желанием, а не потому что учитель попросил. Наш одноклассник любил моделирование и конструирование. О космосе он тогда ничего не говорил. Просто занимался тем, что ему нравилось. Он хотел стать инженером, поступил в московский вуз. В первые два года после школы мы иногда виделись летом, во время каникул, в общих компаниях. И Александр с горящими глазами рассказывал, как ему нравится учиться. В последний раз встретились в 2014-м году. Саша сообщил, что, окончив вуз, работал по специальности в городе Королёве в Подмоскovie. А также о своём новом увлечении — полётах на парплане. Кто бы мог подумать, что это только начало!

КРУПНЫЙ ПЛАН

Это просто Космос

Откуда у внука пенсионеров ЛГОКа «космическое» имя

Ему семь лет, и он учится в губкинской школе № 2. Обычный первоклассник с необычным именем — мальчика зовут Космос.

Татьяна Денисова
Фото Александра Белашова

«Наверное, Костик?»

Кристина и Антон Лашины старшего сына назвали Макаром. А вот насчёт младшего ещё до его появления на свет решили: назовём Космосом! Так и случилось — к немалому удивлению бабушек и дедушек.

— Они очень переживали, какое же отчество будет у детей сына — Космосовна, Космосович? — улыбается Кристина Лашина. — Думали: шутим. Мы успокаивали: отчество сейчас только в паспорте пишут!

В поликлинике или на детской площадке иные родители округляют глаза, когда слышат рядом «Иди сюда, Космос! Поторопись, Космик!». Кто-то спрашивал, а как на самом деле зовут малыша: «Наверное, Костик?».

— Мы никогда не слышали каких-то насмешек. Наоборот, только восхищение, — уточняет мама.



◀ В недавнем выпуске журнала Металлоинвеста «Рудик» есть история про космонавта, заинтересовавшая Космоса

улыбается Сергей Толмачёв. — Зимой бастионы из снега строим. Недавно небольшие окопы копали: Космик военное видео мониторил. Ну, и помогает всегда. Я кирпичи таскаю, и он — рядом.

— И как лопатой снег убирать, Космос тоже знает, — добавляет Евгений Лашин. — Мы ведь и на пенсии по своему духу остаёмся лебединцами. Поэтому учим внука быть мужчиной. Чтобы многое умел делать своими руками.

Любит космический борщ

И всё же тяга к звёздам у Космоса есть. Иногда разглядывает с мамой ночное небо. Прочитал и книгу о космосе. Распробовал еду в тюбиках, «как у космонавтов»: её можно купить на некоторых автозаправках.

— Мы ни разу не пожалели, что назвали его Космосом, — говорит Кристина Лашина. — Это наша маленькая Вселенная!

— Мы счастливы, что у нас есть свой Космос. А если внука Луна родится, то будем и ей рады, — смеётся Сергей Толмачёв

«Хочу стать морпехом»

Представить Космоса в скафандре космонавта сложно, говорят родственники. Его стихия — игрушечная военная техника и солдатики, а любимый костюм — камуфляжный — с каской и бронжилетом. Часто примеряет дома папины береты — тот служил

на морфлоте. А на нашу встречу мальчик пришёл с маленьким истребителем в кармане.

— Хочу стать морпехом, — говорит первоклассник. — Люблю читать военные книги. Играю с дедушками в шахматы. Хожу на плавание. Папа учит правильно отжиматься, лазать по канату.

Оба дедушки мальчика до

выхода на пенсию долгое время работали на Лебединском ГОКе. Сергей Толмачёв — машинистом электровоза УЖДТ, а Евгений Лашин — начальником цеха на заводе горячебрикетированного железа. И, конечно, оба души не чают в своём смышлённом внуке.

— Приехав на дачу, внук сразу просит: «Дед, давай повоюем», —

СРЕДИ НАС

Каково это — быть тёзкой?

Когда ваши родители выбирали вам имя, они понимали, что в сочетании с фамилией вас будут ассоциировать с известным человеком?

Как вам помогала или мешала ваша космическая фамилия?

Мечтали ли вы о космосе?

Если бы вам сейчас предложили полететь на одну из космических планет, согласились бы? И если да, то на какую именно?

Родители просто выбирали из имён, которые нравились. Уже после поняли, что мы с известным конструктором — тёзки. А вот у моего тестя Юрия день рождения прямо в День космонавтики — 12 апреля. Его называли в честь Гагарина. Так что космическая тема нашей семье близка.

По ассоциации со знаменитым конструктором меня везде сразу запоминали. Особенно преподаватели. Иногда это мешало — лишний раз к доске вызывали. И, проверяя по списку присутствующих, других ребят могли пропустить и даже не заметить, что их нет на занятиях. Но про меня никогда не забывали: «Королёв на месте?».

В детском саду почти на всех моих рисунках были планеты, звёзды и ракеты. Воспитатели и родные говорили: «Космонавтом будешь!». Но с детства меня так укачивало на качелях и в транспорте, что понял: космические перегрузки — точно не для меня.

В пределах нашей Солнечной системы «ловить нечего»: нет пригодных для жизни планет, кроме Земли. Так что я бы с удовольствием попутешествовал в другие галактики — вдруг там всё по-другому?..

Сергей Королёв, ведущий специалист участка фабрики окомкования ЛГОКа:



Алексей Леонов, электрогазосварщик сортопрокатного цеха № 1 ОЭМК:



Когда мои родители выбирали мне имя, то даже не задумывались о таком совпадении. 49 лет назад, когда я появился на свет, Алёшами называли очень многих мальчишек.

Я не скажу, что моя космическая фамилия мне в чём-то помогала или мешала. Конечно, кто-то удивлялся, узнав, что я полный тёзка знаменитого Алексея Леонова. Спрашивали, не родственники ли мы. В ответ я шутил: «Мой родной дядя».

Раньше День космонавтики был большим праздником для всех. Мы всегда отмечали его в школе. Узнавали много интересного о космонавтах, в том числе и Алексее Леонове, который первый в мире вышел в открытый космос. Для нас он был самым настоящим героем наравне с первым космонавтом Юрием Гагариным.

Ну, сейчас вряд ли. Был бы моложе, то выбрал бы Марс. Просто интересно посмотреть, есть ли там что-то живое.

ПРОФИЛАКТИКА

Пора заняться собой

Зачем вообще нужен здоровый образ жизни

Какие выгоды даёт забота о своём организме, как начать следовать здоровым принципам и чем может помочь ваша старая фотография, рассказывает главный врач Белгородского областного центра медпрофилактики Татьяна Михайлова.

Без звоночков

— Татьяна Владимировна, представим, что я типичный обыватель, который редко задумывается о том, что полезно и что вредно для его организма. Ем, что нравится, после работы и по выходным люблю поваляться на диване, выпиваю, курю. Почему я должен меняться? Что мне может такого дать ЗОЖ?

— Если кратко и по существу — как минимум десять дополнительных лет жизни. Причём жизни продуктивной, не омрачённой тяжёлыми заболеваниями, постоянным приёмом лекарств и больничной койкой. Это в перспективе. Но и сегодня ЗОЖ даст вам снижение ежедневного риска сердечно-сосудистых катастроф.

Этот риск сегодня рассчитывают с помощью специального инструмента — шкалы SCORE. Она доступна в интернете, и с её помощью каждый может узнать, как негативные факторы — высокий холестерин, давление, курение и возраст — влияют на вероятность инфаркта или инсульта в ближайшие десять лет. Воспользовавшись этим инструментом, вы сможете не только оценить риски для здоровья, но и выделить наиболее опасные из них.

— Какой «тревожный звоночек» говорит о том, что нужно срочно браться за своё здоровье?

— За здоровье нужно браться, не дожидаясь никаких звоночков. Когда они возникают, повернуть назад негативные изменения в организме уже очень трудно. Но когда человек в принципе здоров, насторожить его должно, например, снижение устойчивости к нагрузкам. Вчера, например, он легко поднимался по лестнице на десятый этаж, а теперь останавливается передохнуть уже на третьем.

Самый простой и наглядный способ оценить себя — взять свою фотографию прошлых лет, где вы красивы, молоды, полны сил. И сравнить с собой нынешним. Если вы не похожи на «того» себя — выросли щёки, появились складки — пора что-то менять!



▲ За здоровье нужно браться, не дожидаясь никаких «тревожных звоночков»

Стратегия маленьких шагов

— Вы меня убедили, я готов к здоровому образу жизни. С чего начинать?

— С изучения вопроса. Помочь в этом может замечательный портал «Так здорово», созданный под эгидой Минздрава России. Здесь уже собраны все рекомендации по ЗОЖ: как настроиться, что делать, на что обратить внимание.

Второй источник — Центры здоровья (они есть в Губкине, Железногорске и Старом Осколе — прим. ред.). Медики окажут человеку максимальную информационную поддержку и даже помогут составить индивидуальный план оздоровления. Наконец, отделы или кабинеты медицинской профилактики есть в каждом медучреждении. Не стесняйтесь советоваться с врачом о своём здоровье: это отличный инструмент, который нужно брать и пользоваться!

ВАЖНО!

