

# Курская РУДА

№ 6 (2965)

14 ФЕВРАЛЯ 2020 ГОДА, ПЯТНИЦА

ИЗДАЁТСЯ С 1960 ГОДА

## Металлоинвест увеличивает доходы работников предприятий

Металлоинвест с 1 марта 2020 года повысит доходы работников предприятий компании.

## Алгоритм хорошей идеи

В 2019 году дренажная шахта Михайловского ГОКа стала лидером среди подразделений комбината по количеству поданных и реализованных предложений в рамках «Фабрики идей».

## Командная победа

Городская администрация подвела спортивные итоги прошедшего года, а лучшие спортсмены, в том числе — работники Михайловского ГОКа, получили заслуженные награды.

3 

4 

11 

КРУПНЫЙ ПЛАН

● ПОЗДРАВЛЕНИЕ

## Мне часто снится Афган...



В 31-ю годовщину вывода советских войск из Афганистана фрезеровщик механо-сборочного цеха управления по производству запасных частей МГОКа Николай Дунайцев вспоминает службу в 350-м гвардейском Краснознамённом ордена Суворова III степени парашютно-десантном полку. 8 



## Дорогие участники боевых действий в Афганистане!

Поздравляем вас с 31-й годовщиной со дня вывода советских войск из Демократической Республики Афганистан!

В этот день мы вспоминаем всех, кто с честью прошёл суровые испытания, защищая интересы Родины вдали от родного дома. Ваш подвиг, самоотверженность, верность долгу и готовность к выполнению самых сложных боевых задач навсегда останутся в народной памяти. Со дня вывода войск из Афганистана прошло более трёх десятилетий. Воспоминания о той войне связаны с горечью потерь. Мы чтим память павших солдат и офицеров, достойно выполнивших свой долг. Разделяем боль утраты с теми, кто потерял родных, друзей и боевых товарищей. Сегодня многие из ветеранов трудятся на предприятиях компании «Металлоинвест». Свои лучшие качества — силу духа, ответственность и готовность прийти на выручку — вы проявляете в каждойдневной работе. Желаем вам крепкого здоровья, энергии, счастья, мира и добра!

Андрей Варичев,  
генеральный директор  
УК «Металлоинвест» —  
управляющий директор  
ПАО «Михайловский ГОК»

## ● ОФИЦИАЛЬНО

**Инцидент на производстве или в нашем сознании?**

6 февраля в электросталеплавильном цехе ОЭМК произошёл инцидент — проход металла через канал шибера стальковша № 36. Инцидент — это происшествие, не имеющее значительных последствий.

**П**ричина случившегося — человеческий фактор. Инцидент произошёл по вине ковшевого, который отправил стальковш, не закрыв шиберный затвор.

В целях минимизации последствий инцидента стальковш был отведён на аварийные ёмкости. Для перелива стали был подготовлен другой стальковш. Все действия персонала были чёткими и правильными, в соответствии с планом ликвидации инцидентов.

В результате инцидента никто не пострадал, оборудование не повреждено. Работа продолжена в штатном режиме.

Однако в то время как технологический персонал чётко и слаженно устранил проблему, сотрудники ремонтного подразделения сняли ситуацию на видео, после чего выложили его в социальные сети. Эти действия противоречат не только корпоративной этике, но и здравому смыслу поведения сотрудников в нештатных ситуациях. Нанесён ущерб репутации предприятия, компании и коллективу, работающему в данном цехе. Сотрудники, причастные к распространению видео,уволены.

— С проникновением в нашу жизнь интернета и социальных сетей особенно острой стала тема корпоративной этики. Появляются случаи, когда сотрудники предприятия выкладывают фото и видео производства с негативным подтекстом, оставляют комментарии, порочащие имидж комбината. Нужно помнить, что каждый сотрудник — это лицо коллектива, отражение компании в целом. Мы всегда славились единством, общностью духа, трудовыми традициями. И это уважение к самим себе и друг к другу не стоит терять, — обращается к сотрудникам МГОКа главный инженер комбината Александр Васильевич Козуб. Коллеги, не поддавайтесь желанию минутной славы в соцсетях, которая может обернуться и против вас. Репутация создаётся годами, а рушится быстро.

Собинформ



## ● ТРУД БЕЗ ОПАСНОСТИ

**ОБРАЗЦОВЫЕ ПОМОЩНИКИ**

В подразделениях Михайловского ГОКа теперь сотрудники встречают... пластиковые фигуры людей в спецодежде, полностью соответствующей требованиям охраны труда и промышленной безопасности на данном участке.