Загляните на сайт

www.takzdorovo.ru



— Как заставить себя заняться собой, а потом не бросить?

— Самое главное — не мчаться на баррикады с криками: «С утра начинаю бегать марафоны, не ем жирного, вовремя ложусь спать!» и так далее. Наш организм бережёт себя таким, какой он есть.

И если в этот механизм грубо, с наскока вмешаться, человек не почувствует ничего, кроме отвращения — в первую очередь к своим «здоровым» планам. Здесь нужно действовать, не откладывая, но и не спеша.

Посмотрим, как стратегия маленьких шагов работает на примере питания. Вначале выбираем один продукт — несомненно, опасный и без которого мы стопроцентно можем обойтись. У нас есть сладкая газировка, которая ничего, кроме дополнительного сахара, организму не даёт. Давайте уберём её из рациона, хотя иногда сможете даже пить её в гостях (отклонение от правила иногда допустимо).

Дальше получится как с малышом, которого отучают от соски: главное — погасить рефлекс. Если за две-три недели вы научитесь обходиться без газировки, значит, у вас получилось. Дальше наступит очередь другого продукта, вредного в избытке, — например, соли. И так, разделив проблему на части, мы постепенно её решим.

— Помогает ли здоровью забота об иммунитете?

— Конечно. Укреплять здоровье, не помня про иммунитет, — это всё равно что строить замок на песке. И тут не следует забывать про факторы, которые укрепляют нашу устойчивость к болезням. Во-первых, врождённый иммунитет надо тренировать и усиливать вакцинацией. Во-вторых, для иммунитета важно правильное питание, которое подразумевает белковую пищу. В-третьих, защитные свойства организма укрепляют витамины — при этом очень важно получать их в естественном виде,

...Нам очень нужна поддержка, часто — даже дружеский пинок.

со свежей зеленью и фруктами. Наконец, на иммунитет работают отсутствие стрессов, хорошее эмоциональное состояние и правильный сон. Об этих факторах нужно помнить, устремляясь к здоровому образу жизни.

Шагомер. Памятка. Крапива

— Как вы относитесь к современным «ЗОЖным» гаджетам вроде фитнес-трекеров и умных часов с мобильными приложениями?

— Очень хорошо отношусь. Когда мы круто меняем свою жизнь, нам очень нужна поддержка, часто — даже дружеский пинок. И если человек недостаточно организован, то гаджеты станут для него важными помощниками. Я прошла 10 тысяч шагов в день — кто меня похвалит? Шагомер!

Занявшись заботой о своём здоровье, начните с того, что умещается у вас в телефоне — того же шагомера, приложения по здоровому питанию. Конечно, программы бывают разные, в том числе и некачественные. Ещё раз скажу про «Так здорово»: на портале есть рекомендации по выбору приложений. С этим поможет и врач в Центре здоровья

КСТАТИ

► Всемирная организация здравоохранения признала профилактическую модель здравоохранения, созданную в Советском Союзе Николаем Семашко, лучшей в мире.

или отделении медпрофилактики — вплоть до установки самой программы!

— Можно ли составить для себя памятку, которая каждый день будет помогать здоровой жизни? И какой она должна быть?

— Это отличная идея! Во-первых, она должна быть яркой, крупной и бросаться в глаза сразу же, как вы проснётесь. Главная её часть — та самая ваша «молодая» фотография как образ цели. Человека на ней вы не можете подвести! Вторая часть должна напоминать о борьбе с вредными привычками. Почему это важно? Можно бегать по утрам, правильно питаться, вовремя ложиться спать — но одно лишь курение сведёт всю пользу от этих занятий на нет.

Если знаете свои слабости, попробуйте себя поугаждать и укажите на памятке их последствия: например, сколько человек умирает на Земле в год от гиподинамии (это, кстати, три миллиона, население мегаполиса!). Пропишите все свои факторы риска и смотрите на них каждый раз, когда проснётесь. Наконец, в памятку можно добавлять какие-то промежуточные вещи: например, в этом месяце у нас борьба с газировкой. Так будет проще помнить о текущих задачах вашего оздоровления.

— Сейчас разгар весны. Как это время может нам помочь в укреплении здоровья?

— Прежде всего, нужно радоваться солнцу. К сожалению, тёплые зимы практически лишили нас синего ясного неба, а это ведь и дефицит витамина D. Поэтому не закутывайтесь в эти дни, подставляйте лицо и руки солнышку и лёгкому ветерку, старайтесь проводить на воздухе выходные.

Если говорить о питании, то сейчас в самый раз будет квашеная капуста — заготовленная или купленная. Это настоящий кладезь витамина С, укрепляющего наш иммунитет. И уделите внимание первой зелени: крапиве, одуванчикам, даже пророщенным семенам или микрорезелени, выращенной на окне. В них — концентрированная жизненная сила, которой наш организм будет очень рад!

Беседовал Ярослав Макаров
Фото Александра Белашова

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ЕГЭ здорового человека

Умеете ли вы заботиться о своём организме?

Каждый год школьники сдают единый госэкзамен по литературе, математике и другим предметам. Мы предлагаем вам сдать ЕГЭ по дисциплине «ЗОЖ». Проверьте себя: насколько эффективно вы управляете своим здоровьем? Отмечаем баллы за каждый ответ, подсчитываем их общее число — и смотрим результат.

1. Соблюдаете ли вы режим дня?

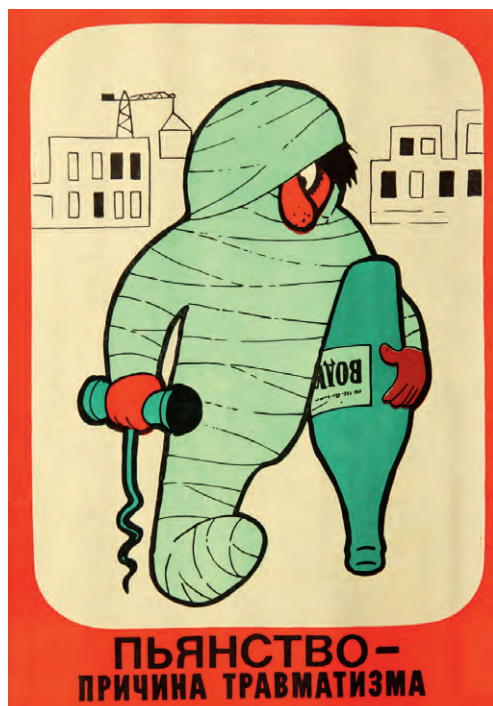
- А. Да что вы! Мы же не в армии. **2 балла**
Б. Мы дома едим примерно в одно и то же время. **5 баллов**
В. Пытаюсь разные дела делать в отведённое время. Но не всегда получается. **7 баллов**
Г. Да, весь день расписан по часам, и это расписание соблюдаю. **10 баллов**

2. Знаете ли вы, что такое правило тарелки?

- А. Что-то слышал(а). Кажется, речь про режим питания. **7 баллов**
Б. Конечно. Правило тарелки показывает правильное сочетание продуктов, которое нужно соблюдать в рационе. **10 баллов**
В. Думаю, это означает, что посуду надо мыть сразу после еды. **3 балла**
Г. Никогда не слышал о таком правиле. **2 балла**

3. Вас пригласили на день рождения. Стол ломится от еды и выпивки. Как будете угощаться?

- А. Соберу на тарелку несколько кусочков самого вкусного и запью парой бокалов вина. **7 баллов**
Б. Положу себе салат и налью минералки. **10 баллов**
В. Не пропущу ни одного блюда и ни одного тоста. **5 баллов**
Г. Останусь за столом последним вместе с именинником. А по-



▲ Советские плакаты, посвящённые здоровому образу жизни, не утратили актуальности до наших дней

том ещё и пойдём с ним за пивом. **2 балла**

4. Делаете ли вы утром зарядку?

- А. У меня тяжёлая работа, мне и там физической нагрузки хватает. Не до зарядки. **2 балла**
Б. Делаю, когда вдруг вспоминаю школьные годы — раз в пару месяцев. **5 баллов**
В. Делаю под настроение — раз-два в неделю. **7 баллов**
Г. Начинаю с зарядки каждое утро! **10 баллов**

5. Находите ли вы время на вечернюю или утреннюю пробежку?

- А. Могу немного пробежаться или хотя бы пройтись по парку в выходной. **7 баллов**
Б. Это баловство для «зелёных» и несемейных. Я своё отбегал. **2 балла**
В. Постоянно хочу выйти на пробежку, и каждый раз что-то мешает. **5 баллов**

Г. Бегаю или прохожу приличные расстояния регулярно — почему бы нет? **10 баллов**

6. Курите ли вы?

- А. Не курю сам и другим не советую. **10 баллов**
Б. Высаживаю по пачке в день и на самочувствие не жалуюсь. **1 балл**
В. Пока курю. Но очень редко и понимаю, что пора бросать. **5 баллов**
Г. Могу выкурить пару сигарет в день за компанию. **3 балла**

7. Есть ли у вас дома спортивный инвентарь — велосипед, гантели, мяч, теннисные ракетки, коньки?

- А. Что-то оставалось от родителей. Лежит в кладовке, когда-нибудь достанем. **5 баллов**
Б. Да, есть. Иногда катаюсь на велосипеде, под настроение. **7 баллов**
В. Есть почти всё перечислен-

ное. Запылиться не успеваю — постоянно пользуюсь! **10 баллов**
Г. Ничего нет. Всё это только место занимает. **2 балла**

8. Приучаете ли вы к здоровому образу жизни своих детей?

- А. Пусть школа приучает — учителям за это деньги платят. **3 балла**
Б. При случае могу объяснить им, что сладкое вредно, а игры на свежем воздухе полезны. **7 баллов**
В. Учю их всему, что знаю про здоровье. **10 баллов**
Г. Не понимаю, как это. Сыты, одеты, обуты. Игры, телефоны есть — что ещё надо? **1 балл**
9. Уже неделю вы чувствуете лёгкую слабость, хотя в целом самочувствие в норме. Что будете делать?
А. Ничего. На выходных отосплюсь — и всё пройдёт! **5 баллов**

Б. Да, нужно что-то предпринять. Попью витаминки из домашней аптечки, а на выходных пройду по парку. **7 баллов**
В. Это всё хандра. Вот подойдёт пятница, и разберёмся с ней, хорошенько посидев с друзьями! **2 балла**
Г. Дыма без огня не бывает. Схожу-ка я к врачу! **10 баллов**

10. Завтра выходной. Друзья зовут вас поиграть в волейбол или покататься на велосипедах. Ваши действия.

- А. Я всю неделю вкалывал. Так что завтра поваляюсь на диване. **2 балла**
Б. Насчёт волейбола вряд ли. Зато вечером погуляю с собакой. **5 баллов**
В. Меня не успеют пригласить, потому что я раньше других это сделаю! **10 баллов**
Г. Да почему бы и не заняться собой? Так и быть, составлю им компанию. **8 баллов**

Подготовил Ярослав Макаров

ТЕПЕРЬ ПОСЧИТАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

До 30 баллов

Старый доктор из советского фильма укоризненно сказал бы вам: «Что-то вы, батенька, совсем себя запустили!» Давайте посмотрим правде в глаза: о здоровье вы не думаете. Но если какой-то вопрос игнорировать, он не перестанет быть актуальным. О своём организме любому из нас рано или поздно придётся вспомнить. Без обид: советуем вам хорошо задуматься и пересмотреть свои жизненные приоритеты!

30-50 баллов

Под лежачий камень вода не течёт. Вы не совсем лежачий камень, и струйки мыслей о здоровье вас посещают. Но в целом предположим, что в этом вопросе вы активности не проявляете. Попробуйте представить, какие плюсы вам даст здоровый образ жизни и от каких рисков избавит. А потом воплотите это представление в реальные дела — и через пару лет вы себя не узнаете!

50-70 баллов

В вопросе ЗОЖ вы как пилот экспериментального аэроплана на заре авиации: стремитесь вверх, уже разогнались и даже пару раз оторвались от грунта — но взлёту что-то мешает. Но вы молодец, потому что уже идёте по правильному пути. Просто вам немного не хватает знаний о здоровье и, возможно, компании единомышленников. Чаше гуляйте, смелее выходите на стадион и спортплощадку, отдавайте предпочтение полезным продуктам — и очень скоро перейдёте из «хорошистов» по ЗОЖ в «отличники»!

70-100 баллов

Поздравляем: вы активны, деятельны, не на словах дружите со своим организмом, знаете, как заботиться о здоровье — да ещё тормозите других!
А если вы сдали наш ЕГЭ на сто баллов, то вы вообще можете собрать из друзей и знакомых собственную группу здоровья!

Живите так и дальше!

КРУПНЫЙ ПЛАН

Высший разряд

Почему токарь Сергей Дугинов не любит почитать на лаврах

По результатам оценки эффективности персонала токарь механосборочного цеха управления по производству запасных частей Сергей Дугинов получил самую высокую категорию «А». Он считает, что секрет успеха не так уж сложен.

Евгений Дмитриев,
Алексей Строев
Фото Владимира Авдеева

На всю жизнь

С будущей профессией Сергей Дугинов познакомился ещё в школе, на уроках труда.

— В мастерской стояли маленькие токарные станки, мне очень нравилось работать на них, вытачивать всякие детали, — рассказывает он. — Поэтому после школы поступил в профессионально-техническое училище № 16 (сейчас это Железнодорожный политехнический колледж — прим. ред.).

Здесь стало ещё интереснее: студенты ПТУ проходили практику на Михайловском ГОКе.

— Тут уже были станки побольше, — вспоминает Дугинов. — И детали — запчасти для дробилок, экскаваторов. Это зацепило меня ещё сильнее. Понял, что токарное дело — моё, на всю жизнь.

Получив диплом, парнишка устроился на комбинат. Сначала работал на маленькой группе оборудования, потом перешёл на карусельные станки. Отслужив срочную службу в армии, вернулся на предприятие.

Токарь работает головой

Токарное дело часто сравнивают с ювелирным или с хирургией: везде — одинаково предельная точность движений, а малейшая ошибка приводит к необратимым последствиям. И Сергей Дугинов уверен: половину работы токарь выполняет не руками, а головой!

— Когда я получаю наряд на изготовление какого-либо изделия, то первым делом внимательно изучаю чертежи, — поясняет он. — В голове словно 3D-моделирование включается: я представляю изделие в объёме. И выстраивается пошаговая инструкция, как быстрее и проще сделать эту деталь. На каком станке, на каких оборотах и подаче, каким резцом. Как черновую обработку, и как — чистовую.

Точно так же, в формате 3D, Дугинов зачастую смотрит на инструменты. Как правило, у детали несколько назначенных припусков. То есть слоёв мате-



▲ Сергей Дугинов любит работать с металлом, поэтому всегда получает удовольствие от работы



▲ Как минимум половину работы токарь выполняет не руками, а головой — при чтении чертежей

риала, которые последовательно снимают с заготовки в процессе обработки.

— Бывает так, что для разных припусков нужны разные резцы. То есть нужно снять один слой, остановить станок, заменить резец и снова приступить к работе, — объясняет токарь. — Если я вижу, что при изменении формы резца он будет обрабатывать несколько припусков, то делаю эскиз и предлагаю свою идею мастеру. Например, если резец можно согнуть, чтобы он вытачивал и торец, и диаметр детали, то работа пойдёт быстрее. Уйдёт меньше времени на обработку одной детали? Следовательно, за смену сделаем больше, чем обычно!

И ещё раз — учиться!

Дугинов знает: технологии не стоят на месте. Техника и ин-

струментарий непрерывно развиваются, каждый день приносит что-то новое. Чтобы не отстать

от прогресса, нужно постоянно совершенствовать себя. Именно поэтому он получил диплом инженера горного оборудования.

— Высшее образование необходимо: ведь знания лишними не бывают, — рассуждает Сергей Дугинов. — Они всегда пригодятся. Тем более жизнь меняется постоянно.

Любые новшества, способные улучшить работу, Дугинов принимает на ура. Как только в подразделении начали внедрять систему 5С, он включился в работу. И продолжает её по сей день.

— Это как раз тот случай, когда порядок — не прихоть, а необходимость, — уверен токарь. — Всё под рукой, всё на своих местах. Мы работаем быстрее, не тратим время на поиск инструмента или заготовки.

Вверх — и обратно

Руководство цеха оценило стремление токаря к развитию.

И назначило Дугинова мастером, а затем — технологом.

— Свои новые обязанности выполнял без нареканий. Даже наоборот: начальник меня хвалил, — рассказывает он. — Но не лежит у меня душа к инженерным должностям! Я хочу работать с металлом. Поэтому и вернулся к станку.

Действительно, даже в свободное время Сергей Дугинов нередко мастерит что-нибудь в своём гараже. Однажды, например, сам сконструировал и собрал квадроцикл. Не раз ездил на нём на рыбалку (это ещё одно увлечение токаря).

Чувство локтя

Опытный сотрудник (а Дугинов трудится на участке уже 15 лет) никогда и никому не отказывает в помощи.

— Если ко мне подходит коллега и просит совета, всегда помогаю, — говорит он. — Меня это совсем не напрягает. Хорошо помню, как сам был таким же молодым, многого не знал. Бегал, спрашивал. И никто не сказал: «Отстань, мне некогда». Если бы не поддержка старших товарищей — никогда не стал бы тем, кем стал.

По словам Дугинова, он и не может подвести коллектив.

— Поэтому стараюсь делать всё быстрее, качественнее, лучше. Не только для себя: хочется, чтобы мы выполняли план, получали премии. Чтобы ребята принесли их домой, порадовали родных и сами порадовались, — объясняет он.

Когда в подразделении ввели систему оценки эффективности персонала, Сергей Дугинов получил категорию «А».

— Она меня, конечно, обрадовала, — рассуждает он. — Но я прихожу сюда работать, а не за оценками. Мне интересно, я люблю своё дело. И хочу выполнить его в лучшем виде. Всегда!