Анна Андреева  
Фото автора

**О**дними из первых подразделений, где были установлены два таких образца, стали фасонно-литейный и сварочно-сборочный цеха управления по производству запасных частей. Макеты разместили в помещениях, где сотрудникам выдаются наряды на смену. Фигуры в спецодежде, выполненные в полный рост человека, наглядно демонстрируют, как именно должен быть экипирован работник.

— Сразу видно, как мы должны быть одеты, какие СИЗ следует применять, — говорит стержен-

щик ручной формовки УПЗЧ Юлия Рожкова. — Мне, например, необходимы перчатки, потому что работаю с песком и различными инструментами, респиратор — чтобы защититься от пыли, очки — чтобы ничего не попало в глаза. При появлении макетов нам стало значительно проще и легче соблюдать требования ОТиПБ. Полностью полагаемся на образцы. Если что-то забыли — посмотрели и всё сделали правильно.

По словам формовщика Романа Горбунова, перед каждой сменой работники подходят к макетам и сравнивают с ними собственную спецодежду.

— Когда идём на смену, постоянно оглядываемся на фигуры. С макетами стало удобнее следить за собой. Информация хорошо откладывается в памяти, легко запоминается, — рассказывает Роман Валерьевич.

Металлоинвест уделяет огромное внимание охране труда и промышленной безопасности. На предприятиях компании регуляр-

но обновляются средства индивидуальной защиты работников.

— Сейчас мы испытываем каски с защитными щитками, — говорит начальник плавильного участка фасонно-литейного цеха УПЗЧ Андрей Возгрин. — А сталевары апробируют защитный щиток, который отдельно надевается на каску. Если будем применять эти средства в дальнейшем, нужно будет сделать пластиковый макет, на котором будут и эти СИЗ. Ведь изображение позволяет быстрее запомнить образцовый внешний вид и, если нужно, внести корректировки.

Сотрудники УПЗЧ уже привыкли к пластиковым «помощникам». Похоже, что эти фигуры постепенно становятся полноценными членами трудового коллектива, ведь они, как и другие работники, ежедневно выполняют на производстве определённую для них задачу, не менее важную, чем все остальные, — защищают здоровье и жизнь сотрудников Михайловского ГОКа.

## Актуально

## ТЕХНОЛОГИИ

**Вкалывают работы, а не человек**

«До чего дошёл прогресс, до невиданных чудес», — именно эти слова известной песни вспоминаешь, глядя на фото представителей Михайловского ГОКа, примеривших на себя промышленный экзоскелет.

Алена Мяснянкина  
Фото из архива

**Н**овинку разработали в Юго-Западном государственном университете Курска и презентовали представителям российских компаний, в том числе Металлоинвеста.

Промышленный экзоскелет — устройство, предназначенное для увеличения силы мышц человека и расширения амплитуды движений за счёт внешнего каркаса. Он помогает поднимать тяжёлые грузы, перенося физическую нагрузку со спины человека на собственный металлический « позвоночник ».

Стоимость этого уникального на данный момент оборудования — около 800 тысяч рублей за полную комплектацию экзоскелета, 150 тысяч — за облегчённый вариант без дополнительных функций. В компании «Металлоинвест» рассматривают возможность их приобретения.

Как рассказал директор по оборудованию Михайловского ГОКа Андрей Миронов, конструкция экзоскелета ещё нуждается в доработке, но это перспективное направление, над которым ведётся совместная работа учёных и производственников. Металлоинвест внимательно анализирует такое обо-



▲ Экзоскелет тестирует старший эксперт дирекции по развитию Бизнес-Системы МГОКа Александр Неред

рудование, поскольку оно предоставляет возможность повысить безопасность и эффективность работы ремонтных служб.

— Сегодня ведётся проработка договора между Михайловским ГОКом и ЮЗГУ об обучении 5-10 сотрудников комбината основам использования экзоскелета.

тров. В рамках договора будет произведена апробация двух опытных образцов непосредственно в производственных условиях — для доработки конструкции с учётом специфики комбината и определения возможности массового использования экзоскелета.



ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИНИЯ



# Металлоинвест увеличивает доходы работников предприятий

Металлоинвест с 1 марта 2020 года повысит доходы работников предприятий компании.

Собинформ

**Ф**онд оплаты труда (ФОТ) будет увеличен на 5 процентов. Рост составит 1,7 млрд рублей с учётом отчислений на социальное страхование.

Основная часть этих средств будет направлена на обеспечение гарантированного роста заработных плат на 4 процента (выше уровня инфляции в 2019 году).

Оставшийся 1 процент увеличения ФОТ будет распределён для повышения оплаты труда по отдельным видам выплат, категориям персонала и профессиям. В частности, планируется увеличить целый ряд существующих премий и надбавок.

Соответствующие решения приняты на социальном совете Металлоинвеста — коллегиальном органе социально-трудового партнёрства между сотрудниками и работодателем. В состав

соцсовета входят руководители управляющей компании, предприятий Металлоинвеста и представители профсоюзных организаций.

— Мы нашли возможность увеличить доходы наших сотрудников в сложной ситуации падения мировых цен на железорудное сырьё и стальную продукцию, — отметил генеральный директор УК «Металлоинвест» Андрей Варичев. — Это повышение должно стать стимулом роста производительности труда и повышения мотивации сотрудников компании. Важен вклад каждого в общее дело. По итогам работы предприятий группы в первом полугодии будет рассмотрен вопрос о возможности дополнительного увеличения ФОТ в текущем году.

Социальный совет также принял решение установить минимальный размер заработной платы на уровне не ниже 1,8 величины прожиточного минимума (ранее — 1,3).

Также решено проиндексировать на 3 процента размер условной едини-

цы измерения предоставляемых социальных льгот (УМРОТ) на 2020 год. К УМРОТ привязан размер материальной помощи ряду категорий работников.

Уровень заработной платы на предприятиях Металлоинвеста существенно выше среднемесячной заработной платы в регионах присутствия. По доходам работников предприятия Металлоинвеста — в числе лидеров горно-металлургической отрасли в России.

В 2014–2019 гг. среднемесячные доходы сотрудников компании, в зависимости от предприятия, выросли на 43–51 процент, существенно опередив рост потребительских цен.

Система мотивации в компании направлена на повышение эффективности и качества работы — размер вознаграждения каждого сотрудника зависит от результатов его труда. Выплачиваются премии по итогам работы за год, за производственные результаты, за содействие рационализаторству, операционные улучшения, соблюдение правил охраны труда и другие.

В Металлоинвесте один из лучших социальных пакетов в отрасли. Заботу о здоровье сотрудников обеспечивают сильная собственная медицинская база, путёвки на оздоровление и отдых, в том числе для детей работников. Компания ежемесячно выплачивает пособия пенсионерам, а также оказывает сотрудникам материальную помощь в сложных жизненных ситуациях.

Направления социальной поддержки работников закреплены в коллективных договорах. При изменении действующих и при внедрении новых социальных программ работодателем совместно с представителями профсоюза проводится всесторонний анализ и разрабатываются оптимальные решения с учётом интересов работников и возможностей предприятия.

Факты

- Рост доходов сотрудников предприятий Металлоинвеста в 2014–2019 гг. значительно опередил темпы инфляции как в целом в России, так и в Белгородской, Курской и Оренбургской областях.

- Только в 2019 году зарплата была индексирована дважды. Сначала в январе на 5 процентов. В июле было принято решение о премировании за соблюдение требований ОТиПБ. Увеличение фонда оплаты труда за счёт этой выплаты также составило около 5 процентов.

- Металлоинвест постоянно сравнивает заработную плату сотрудников своих предприятий с доходами работников аналогичных специальностей в других компаниях горно-металлургической отрасли России. Этот анализ доказывает, что доходы работников предприятия Металлоинвеста — в числе лидеров в стране.

КОМФОРТНАЯ СРЕДА



## Приходите голосовать!

22 февраля 2020 года в Железногорске состоится рейтинговое голосование по отбору общественных территорий, которые будут благоустраиваться в 2021 году.

Муниципальная программа «Формирование современной городской среды в городе Железногорске на 2018–2024 годы» даёт прекрасные возможности для благоустройства и комфортного развития нашего молодого города. Для того чтобы эта программа работала с максимальной эффективностью, жителям города необходимо проявить активность и принять участие в рейтинговом голосовании. Оно пройдёт 22 февраля, по его результатам будут определены городские территории, которые будут благоустроены в 2021 году в первую очередь. Принять участие в выборах могут все горожане в возрасте от 14 лет и старше. С собой необходимо взять паспорт либо иной документ, удостоверяющий личность.

Напоминаем о том, что каждый горожанин сможет отдать свой голос одной из семи общественных территорий:

- территория по чётной стороне ул. Ленина: от ул. Гагарина до ул. Никитина;
- пешеходная зона по нечётной стороне ул. Ленина: от ул. Комарова до ул. Гагарина и от ул. Гайдара до ул. Димитрова;
- пешеходная зона (тротуар) по чётной стороне ул. Ленина: от ул. Гайдара до ул. Димитрова;
- территория микрорайона № 2 в районе школы № 4, детского сада № 7 и дома № 28/3 по ул. Ленина;
- пешеходная зона микрорайона № 2: между кафе «Кrona» и домами № 5 и 1/3 по ул. Курская;
- реконструкция сквера «Воинской Славы»;
- территория в районе школы № 7, домов № 58/3 и 60/3 по ул. Ленина.