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Роман Мелехов,
токарь механического
участка:

“ Когда выбираю резцы, частенько показываю их Сергею. Он сразу определяет, какой лучше взять, если надо, например, подрезать изделие. Или сделать канавку. Подсказывает, как лучше изготовить деталь, с чего начать. В нашей профессии век живи — век учись. Каждый день появляется что-то новое. И Сергей всегда в курсе, всегда помогает. Он один из лучших во всех смыслах: и в профессиональном, и в человеческом.



Павел Крупинин,
мастер механического
участка:

“ Сергей Дугинов — и человек хороший, и специалист отличный. Нам часто ставят оперативные задачи, которые надо решать очень быстро. Например, фабрике срочно нужна деталь. Без неё производство стоит. Сергей никогда не откажет, сославшись на загруженность. И никогда не подведёт. Не пойдёт на обед или задержится после смены, но — обязательно сделает. И не потому, что начальник требует, а потому что у него человеческое отношение к работе. Он любит её, а не «отбывает номер».

ДЕНЬ ГЕОЛОГА

Методом проб. Но без ошибок

6 фактов о работе геолого-маркшейдерского управления Михайловского ГОКа



▲ Начальник участка геологоразведочных работ Татьяна Кичигина довольна результатами разведочного бурения в карьере МГОКа

Мария Коротченкова
Фото Владимира Авдеев

Факт № 1. Без геологии нет планирования

Результаты труда геологов лежат в основе всех планов работы комбината. Разработка карьера, внедрение новых технологий, производство, инвестиционные программы и, наконец, экономический эффект — всё это опирается на точные данные разведчиков.

— Опережающая эксплуатационная разведка даёт информацию о перспективных направлениях добычных работ в карьере, определяет качество минерального сырья, — рассказывает главный геолог комбината Сергей Алёхин. — Ещё одно направление — опробование шарошечных скважин — даёт уточнённые характеристики полезного ископаемого, его качественные показатели и объёмы руды. Эта информация является основой для формирования планов добычных работ.

Факт № 2. Геологи не только открывают новые залежи

Хотя месторождение Михайловского ГОКа давно разведано и изучено, работы у геологов хватает. Обладая современным обо-

рудованием и передовыми знаниями, геологи точно прогнозируют виды и объёмы полезного ископаемого.

— Погрешность при определении качественных показателей железа магнетитового достаточно небольшая, она составляет, в среднем, от + 0,5 % до — 0,2 %, — говорит Алёхин.

Факт № 3. Геологи создают подземные карты

Результаты работы геологи ГМУ фиксируют на картограммах. Например, выделяют на них участки руды с различными технологическими параметрами.

— Картограммы формируем при помощи компьютера, — поясняет Сергей Алёхин. — Все данные изыскательских работ проведённых на предприятии загружены в базу данных и непрерывно обновляются. Объёмную 3D-модель месторождения, созданную на основе этой базы, используют при ежемесячном и годовом планировании.

Факт № 4. Геологи используют и современные техно- логии, и всем известные ин- струменты

Несмотря на то, что геологи применяют самые последние на-



▲ Ведущий геолог Анна Бельских (слева) отмечает, что на глубине 300 метров залегает порода с высокими качественными показателями



▲ Ведущий гидрогеолог дренажной шахты Светлана Шевченко отбирает пробы воды и проводит замеры. На основе полученных данных планируют бурение водопонижающих скважин

учные разработки и IT-решения, их работа в карьере невозможна без старых и проверенных инструментов.

— В день геологи берут порядка сотни проб. Для этого они применяют лом, лопату и молоток, — рассказывает начальник геологического участка в карьере Сергей Минаков. — А общий вес собранных полезных ископаемых достигает порядка полутонны! В год мы опробуем порядка 10 тысяч скважин.

Взяв пробу из скважины, геологи упаковывают её в специальный мешок, присваивают порядковый номер и передают в лабораторию.

После чего возвращаются на рабочее место и заносят в компьютерную программу полученные данные. К ним автоматически «привяжутся» результаты анализа в лаборатории. Так получается готовая картограмма с информацией о полезных ископаемых.

Факт № 5. Геологи застрахованы от ошибок

Начальник геолого-маркшейдерского управления отмечает, что если сотрудник допустит ошибку, её сразу же заметят и исправят.



▲ Керн может «рассказать» геологам о том, на какой глубине находится руда, окисленные и неокисленные железистые кварциты

— В нашей электронной базе хранится информация по всем пробам, — поясняет Сергей Алёхин. — И опытный геолог знает, каков будет результат после опробования. Сверив полученную информацию с уже имеющейся, он сразу поймёт если что-то пошло не так. В спорных случаях мы проводим повторное опробование.

Факт № 6. Геолог — уникальная и востребованная профессия

В геолого-маркшейдерском управлении работает порядка 90 человек. Примерно половина из них — геологи и горнорабочие. Они трудятся на четырёх участках — геологоразведочном, геологическом в карьере, гидрогеологическом и службе геологического моделирования.

— В 90-е годы популярность нашей профессии упала. Но сейчас она вновь широко востребована, — отмечает Сергей Алёхин. — На основе геологических данных принимают решения о разработке новых месторождений. Но вузы готовят ограниченное количество специалистов. Это делает нашу специальность уникальной.

КРУПНЫЙ ПЛАН

Готов к росту? Иди в мастера!

Что помогает Егору Сарафонову в построении карьеры

Мария Коротченкова
Фото Владимира Авдеева

Электромехаником этот 27-летний парень стал по совету родителей. Они всегда говорили, что рабочая специальность со временем обязательно «выведет в люди». Собственно, так и случилось.

— Окончив Железнодорожный политехнический колледж, устроился в энергоцентр. Отработал шесть лет, набрался опыта, изучил специфику работы, — рассказывает Егор Сарафонов. — Когда перешёл на участок по обслуживанию электрооборудования подстанций горно-сетевого района, меня назначили бригадиром. Выходил и подменным мастером.

В прошлом году Металлоинвест, формируя кадровый резерв, запустил программу по обучению мастеров. Компания отдавала приоритет самовыдвиженцам, готовым к профессиональному развитию и карьерному росту. Помогала и поддерживала их.

Претендовать на новую должность мог любой рабочий.



— Узнав о новом проекте, я сразу же отсканировал QR-код, чтобы заполнить анкету. Чувствовал, что готов к профессиональному росту. Это подтвердил и мой начальник. Он поддержал меня, — продолжает Сарафонов. — Через пару недель получил приглашение на онлайн-обучение и аттестацию на платформе «Олимпокс».

В рабочем «институте»

Постепенно Сарафонов знакомился с современными управленческими стандартами и расширенными правилами промышленной безопасности и охраны труда. Изучал работы на высоте и нормы электробезопасности. Ведь именно ему — буду-

щему мастеру — предстояло выдавать наряд-допуски и проводить обходы.

Учился он около полугода. Как выяснилось на аттестации и экзаменах — весьма усердно: «выпускник» получил высокие оценки.

— После этого меня сразу назначили мастером. Сейчас в моём ведении — 17 подстанций и 11 слесарей. Мы выполняем плано-

вые и внеплановые ремонты осветительной и отопительной части, — поясняет Сарафонов.

Новая высота

Свою работу мастер тщательно планирует: составляет план-графики, оперативно реагирует на срочные ремонты. Конечно, поначалу было сложно всё запомнить.

◀ Пройдя «Школу мастеров», Егор Сарафонов стал руководителем и сделал первый шаг по карьерной лестнице

Но опытные наставники и отношение в коллективе быстро помогли войти в колею.

— Моя опора — коллектив, мои подчинённые. Мы всегда находим общий язык и решаем возникающие вопросы. Помогают руководители энергоцентра и цехов.

Новая должность требует особого внимания во всех сферах работы. Бывает, что нужно задержаться после работы. Но Сарафонов это не смущает. Наоборот — стимулирует.

— Мне интересно узнавать что-то новое. А должность мастера как раз неплохо расширяет кругозор, — рассуждает он. — К тому же это отличная стартовая площадка для дальнейшего карьерного роста, ступень для движения вперёд.

В ближайших планах молодого мастера — поступление в высшее учебное заведение. И — дальнейший подъём по карьерной лестнице.

ВНИМАНИЕ

Дело Мастера

Металлоинвест продолжает формировать кадровый резерв на позицию мастера. Разбираемся, как стать руководителем начального звена.

В какие структурные подразделения Михайловского ГОКа можно подавать заявку?

- ▶ Рудоуправление (РУ).
- ▶ Буровзрывное управление (БВУ).
- ▶ Дренажная шахта (ДШ).
- ▶ Энергоцентр (ЭЦ).
- ▶ Управление железнодорожного транспорта (УЖДТ).

Кто может участвовать в отборе?

Любой рабочий, соответствующий следующим критериям:

- ▶ стаж работы в компании — не менее одного года;
- ▶ наличие категории А или В по результатам оценки эффективности персонала;
- ▶ как минимум среднее профессиональное образование;
- ▶ средний или высокий разряд.

Как подать заявку в кадровый резерв?