Подробнее познакомиться с дизайн-проектами благоустройства общественных территорий можно на официальном сайте города Железногорска в разделе «Комфортная городская среда» — «Формирование современной городской среды в 2018–2024 годах» в подразделе «Информация», вкладка «2020 год» — «Дизайн-проекты благоустройства общественных территорий города Железногорска для участия в рейтинговом голосовании 22 февраля 2020 года» или по ссылке: <http://adminzhel.ru/administration-city/info/design-projects-of-beautificat/>.

Не оставайтесь в стороне, приходите голосовать!

Внимание!

Принять участие в рейтинговом голосовании можно будет 22 февраля с 9:00 до 19:00 на пяти территориальных счёточных участках, расположенных по следующим адресам:

1. Ледовый каток «Юбилейный» (ул. Ленина, 91).
2. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Старт» (ул. Димитрова, 20).
3. КДЦ «Русь» (ул. Ленина, 39).
4. Дворец горняков (ул. Ленина, 11).
5. КЦ «АРТ» (ул. Первомайская, 14).

## БИЗНЕС-СИСТЕМА МЕТАЛЛОИНВЕСТ

# Алгоритм хорошей идеи

**В 2019 году дренажная шахта Михайловского ГОКа стала лидером среди подразделений комбината по количеству поданных и реализованных предложений в рамках «Фабрики идей». Практически каждый второй работник шахты предложил своё решение той или иной задачи.**

Елена Тачилина  
Фото автора

**Г**лавный инженер дренажной шахты Сергей Бузыкин видит в реализации «Фабрики идей» сплошные плюсы. По его словам, проект приносит предприятиям Металлоинвеста очень большую пользу. И сам доказывает это, активно предлагая идеи, снижающие производственные издержки. Такие, в частности, как одно из его последних предложений, повышающее эффективность работы по строительству рудного ствола № 6.

— Если бетон опускать по стволу № 5, то время его транспортировки к рабочему месту занимает от двух с половиной до трёх часов, — рассказывает Сергей Бузыкин. — Есть риск, что он за это время начнёт застывать.

Сергей Владимирович предложил проложить временный рельсовый путь для приёма бетона в надшахтном здании ствола № 6. Это решило проблему раз и навсегда.

В прошлом году на 178 человек — работников ДШ МГОКа — пришлось почти 90 идей. Все они направлены на увеличение эффективности производства, срока эксплуатации оборудования, снижение издержек, временных затрат или повышение уровня охраны труда.

Многие из них уже приносят ощутимый экономический эффект. К примеру, на этапе проектирования узла разгрузки при строительстве нового горизонта появилось решение заменить планировавшийся здесь круговой опрокидыватель на вагонетки с боковой раз-



грузкой. На производительность замены не повлияла, а вот экономия за счёт существенного снижения затрат на приобретение оборудования составила порядка 1,7 миллиона рублей в 2019 году.

— В 2019 году мы проводили еженедельные совещания по «Фабрике идей» с инженерно-техническими работниками, — отмечает начальник дренажной шахты Вячеслав Кушнерчук. — В ходе так называемого мозгового штурма, в ходе обсуждения вопросов по улучшению производственных процессов, бытовых условий находили оптимальные способы и варианты решений.

Многие работники подразделения, в том числе главный энергетик дренажной шахты Сергей Москаленко, уверены, что в основе всех предложений лежит производственный опыт. Идеи самого Сергея Васильевича направлены на улучшение систем электроснабжения предприятия и повышение их надёжности. Сам он одним из самых интересных считает проект модернизации системы по обнаружению пожара в выработках.

— Я предложил интегрировать систему индикации работоспособности шахтных трансформаторных подстанций в информационную сеть системы обнаружения пожара в горных выработках, — сообщил Сергей Москаленко. — Теперь мы можем в режиме реального времени получать информацию о работоспособности подземных удалённых токоприёмников. Они могут находиться либо во включённом положении, либо в выключенном, либо в аварийном.

С реализацией предложения Сергея Москаленко тянуть не стали: после рассмотрения заявки и принятия положительного решения работники шахты своими силами подключили подземные токоприёмники к информационной сети, а с программным обеспечением помогли представители ООО «Джи Эс Эй Групп».