Отсканируйте QR-код, выберите в выпадающем списке ваше структурное подразделение и заполните анкету по ссылке. Другой вариант — получите анкету у бизнес-партнёра по работе с персоналом или у руководителя вашего структурного подразделения.



Когда надо подать заявку?

Лучше поспешить: заявки принимают до 1 мая.

Что будет дальше?

Специалисты по персоналу изучат ваш опыт и личный потенциал, а также уточнят ожидания от участия в проекте. Окончательное решение о вашем зачислении в кадровый резерв примет кадровый комитет производственного подразделения, в котором вы трудитесь.

Что ждёт участников кадрового резерва?

Программа развития кадрового резерва будет включать:

- ▶ прохождение обучения в корпоративной Школе будущих мастеров;
- ▶ исполнение обязанностей мастера на период его отсутствия;
- ▶ индивидуальное развитие на рабочем месте (проекты, тренинги и т. д.).

Когда меня назначат мастером?

Всё будет зависеть от того, насколько быстро освободится подходящая для вас должность. Сам факт зачисления в резерв уже является важным шагом по карьерной лестнице: вас заметили и будут помогать развиваться.



НОВАЯ ТЕХНИКА

Задачи — тяжёлые

Чем отличается новый мостовой кран в управлении по ремонту запасных частей от своего предшественника

Юлия Ханина
Фото Владимира Авдеева

Грузоподъёмная машина плавно перемещает по территории термообрубно-го участка фасонно-литейного цеха изготовленные здесь конусные брони для дробилок, ковши экскаваторов и другие детали. Их вес доходит до 11 тонн! Но кран справляется без напряжения: он легко может «осилить» груз в три раза тяжелее.

Мощная техника заменила под потолком цеха отработавшего свой срок предшественника.

— Внешне они похожи, но есть принципиальные различия. В новом — кабина просторнее. Окна герметичные, не пропускают пыль и шум. Есть кондиционер, что очень важно. В цехе жарко: большинство перемещаемых деталей — только из печи. Закрываем окна, включаем кондиционер и получаем комфортные условия работы, — рассказывает начальник термообрубно-го участка Юрий Васюнин.

В кабине и на рельсах крана установлены камеры. Если произойдёт нештатная ситуация, видеозаписи позволят

проанализировать её, отследить, где и как была допущена ошибка. Но машинист крана Екатерина Корзан уверена: до этого не дойдёт. Она уже 14 лет работает за рычагами такой техники и знает, как работать и эффективно, и безопасно.

— Плюсы нового 30-тонника, такие как удобное кресло с ремнём безопасности, просторная кабина и плавный ход, можно перечислять долго, — рассказывает она. — Но я бы особо отметила большие — в пол! — окна. У машиниста — отличный обзор. Также установлены две ножные педали. С помощью одной из них подаю звуковые сигналы стропальщикам и машинистам других кранов. А другая позволяет более мягко и безопасно опускать и поднимать очень тяжёлые грузы. Например, те же конусные дробилки.

Екатерина Корзан работает в тесном контакте со стропальщиками. Сотрудники понимают друг друга с одного жеста (именно так подают команды при погрузочных работах), поэтому работают слаженно. А их взаимодействие улучшает проблемные маячки, показывающие всем, что кран начинает движение.

3

крана грузоподъёмностью 10, 15 и 30 тонн работают на термообрубно-м участке фасонно-литейного цеха управления по ремонту запасных частей.

► Мощная современная техника может поднять и переместить детали весом до 30 тонн



● УСЛОВИЯ ТРУДА

И просторнее, и светлее

В рудоуправлении Михайловского ГОКа завершили ремонт женских раздевалок

На комбинате продолжают ремонтировать помещения непроизводственного назначения.

Мария Коротченкова
Фото Владимира Авдеева

«Никто никому не мешает»

В рудоуправлении строители завершили капитальный ремонт женских раздевалок. Ежедневно после рабочего дня сюда приходят порядка 150 работниц.

— Помещением пользуются коллективы рудоуправления, геолого-маркшейдерского управления и дробильно-конвейерного комплекса, — говорит начальник хозяйственной службы рудоуправления Сергей Зевакин.

Подрядчики демонтировали

здесь старые перекрытия, полы и потолки, заменили сантехнику, систему вентиляции и освещения, провели отделочные работы. Сейчас на 300 квадратных метрах раздевалки — ровные ряды индивидуальных шкафчиков для спецодежды и личных вещей, достаточное количество санузлов, раковин и душевых, зеркал и стационарных фен.

Стены и полы облицованы износостойким кафелем.

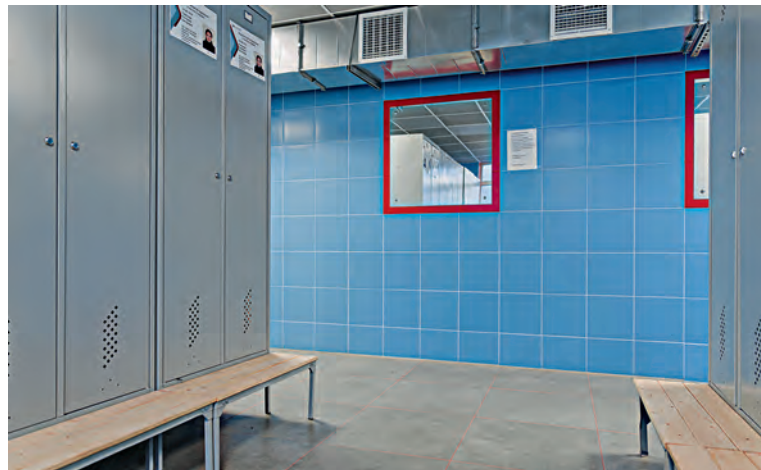
— Помещение стало светлым и просторным, — отметила комплектовщик рудоуправления Наталья Кирюхина. — Между шкафчиками — широкие проходы, переодеваться — удобнее. Никто никому не мешает.

Капитальные перемены

Ремонт в подразделениях комбината продолжат. Уже опреде-

лили две подрядные организации для проведения работ по единому стандарту Металлоинвеста. Корпоративными оттенками цвета займут более двух тысяч квадратных метров помещений производственного назначения.

— Все работы строители выполняют в течение года, — рассказал начальник отдела технадзора и ремонта промышленных зданий и сооружений управления капитального строительства МГОКа Сергей Удахин. — Комплекс работ — капитальный. Он включает в себя полный демонтаж в помещениях, заливку новых стяжек, полную отделку и облицовку. А также замену все инженерные сети: вентиляцию, электрику и пожарную сигнализацию. Инженеры управления капитального строительства постоянно контролируют объёмы, качество и сроки. качество и сроки.



► После ремонта раздевалка превратилась в просторное и уютное помещение

84

помещения непроизводственного назначения общей площадью 2 104 квадратных метра отремонтируют в этом году на Михайловском ГОКе.

ПРОФСОЮЗ

«Волонтеры» охраны труда

Уполномоченные по ОТиПБ Михайловского ГОКа подвели итоги работы за год

Юлия Ханина
Фото Владимира Авдеева

Взгляд изнутри

Звание «Лучший уполномоченный по охране труда Горно-металлургического профсоюза России» на Михайловском ГОКе по итогам прошлого года получили три человека. Один из них — инженер центральной электротехнической лаборатории Сергей Галдин. Зная его ответственное отношение к культуре производства, коллеги два года назад избрали его уполномоченным по ОТиПБ. Галдин 17 лет работает в лаборатории, поэтому отлично знает тонкости производства. И понимает, как надо сделать работу безопасной и эффективной.

— Конкурсная комиссия отслеживала не только количество замечаний и нарушений, которые выявили в подразделении, но и насколько быстро и каче-



▲ По итогам прошлого года инженер ЦЭТЛ Сергей Галдин стал одним из лучших уполномоченных по ОТиПБ

ственно их устранили, — рассказывает он. — Например, как только пришла зима, мы убрали сосульки на крыше. Огородили не посыпанные песком участки

территории, где можно поскользнуться и получить травму. Обозначили маршруты передвижения.

Председатель профкома Михайловского

ГОКа Александр Сиухин отмечает, что уполномоченный по охране труда — это своего рода рупор обратной связи между работниками и руководителями, которых

он должен оперативно информировать о проблемах, грозящих здоровью и жизни работников.

Добровольные помощники

Начальник управления ОТиПБ Павел Могилев отмечает, что уполномоченные помогают укреплять производственную культуру и снижать травматизм.

— Они обязательно будут участвовать в Корпоративной неделе охраны труда — в перекрестно-линейных обходах, лидерских визитах, фокус-группах и обмене опытом, в том числе — с подрядчиками, — говорит он.

Также он сообщил, что в ходе Недели снова пройдет акция «Поделись привычкой своей».

— В прошлом году она была удачной: сотрудники рассказали коллегам о своих полезных бытовых привычках. И многие взяли их на вооружение, — поясняет Павел Могилев.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Антон Захаров,
управляющий директор Михайловского ГОКа:

“Чтобы снизить производственный травматизм, каждый сотрудник должен осознавать личную ответственность за сохранение здоровья и жизни. В этом плане уполномоченные по ОТиПБ — отличный пример для своих коллег. И ориентируясь на их опыт, можно добиться высоких результатов.”