— Если раньше мы тратили время, чтобы определить причину отключения, то теперь гораздо оперативнее контролируем состояние подземных электроприёмников, — продолжает Сергей Москаленко. — О неисправности и необходимости вмешательства горного диспетчера

◀ Благодаря идее механика дренажной шахты Андрея Шмыгарёва увеличился срок эксплуатации приборов

предложений, реализованных в рамках «Фабрики идей».

— Колебания, которые возникают в напорном трубопроводе при работе насосных установок, способны выводить из строя приборы учёта давления, — рассказывает Андрей Шмыгарёв о своём предложении. — Чтобы этого не допустить и увеличить тем самым срок эксплуатации приборов, я предложил использовать трубку Перкинса, в результате чего колебания были сбалансированы и устранены.

Подавляющее большинство сотрудников дренажной шахты сходятся в одном: в основе рационализаторского подхода лежит неравнодушное отношение к своей работе. Именно в таком случае замечаешь какие-то детали производственного процесса и стремишься улучшить, усовершенствовать его. И чем больше сотрудников будет вовлечено в процесс непрерывных улучшений, тем выше будет суммарный эффект от их предложений. В 2020 году шахтёры не собираются почивать на лаврах. Ведь любая идея — простая или сложная, высокотехнологичная или не столь масштабная — способна принести пользу комбинату и автору предложения.



▲ Идеи главного энергетика дренажной шахты Сергея Москаленко направлены на улучшение систем электроснабжения предприятия и повышение их надёжности

## ● ОБМЕН ОПЫТОМ



## Гости из Липецка

**Горняки поделились опытом с коллегами — представителями Новолипецкого металлургического комбината.**

Алена Мяснякина  
Фото Марии Коротченковой

**М**ихайловский ГОК в рамках совместного бенчмаркинга посетили специалисты группы НЛМК. Такие встречи позволяют обмениваться опытом эффективного функционирования.

Взаимные визиты между сотрудниками компаний «Метал-

лоинвест» и группы НЛМК начались в прошлом году с посещения липчанами Лебединского ГОКа. В этот раз предметом обсуждения стала транспортная логистика на Михайловском ГОКе, ремонтные процессы, а также внедрение инструментов «бережливого производства». По итогам визита коллеги поделились впечатлениями.

— Спасибо за гостеприимный приём и плодотворное общение. Впечатлили размеры карьера и комбината в целом, есть чему учиться. Заинтересовал проект «Фабрика идей» Бизнес-Системы Металлоинвеста. На НЛМК есть аналогичная программа —

Банк идей, но мотивационную систему вашей «Фабрики» можно позаимствовать, — рассказал Дмитрий Протопопов, главный специалист по ж/д логистике НЛМК.

— Меня, как человека работающего на аналогичном предприятии, приятно удивила культура ведения горных работ: отстройка бортов карьера, качество дорог, подъездных путей. Горное дело — на очень высоком уровне, — поделился Сергей Манченко, начальник отдела эксплуатации Стойленского ГОКа.

Аналогичные встречи в прошлом году были организованы и с компанией «ЕВРАЗ».

КРУПНЫЙ ПЛАН



## Два товарища

Что такое трудовая сплочённость и крепкое плечо товарища, отлично знают водители большегруза Юрий Смолянинов и Алексей Воробьёв, работающие в автотракторном управлении Михайловского ГОКа.

Юлия Ханина  
Фото Вадима Кулишова

**В**месте они трудятся около 20 лет, и за это время научились понимать друг друга буквально с полуслова.

— Я работал на 45-тонном БелАЗе, когда Алексей пришёл ко мне подсменным водителем, — вспоминает Юрий Смолянинов, — сначала он временно выходил в смену, а потом остался, до сих пор работаем вместе.

Коллеги отзываются о них как о настоящих профессионалах, надёжных, ответственных работниках, способных качественно решать поставленные перед ними задачи. По извилистым дорогам карьера они вывозили руду на 45-тонных и 130-тонных большегрузах, а буквально месяц назад оба водителя пересели на «БелАЗ» грузоподъёмностью 220 тонн. И хотя самосвал совсем новый, но уже знаком водителям — Юрий и Алексей участвовали в его сборке.

По отзывам водителей, эта машина более комфортная и манёвренная. Но в подразделении уверены: Смолянинов и Воробьёв, активные участники программы

«Фабрика идей», реализуемой на предприятиях компании «Металлоинвест», найдут в ней то, что можно усовершенствовать.

— Мы подали на «Фабрику идей» 11 своих предложений, — рассказывает Юрий Смолянинов. — Большинство из них реализовано на нашей предыдущей машине, 130-тонном «БелАЗе» № 38.

Так, ежедневно работая на самосвале, ребята поняли, что система отопления в кабине не слишком удобна для водителя. Завод-изготовитель установил панель управления внизу, с правой стороны.

Чтобы настроить нужную температуру в кабине, водителю приходилось наклоняться, пустя и на секунды, но отвлекаться от дороги. Мы предложили перенести панель управления отоплением на панель приборов. Поставили импульсный блок, и теперь водитель может регулировать температуру, не теряя контроль движения, — говорит Алексей Воробьёв.

Другое предложение этих работников существенно снижает временные затраты на ремонт машины при обрыве ремня зарядного генератора. Друзья-изобретатели предложили заменить кусок натяжки зарядного генератора на удлинённую, что позво-

лило использовать для замены вышедшего из строя ремня любой из трёх его заводских видов. И теперь для замены этой детали достаточно 10–20 минут.

Для того чтобы ускорить техническое обслуживание масляных фильтров, Воробьёв и Смолянинов предложили перенести их из труднодоступного места на раму машины. А чтобы сократить время закачивания воздуха в соответствующую систему автомобиля и повысить уровень промышленной безопасности, работники инициировали перенос воздушной магистрали с палубы «БелАЗа» на передний бампер или раму.

Алексей Воробьёв и Юрий Смолянинов не только инициативные работники, но и верные друзья. Вместе со своими семьями они проводят свободное время, отмечают праздники, отдыхают. На досуге говорят о работе. Так и рождаются ценные идеи. А вот хобби у мужчин разное, но подчёркнуто мужское. Юрий увлекается рыбалкой, а Алексей — охотой.

Друзья и коллеги признаются, что всей душой любят дело, которым занимаются, работают с полной отдачей и не боятся брать на себя ответственность за решение сложных производственных задач.

● БИЗНЕС-СИСТЕМА МЕТАЛЛОИНВЕСТ

## Оперативность гарантирована

«Доска решения проблем» стала для работников управления по производству запасных частей Михайловского ГОКа незаменимым помощником в решении возникающих производственных и бытовых вопросов.

**М**ехано-сборочный цех в УПЗЧ — один из самых крупных: здесь трудятся порядка 200 сотрудников. В числе основных профессий — токарь, фрезеровщик, электрогазоварщик. Перед коллективом стоят важные задачи по обеспечению подразделений комбината комплектующими для технологического оборудования, их ремонту и восстановлению.

— Наш цех занимается изготовлением конусных броней для дробления руды. А также запасных частей для оборудования, которое работает на всех фабриках комбината. Также делаем полный ремонт деталей, которые вышли из строя, — рассказывает начальник механического участка МСЦ УПЗЧ Станислав Гришин. — Работы много, и, конечно же, в процессе её выполнения у наших сотрудников могут возникать различные вопросы. Все свои замечания они могут зафиксировать на «Доске решения проблем». Мы на них оперативно реагируем, и большинство из обозначенных проблем решаем в течение недели.

Начальника инструментального участка МСЦ Юрия Старикова мы застали как раз в тот момент, когда он отмечал на «Доске» выполнение очередной задачи. Рабочие обратили внимание, что ливневая труба, по которой дождевая вода должна уходить в канализацию, дала течь. Они обозначили это на «Доске».

— Капало редко, только во время осадков, поэтому было неизвестно об этой проблеме, — рассказывает он. — После того как рабочие записали её на «Доску», мы оперативно всё устранили.

Пользоваться этим эффективным инструментом Бизнес-Системы Металлоинвест сотрудников научили навигаторы третьей волны.

— Мы разъяснили схему использования инструмента, теперь «Доски решения проблем» стали удобным способом обозначения проблем и получения обратной связи от руководства, — говорит эксперт по развитию Бизнес-Системы Юрий Горбунов. — Рабочие и инженерно-технические сотрудники активно решают с его помощью как производственные, так и бытовые вопросы.

— Недавно мне потребовался ключ для затяжки деталей на станке, — рассказывает токарь Роман Мелехов. — С помощью «Доски» я обратился к начальнику участка. В течение двух-трёх дней задание было выполнено, мне изготовили необходимый инструмент, с помощью которого стало проще выполнять определённые операции.

А токарь Евгений Мугалёв занимается реставрацией колёсных пар и других комплектующих после наплавки.

— Станок, на котором идёт обработка больших деталей, высокий, приходится часто подниматься на станину, высота которой почти метр. Через «Доску решения проблем» попросил изготовить подставку, чтобы контролёрам и мне было легче подниматься и делать замеры. Могу сказать, что «Доска» помогает нам быстро решать производственные вопросы, — считает Евгений Александрович. Всего с момента начала третьей волны в УПЗЧ на «Доску» было занесено 28 актуальных вопросов. Треть из них уже положительно разрешена, по остальным проблемам в настоящее время идёт работа.