54

уполномоченных по охране труда работают в подразделениях МГОКа.

● КОНКУРС



Металлоинвест
Михайловский ГОК

ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС

«НЕВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ»

Что нужно сделать?

Нарисуй профессию мамы или папы и дополни работу полезными и безопасными советами, которые могут пригодиться в их профессиональной деятельности.

Работы принимаются до 18 апреля

Дайте волю фантазии и не забудьте про советы по безопасности!



Работы могут быть выполнены в любой технике:

- ✓ акварель;
- ✓ тушь;
- ✓ масло;
- ✓ цветные карандаши;
- ✓ мелки;
- ✓ графические компьютерные программы;
- ✓ коллажи с использованием фотоизображений, природных материалов, элементов декоративно-прикладного творчества;
- ✓ оригами.

Победители будут награждены корпоративными сувенирами, а подразделения, от которых поступит наибольшее количество работ, **ПОЛУЧАТ МАГНИТНЫЕ СТЕНДЫ!**

I место —
3 стенда

II место —
2 стенда

III место —
1 стенд

Работы принимаются по адресу: ул. Ленина, д. 25, каб. 7, или по электронной почте: tg@mgok.ru, тел.: 9-69-77

КОНКУРС

Изобретатели — на старт!

Как выиграть 150 тысяч рублей в конкурсе рацпредложений



▲ Внедрение энергоэффективных технологий — это отличительная черта современного, высокотехнологичного предприятия. Ведь энергосбережение экономит ресурсы, снижает затраты и нагрузку на экологию

Евгений Дмитриев
Фото Владимира Авдеева

На предприятиях Металлоинвеста стартует ежегодный конкурс рационализаторских предложений и энергоэффективности. С 12 мая рационализаторы и изобретатели

Михайловского ГОКа смогут представить на суд конкурсной комиссии технические решения, способные повысить производственную эффективность.

Как принять участие?

— Чтобы стать участником конкурса, нужно направить в оргкомитет письменное заявление, — поясняет ведущий инженер

технического управления МГОКа Елена Соя. — При этом сотрудники оргкомитета могут оказать помощь в оформлении документации. Документы рассматривают в течение десяти дней с момента регистрации заявления. Если заявка заслуживает внимания, её оценит конкурсная комиссия, которую возглавляет генеральный директор Металлоинвеста Олег Крестинин.

Каковы требования к рацпредложениям?

Далеко не каждая идея может участвовать в конкурсе. В первую очередь предложение сотрудника должно обладать признаками рационализаторского.

— Оно должно решать определённые технические задачи, — продолжает Елена Соя. — Такие, например, как совершенствование элементов технологии, позволяющее улучшить качественные характеристики оборудования, повысить технико-экономические показатели производства, снизить удельный расход энергоресурсов.

К числу рационализаторских не относятся различные организационные предложения — к примеру, изменение расстановки оборудования или схемы снабжения, замена агрегата аналогичным, но более дешёвым.

Кроме того, идея сотрудника должна быть новой (то есть не используемой ранее и не запатентованной), иметь творческую основу (важно не предлагать приме-

нение уже готовых технических решений!) и быть привязанной к конкретным условиям работы Михайловского ГОКа. А ещё — обоснованной.

— Конкурсант должен чётко и аргументированно описать, как изменится работа того или иного объекта после внедрения рационализаторского предложения, — отмечает Елена Соя.

Как будет проходить конкурс?

Конкурс стартует 12 мая. До 20 октября конкурсная комиссия проведёт отбор предложений и определит претендентов на победу и призовые места. Они попадут во второй тур, и до 21 ноября комиссия решит, чья идея стала лучшей.

Каковы критерии оценки предложений участников?

Конкурсная комиссия будет учитывать:

► снижение удельного расхода энергоресурса

на определённом технологическом узле или общее снижение энергопотребления;

► срок внедрения предложения;

► годовой экономический эффект от внедрения;

► срок окупаемости с момента начала финансирования проекта;

► капитальные затраты на внедрение;

► полезность: повышение надёжности, улучшение условий труда, экологическая составляющая.

Какие награды получат победители?

За первое место — 150 тысяч рублей. За второе и третье — 100 тысяч и 50 тысяч соответственно.

Все конкурсанты, прошедшие во второй тур и не занявшие призовое место, получают премию в размере 10 тысяч рублей.

Кроме того, победители и призёры получают «Удостоверение на рационализаторское предложение» и нагрудный знак «Рационализатор энергетики».

ВОЛОНТЁРСТВО

«Эко-герои» вышли в финал

Волонтёры Михайловского ГОКа проводят экоквизы

Мария Коротченкова
Фото Владимира Авдеева

Экоквизы для семиклассников и восьмиклассников, которые проводят волонтёры Михайловского ГОКа, по сути, стали неформальной олимпиадой по экологическим знаниям. Чтобы ответить на каверзные вопросы организаторов, только на первый взгляд кажущиеся простыми, нужно хорошенько подумать.

— Все знают, что огрызки яблок или банановые шкурки — это органический мусор. Удобрением они станут за короткий срок. Но за какой? — делятся впечатлениями восьмиклассницы Виктория Артеменко и Ангелина Вороница. — Ответ нашли в ходе игры. Банан разложится за четыре недели, а яблоко — за два месяца. Также очень удивились, когда узнали, что за год человек съедает кружку пластика.

Инициатором проведения игры

в школе № 9 Железногорска стала её директор Ирина Солохина.

— Когда узнала, что волонтёры комбината проводят игры в других образовательных учреждениях, сразу пригласила их в своё. Тем более что в начале весны идут месячники экологического просвещения. Дети меня поддержали, с нетерпением ждали добровольцев, — рассказывает директор.

Разбившись на команды — «Эко-герои», «Грибочки», «Дети Земли», «Кракен», «Сохрани планету» и «Лунтики» — ребята отвечали на вопросы, соревновались в конкурсе капитанов, угадывали песни и мультфильмы.

— Отвечали всей командой после мозгового штурма. При обсуждении были и споры, и перепалки. Но не зря говорят: «Одна голова хорошо, а две — лучше», — с улыбкой рассказывает семиклассник, Роман Азаров.

Его команда «Эко-Герои» заняла первое место. Победители получили в подарок карандаши, ко-



▲ Есть ответ! Но будет ли он правильным?

торые после использования можно посадить в землю и вырастить настоящее дерево. Приятным бонусом для «Эко-героев» стали и пятёрки по биологии от педаго-

гов школы. А в конце года победителей ждёт участие в общегородском экоквизе, где встретятся команды, ставшие лучшими в городе и районе.

ОФИЦИАЛЬНО



Дарина Сорокина,
главный специалист группы внешних социальных программ Михайловского ГОКа

Мы хотим научить подростков бережно относиться к природе и привлечь их внимание к вопросам охраны окружающей среды. Для этого ребят надо заинтересовать, например, интересными фактами про переработку пластика, стекла, пищевых продуктов. В формате игры эта полезная информация проще воспринимается и запоминается. Мы уже провели игру в десяти образовательных учреждениях города и района. Впереди ещё восемь школ.

РАБОЧИЙ СПОРТ

Побеждает взаимопонимание

На комбинате прошли состязания по волейболу

Юлия Ханина
Фото Владимира Авдеева

Две недели восемь команд первой группы цехов соревновались по круговой системе. Фавориты турнира — команды АТУ-УГП и УДЖТ — не собирались сдавать свои позиции. Их основные игроки уже много лет не мыслят себя без волейбола.

Один из них, помощник машиниста тягового агрегата управления железнодорожного транспорта Юрий Череповский выходит на площадку уже более 15 лет. Ценит игру за непредсказуемость и азарт.

— Но я знаю точно: в волейболе выигрывают те, у кого есть характер, крепкие нервы и воля к победе, — утверждает он.

В этом году в команду железнодорожников пришли новые игро-

ки, которые усилили коллектив. Но сборные других подразделений также пополнила талантливая молодёжь.

— Мы поддерживаем новичков, чтобы они быстрее вошли в игру, стали своими и продолжали прогрессировать, — рассказывает инструктор автотракторного управления Артём Панков.

Сплав опыта и молодости сыграл определяющую роль в поединке автомобилистов с энергетиками.

— Игра была очень тяжёлой, а соперник — одним из сильнейших, — отмечает электрослесарь управления грузопассажирских перевозок Дмитрий Шумицкий. — У энергетиков — мощная атака и прочная оборона, они хорошо играют над сеткой. Мы победили только за счёт слаженных командных действий. Выручило хорошее взаимопонимание на площадке.

▼ В атаке — один из лучших волейболистов комбината Александр Серенко



ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ

АТУ-УГП	УДЖТ	ЭЦ

Сила на скорость

Соревнования по гиревому спорту в рамках спартакиады Михайловского ГОКа прошли в новом формате



▲ Соревнования по гиревому спорту стали динамичнее, эмоциональнее и зрелищнее

ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ

АТУ-УГП	РУ	ОФ

Юлия Ханина
Фото Владимира Авдеева

В этом году организаторы — спорткомплекс «Магнит» Михайловского ГОКа — предложили горнякам помериться силами в эстафете. Если раньше время выступления гиревиков не ограничивали, то сейчас каждый участник выходил на помост и за 3 минуты на скорость поднимал две гири по 16 килограммов. Чем больше — тем лучше. Удачные попытки суммировались в общий командный зачёт.