Евгения Кулишова  
Фото автора



## ● НОВОСТИ

## Уральская Сталь — сискатель правительственной премии

**Уральская Сталь** (входит в компанию «Металлоинвест») подала заявку и стала участником конкурса на соискание премии Правительства РФ в области качества.

Ежегодно на конкурсной основе присуждаются предприятиям и организациям за достижение значительных результатов в области качества продукции и услуг, обеспечения их безопасности, а также за внедрение высокоеффективных методов менеджмента качества. Оператор мероприятия — Роскачество.

По версии рейтинга специализированного журнала «Металлоснабжение и сбыт» Уральская Сталь вошла в ТОП-5 производителей листового проката. Пятерка лидеров определялась по итогам второго полугодия 2019 года на основе анкет потребителей продукции, результатов опроса экспертов и комплексного анализа деятельности предприятий.

Продукция Уральской Стали не раз удостаивалась международного признания. Комбинат является обладателем всероссийских и региональных наград за технологию и качество, выпуск новых марок стали и реализацию инвестиционных программ. Предприятие одним из первых в отрасли завоевало почётный пятиугольник — «Знак качества» за выпуск трубных марок стали и получило право ставить в документах престижный знак TÜV Cert.

Соответствие качества продукции комбината современным требованиям ежегодно подтверждается сертификатами международного образца. Наличие таких документов обеспечивает конкурентоспособность на международном рынке, так как определённые виды продукции могут быть реализованы только при наличии подобных сертификатов. Широкий сортамент высококачественного стального проката, надёжность и комплексный характер поставок позволяют предприятию активно участвовать в реализации значимых инфраструктурных проектов в России и за рубежом. Металлоинвест постоянно ведёт работу по развитию и модернизации производственных мощностей Уральской Стали, что позволяет увеличивать производительность оборудования, расширять сортамент и повышать качество выпускаемой продукции.

## ● ЭКОЛОГИЯ

## Анализ проб атмосферного воздуха

Специалистами аналитической лаборатории УЭК и ООС ПАО «Михайловский ГОК» в период с 3 по 7 февраля было отобрано 24 пробы 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.

Аналитическая лаборатория в этот период осуществляла контроль за соблюдением нормативов предельно допустимых выбросов (ПДВ) на источниках выбросов комбината в атмосферу. Для определения концентрации загрязняющих веществ на источниках выбросов было отобрано на фабрике окомкования (участок обжига № 1) — 40 проб. Несоответствий нормативам ПДВ на контролируемых источниках не выявлено.

За отчётный период согласно план-графику проведены измерения по оценке эффективности работы установок очистки газа (ГОУ) на дробильно-сортировочной фабрике (участок сушки), на обогатительной фабрике (цех обогащения). Установки очистки газа работают эффективно: фактические параметры работы ГОУ соответствуют проектным.

Также с 3 по 7 февраля специалистами аналитической лаборатории МГОКа было отобрано и проанализировано 24 пробы питьевой воды. Несоответствий нормативным значениям не выявлено.

## ПРОИЗВОДСТВО



## Снегопад работе не помеха

**Запоздалая зима, наконец-то, проявила себя обильным снегопадом. Но изменившаяся погодные условия не застали врасплох подразделения Михайловского ГОКа.**

Анна Бессаробова  
Фото из архива

**Ж**елезнодорожный транспорт являлся связующим звеном между подразделениями МГОКа — рудоуправлением, обогатительной и дробильно-сортировочной фабриками. Кроме того, он обеспечива-

ет сообщение комбината с внешней сетью железных дорог: вывозит готовую продукцию и принимает прибывающие грузы. Поэтому очень важно, чтобы на железной дороге не было «пробок».

— В ночную смену с 10 на 11 февраля мы впервые за нынешнюю зиму боролись со снегом, до этой даты не было нужды принимать экстренные меры, — рассказывает «Курской руде» начальник управления железнодорожного транспорта МГОКа Павел Бойков. — Ночью снег убрали вручную монтеры пути и ответственные по подстанциям. А утром мы запустили вентиляторный снегоочиститель, прицепили его к тепловозу и расчистили пути.

В УЖДТ насчитывается девять единиц техники для борьбы со снегом: снегоуборочная машина, три щётки и пять вентиляторных снегоочистителей, которые готовы в любой момент вступить в борьбу с заносами.

В рудоуправлении МГОКа также быстро справились с последствиями снегопада. По словам мастера участка по строительству, содержанию автодорог и осушению карьера МГОКа Игоря Бурмистёнова, очистка дорог прошла оперативно и качественно.