В гиревой спорт многие участники пришли ещё мальчишками. И сохранили любовь к этому виду до сих пор. Как, к примеру, заливщик механосборочного цеха УПЗЧ МГОКа Алексей Марахин. За отведённое время он выложился полностью.

— Я даже и не смотрел на табло, но, думаю, выжал гири больше тридцати раз, — говорит

он. — Эстафета заинтересовала. Ведь гири — это про мощь и выносливость. Выдержать нагрузку, не сломаться — хорошее испытание! И на прочность, и на силу духа.

Электрослесарь обогатительной фабрики Александр Козлов, толкнувший снаряды 31 раз, считает, что соревнования стали динамичнее, эмоциональнее и зрелищнее.

— Турнир стал более непредсказуемым, — отмечает он. — В эстафете всегда есть элемент неожиданности. Вот и сегодня, например, внезапно сильнее всех выстрелила команда УАТ-УГП.

48

спортсменов приняли участие в гиревой эстафете. В каждой команде — по 6 человек.

РЕКЛАМА ☎ 8 (4725) 37-40-90, 8-920-200-61-81

Все секреты пышного цветения пионов

Практически всегда эти цветы хорошо разрастаются, а вот обильно и ярко цветут лишь при хорошем уходе.

Валентина Мартыненко,
садовод-профессионал

Делаем лунку

Как только покажутся первые побеги, разрыхляем почву для доступа кислорода к корневой системе. Далее формируем лунку. Она должна вмещать не менее ведра воды. Вокруг растения на расстоянии 40 см от центральной части куста роём канавку, в которую и заливаем воду. Если грунт очень сухой, выливаем два ведра воды. Сразу после этого мульчируем лунку перегноем.

Весенняя подкормка

Весной пионам необходимы азот для наращивания зелёной массы, фосфор для активного развития корневой системы, калий для яркого и обильного цвете-

ния. Если посадочные ямы заправлены удобрениями, в первые два года подкармливать пионы не нужно. Начиная с третьего пионам требуется 4 подкормки за сезон. Первую проводят, когда из почвы покажутся ростки. Вторую — когда у пионов появятся бутоны. Третья по составу повторяет предыдущую и вносится во время цветения. Четвёртый раз пионы удобряют после того, как они полностью отцветут.

Удаление бутонов

Чтобы пионы цвели обильно, бутоны обязательно нужно удалять в первый и второй годы после посадки. Массовое цветение не даёт полноценно развиваться



корневой системе. Если хотите получить крупные верхние цветки, удаляйте боковые бутоны по достижении ими размера с горошину. Очень важно удалить цветки с началом увядания: они могут спровоцировать заболевание серой гнилью, особенно в дождливую погоду.

СИЯНИЕ

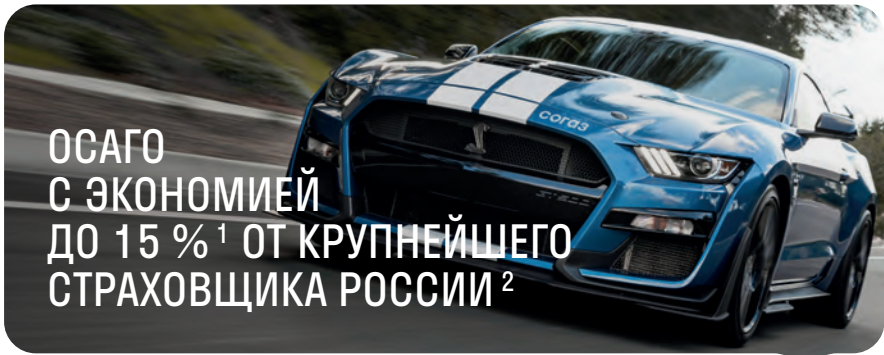
центр природного земледелия

8 (915) 519-34-53

ЧУДО В ВАШЕМ САДУ —
ПИОН ЖЁЛТЫЙ ИТО — ГИБРИД «БАРТЗЕЛЛА»,
ПИОНЫ; В. Ф. ТЕРНЕР, ГЕНРИ БОКСТОС,
КОММАНД ПЕРФОРМАНС, КОРАЛЛ САНСЕТ,
КОРАЛЛ ШАРМ, РЕД САРА БЕРНАР.
СУПЕР-СУПЕР ЭЛИТА СЫНОК И СЫНОК РОЗОВЫЙ,
УРОЖАЙНОСТЬ КАРТОФЕЛЯ: ДО 40 КЛУБНЕЙ НА КУСТЕ.
В ПРОДАЖЕ:
АЗАЛИЯ, МАГНОЛИЯ, ВЕЙГЕЛА, ЧУБУШНИК, ЛАВАНДА,
БАРБАРИСЫ, ГОРТЕНЗИИ. ДЁРЕН БЕЛЫЙ.
СПЕШИТЕ, КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

реклама

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



Для сотрудников АО «МИХАЙЛОВСКИЙ ГОК ИМ. А. В. ВАРИЧЕВА» и их близких родственников: супругов, детей, родителей, родных братьев и сестер

ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ ОСАГО В СОГАЗЕ

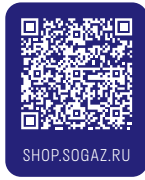
Наивысшие рейтинги финансовой надежности и кредитоспособности³

30 лет опыта и экспертизы в сфере страхования

Удобное оформление — онлайн или в офисе

Варианты оформления полиса:

- Купите онлайн — отсканируйте QR-код
- Обратитесь к персональному менеджеру **Наталии Зиминой**
8 (991) 331 54 54 Zimina.Nataliya@sogaz.ru



сogаз

8 800 333 0 888
sogaz.ru

- ДЛЯ СОТРУДНИКОВ АО «МИХАЙЛОВСКИЙ ГОК ИМ. А. В. ВАРИЧЕВА». ПРИ РАСЧЕТЕ СТОИМОСТИ С УЧЕТОМ СТАТИСТИКИ УБЫТКОВ ЗА ПРЕДЫДУЩИЕ ПЕРИОДЫ ПО ВЫДЕЛЕННОЙ КЛИЕНТСКОЙ ГРУППЕ: РАБОТНИКИ ПРЕДПРИЯТИЙ — КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ АО «СОГАЗ» (КРОМЕ ИПОТЕЧНОГО СТРАХОВАНИЯ). ПРИ РАСЧЕТЕ ПОЛИСА РАЗМЕР ЭКОНОМИИ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ МЕНЬШЕ 15 % ИЛИ ОТСУТСТВОВАТЬ.
- ПО ОБЪЕМУ СТРАХОВЫХ ПРЕМИЙ НА ОСНОВАНИИ ДАННЫХ БАНКА РОССИИ.
- НАДЕЖНОСТЬ И ФИНАНСОВАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ АО «СОГАЗ» ПОДТВЕРЖДЕНЫ ВЕДУЩИМИ РЕЙТИНГОВЫМИ АГЕНТСТВАМИ: РЕЙТИНГ RUAAA (ПРОГНОЗ СТАБИЛЬНЫЙ) ОТ «ЭКСПЕРТ РА»; AAA (RU) (ПРОГНОЗ СТАБИЛЬНЫЙ) ОТ АКРА; AAA.RU (ПРОГНОЗ СТАБИЛЬНЫЙ) ОТ НКР.

АО «СОГАЗ». ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ ОС № 1208-03. РЕКЛАМА.

SOGAZ MB GROUP OSAGO 240902

ОФИЦИАЛЬНО

Информация о деятельности благотворительного фонда «Металлоинвест» за 2024 год

Общие сведения

Благотворительный фонд «Металлоинвест» (далее — «Фонд») является общественно полезным фондом. Высшим коллегиальным органом управления Фонда является наблюдательный совет Фонда.

Руководитель Фонда: исполнительный директор Чиркова Ольга Викторовна. Место нахождения Фонда: 307170, Курская область, г. Железногорск, ул. Ленина, д. 21. Фонд начал свою деятельность в марте 2023 года.

Реализация благотворительных программ в 2024 году

В 2024 году Фонд осуществлял свою деятельность в соответствии со следующими благотворительными программами, утвержденными протоколами наблюдательного совета Фонда:

- благотворительная программа «Адресная помощь» — направлена на поддержку

социально незащищённых слоёв населения, оказание помощи физическим лицам, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях, некоммерческим организациям в осуществлении их уставной деятельности по проектам, которые соответствуют целям деятельности Фонда;

- благотворительная программа «Развитие регионов» — направлена на оказание содействия в развитии регионов в разных сферах жизнедеятельности населения: здравоохранение, спорт, культура, образование, организация городских пространств, мест досуга и отдыха.

География реализации благотворительных программ Фонда: преимущественно Белгородская и Курская области, а также другие регионы Российской Федерации.

Отчёт об использовании имущества фонда в 2024 году

На исполнение благотворительных программ Фонд направил в 2024 году —

1 012 030 тыс. руб., оказав поддержку физическим и юридическим лицам по следующим направлениям:

- поддержка учебных и дошкольных образовательных учреждений — 444 147 тыс. руб.;
- поддержка спортивных учреждений — 260 237 тыс. руб.;
- благоустройство общественных территорий для жизни, отдыха, занятий спортом — 160 414 тыс. руб.;
- поддержка учреждений здравоохранения и организация дорогостоящего лечения граждан — 68 809 тыс. руб.;
- поддержка учреждений культуры и искусства и религиозных учреждений — 48 214 тыс. руб.;
- поддержка организаций социального назначения и благотворительная помощь социально незащищённым физическим лицам — 26 669 тыс. руб.;
- экологические проекты — 3 540 тыс. руб.

Источником средств для реализации благотворительных программ Фонда

являлись добровольные благотворительные пожертвования от российских юридических и физических лиц. Помощь от иностранных граждан, лиц без гражданства и иностранных государств Фонд не получал.

Налоговые органы не проводили проверку деятельности Фонда за 2024 год. По результатам 2024 года был проведён обязательный аудит годовой бухгалтерской (финансовой) отчётности Фонда аудиторской организацией ООО «РТФ-Аудит» (ОГРН 1027722007268). По результатам проверки получено аудиторское заключение, согласно которому бухгалтерская (финансовая) отчётность отражает достоверно во всех существенных отношениях финансовое положение Фонда по состоянию на 31.12.2024, целевое использование средств и их движение в соответствии с правилами составления бухгалтерской (финансовой) отчётности, установленными в Российской Федерации.

● ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С юбилеем,
ветераны!

Совет ветеранов МГОКа поздравляет с юбилеем Боровкова Владимира Ивановича, Кравцева Сергея Фёдоровича, Третьякова Леонида Петровича, Марахинову Татьяну Михайловну, Ольшанского Алексея Петровича, Рыжкова Александра Григорьевича, Рязанцева Ивана Васильевича, Шатохина Алексея Андреевича, Карлышева Алексея Михайловича, Чичирина Алексея Николаевича, Зимнева Владимира Александровича, Кабанову Раису Стефановну, Лебедева Виктора Дмитриевича, Федотова Алексея Ивановича, Черкасину Татьяну Михайловну, Ячину Надежду Михайловну, Обухову Ирину Афанасьевну, Приходько Василия Алексеевича, Седакова Алексея Николаевича, Черкасова Валентина Ивановича, Канивец Валентину Ефимовну, Плохих Валентину Владимировну, Алексею Валентину Тимофеевну, Бочарову Любовь Васильевну, Елфимову Людмилу Михайловну, Плишевскую Екатерину Ивановну, Полетаева Николая Васильевича, Титушкину Екатерину Ивановну, Щавелеву Маргариту Васильевну, Чумакова Алексея Алексеевича, Артеменко Анатолия Васильевича, Бездникова Александра Ивановича, Ежонкову Галину Викторовну, Дмитриеву Галину Васильевну, Лебедеву Зинаиду Васильевну, Корсакову Марию Дмитриевну, Фурсову Людмилу Николаевну, Безуверову Ирину Аркадьевну, Бирюкову Валентину Николаевну, Головачева Юрия Петровича, Дуракову Валентину Евгеньевну, Музалеву Александру Михайловичу, Рогожина Сергея Николаевича, Сивоконь Любовь Дмитриевну, Короткову Татьяну Николаевну, Лобанову Таисию Ивановну, Миронову Тamarу Федоровну, Иванова Михаила Ивановича, Карачевскую Светлану Николаевну, Кузнецова Валерия Леонидовича.

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ ☎ 8 (4725) 37-40-90, 8-920-200-61-81

ЛИНИЯ ГИПЕРМАРКЕТ
ЭКОНОМЬ ВМЕСТЕ С ЛИНИЕЙ!

реклама 11.04.-24.04.2025 г.
г. Железногорск, ул. Воинов-Интернационалистов, 18

КЕКС ТВОРОЖНО-ЙОГУРТОВЫЙ 350Г, СП  129⁹⁹	ТВОРОГ РАССЫПЧАТЫЙ 5% 500Г, ИСКРЕННЕ ВАШ  199⁹⁹	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ СЛОБОДА 1.8Л, РД  249⁹⁹
РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ 1КГ, СП  279⁹⁹	КУРЫ ГРИЛЬ 1КГ, СП  349⁹⁹	

реклама 8 800 600 13 13 linia-market.ru

ВАШ ЖЕЛАННЫЙ ПРИЗ - **КРУИЗ!**

С 15.03 ПО 30.04

- КУПИ НА 2000 РУБЛЕЙ
- ПОЛУЧИ КУПОН УЧАСТНИКА
- ВЫИГРАЙ ТУР СВОЕЙ МЕЧТЫ

10 СЕРТИФИКАТОВ ПО 200 000 Р

2 МЛН Р

СКАНИРУЙ И РЕГИСТРИРУЙ КУПОН

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

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

- администратора
- продавца
- кассира
- повара
- уборщика
- грузчика
- прессовщика
- кладовщика

► **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.** Газель, 1,5 тонны, тент. Круглосуточно. **Тел.: 8-960-683-76-44.**

► **Куплю старинные:** иконы и картины от 80 тыс. руб., книги до 1940 г., статуэтки, столовое серебро, сервизы, золотые монеты, буддийские фигуры, знаки, самовары, колокольчики, старинные ювелирные украшения. **Тел.: 8-920-075-40-40.**

► **Ремонт холодильников на дому.** Гарантия. Пенсионерам хорошая скидка. **Тел.: 8-950-873-28-12.**

► **Ремонт бытовых холодильных камер 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 квартир,** обои, шпатлёвка, линолеум, ламинат. **Тел.: 8-910-315-33-10.**

► **Продается дача** в черте города. **Тел.: 8-951-333-66-95.**

АВТОЗАПЧАСТИ В НАЛИЧИИ И ПОД ЗАКАЗ

ДЛЯ ИМПОРТНЫХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ АВТОМОБИЛЕЙ

АВТОЧКА АВТОЗАПЧАСТИ

ул. Рокоссовского, д.1 Остановка СМУ-1 **8 (960) 688 22 33**

реклама

ФИЦИАЛЫ автосервисы нового поколения

Курская обл., г. Железногорск, ул. Рокоссовского, д.1

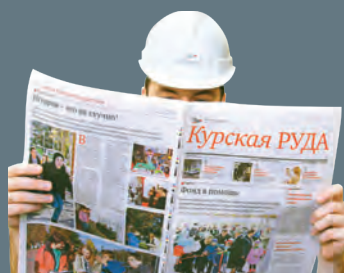
+7 960 688 33 22

Для работников Михайловского ГОКа — **СКИДКИ!**

реклама

По вопросам доставки газеты «Курская руда» обращаться по телефону:

9-62-68.



ГРУЗЧИКИ С ТРАНСПОРТОМ РАЗНОРАБОЧИЕ
8(951)324-34-86
8(919)175-61-24

реклама

► Купим ваш автомобиль. Дорого. Тел.: 8-951-154-94-38.

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ НА ДОМУ.

реклама

Выезд в район. Вызов бесплатно.

8-920-709-66-79

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ услуги грузчиков

реклама **15% СКИДКА НА ПЕРЕЕЗДЫ**

- Переезд квартиры, офиса, магазина, предприятий
- Доставка оборудования, товаров, стройматериалов

грузоперевозки по России **ДЁШЕВО!**

8-904-526-76-56

24 ЧАСА

ТЕПЛИЦЫ

из оцинкованной профтрубы

ДОСТАВКА. МОНТАЖ.

8-953-286-13-52

реклама

РЕКЛАМА

8 (4725) 37-40-90, «Курская руда»

8-920-200-61-81

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. Никитина, 13 (маг. "Мастерская памятников") 8-991-331-51-21.

СКОРБИМ...

■ Совет ветеранов АО «Михайловский ГОК им. А. В. Варичева» и коллективы подразделений глубоко скорбят по поводу смерти бывших работников: управление — ветерана комбината **Карченко Александры Константиновны**; РУ — **Калашникова Ивана Антоновича**, **Хнычева Виктора Ивановича**, **Богдан Галины Яковлевны**, **Иванова Андрея Игоревича**; ОФ — **Орлова Льва Александровича**, **Ильющенок Светланы Владимировны**, **Мазного Владимира Васильевича**; ОДУ — ветерана комбината, Труженика тыла — **Булгаковой Тамары Васильевны**; санаторий «Горняцкий» — **Иволгиной Елены Степановны**, и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойных, разделяя с ними боль и горечь утраты.

■ 27 марта на 92-м году жизни скончалась ветеран труда МГОКа, участник трудового фронта, горняк-первопроходец **Точёнова Тамара Фёдоровна**. Советы ветеранов МГОКа и РУ, Клуб горняков-первопроходцев глубоко скорбят и выражают искренние соболезнования родным и близким покойной.