— Мы моментально реагируем на погодные изменения, — говорит Игорь Александрович. — Ежедневно мониторим прогноз погоды, заранее готовим машины. Как только

выпал снег — техника сразу приступила к работе. С её помощью очистили карьерные и поверхностные дороги.

Всего сотрудники участка расчищают и обрабатывают пескосоляной смесью более 160 километров дорожного полотна. Общая протяжённость внешних дорог — 84 км, в карьере — ещё 80 км.

— Очистку производим машинами-пескосеялками на базе МАЗов, всего у нас их четыре. Кроме того, используем поливалку на базе БелАЗа, которая распространяет специальный реагент, — продолжает Игорь Бурмистёнов. — Также на дорогах работают тракторы, а если обильные осадки — ещё и грейдеры. Так что снегопады МГОКа не помеха!

## ИСПЫТАНИЕ ВОДОЙ

Грозит ли Железногорску высокое весеннее половодье?

Ольга Лунёва  
Фото из открытых источников

**Н**а заседании городской комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций, которое прошло на прошлой неделе в администрации города, было отмечено, что угрозы высокого весеннего половодья нет, объекты водоснабжения, канализации, система отвода дождевых и таловых вод исправны.

— Горводоканал контролирует соблюдение и состояние технологического режима обработки питьевой воды, водоочистных сооружений. В муниципальных учреждениях города и МГОКа есть резервные источники энергоснабжения, проводится ежедневный мониторинг состояния гидротехнических сооружений, — сказал начальник управления по делам ГОиЧС Иван Чавкин.

Тем не менее спрогнозиро-



вать сточностью до сантиметра уровень поднятия воды в реках и возможность затопления территорий, прилегающих к водоёмам, невозможно, а потому необходимо находиться в полной готовности к развитию любой чрезвычайной ситуации.

Директор МУП «Горкомэнерго» Виктор Кавыршин добавил, что ГТС на реке Погарщина функционирует в штат-

ном режиме: работают все консольные трубы, посторонних предметов, наледи, мусора в них нет. На предприятии имеется аварийная бригада и необходимый запас материалов на случай возникновения внештатных ситуаций.

Работники Михайловского ГОКа также готовы к безаварийному пропуску талых и дождевых вод. Как рассказал главный гидрогеолог МГОКа



ПОНЕДЕЛЬНИК /17.02/

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.25 «Доброе утро» [16+].  
09.00 Новости [16+].  
09.55 «Модный приговор» [6+].  
10.55 «Жить здорово!» [16+].  
12.00 Новости [16+].  
12.15 «Время покажет» [16+].  
15.00 Новости [16+].  
15.15 «Давай поженимся!» [16+].  
16.00 «Мужское / Женское» [16+].  
18.00 Вечерние новости [16+].  
18.30, 01.00 «На самом деле» [16+].  
19.40 «Пусть говорят» [16+].  
21.00 «Время» [16+].  
21.30 Т/с «ТРИГГЕР» [16+].  
22.30 «Док-ток» [16+].  
23.30 «Вечерний Ургант» [16+].  
00.00 «Познер» [16+].

РОССИЯ 1 РОССИЯ

05.00, 09.25 Утро России [16+].  
09.00 Вести [16+].  
09.55 «О самом главном» [12+].  
11.00 Вести [16+].  
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» [12+].  
12.50 «60 Минут» [12+].  
14.00 Вести [16+].  
14.45 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» [12+].  
17.25 «60 Минут» [12+].  
18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» [16+].  
20.00 Вести [16+].  
21.00 Т/с «РУССКАЯ СЕРИЯ» [12+].  
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» [12+].

НТВ

05.15 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» [16+].  
06.00 «Утро. Самое лучшее» [6+].  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.  
08.20 Т/с «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» [16+].  
10.20 X/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» [16+].  
13.20 Обзор. ЧП [16+].  
14.00 «Место встречи» [16+].  
16.25 Следствие вели... [16+].  
17.10 «ДНК» [16+].  
18.10, 19.40 X/ф «ПЁС» [16+].  
21.00 X/ф «НЕВСКИЙ» [16+].  
23.10 «Основано на реальных событиях» [16+].  
00.00 Сегодня [16+].  
00.10 «Поздняков» [16+].  
00.20 «Мы и наука. Наука и мы» [12+].  
01.20 X/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» [16+].

сейм СЕЙМ

06.00, 08.00, 14.00, 17.00, 20.30, 23.00 «Мир 24» [12+].  
07.00 Дышли [6+].  
07.10 События недели [12+].  
07.40 Интеллектуальная игра «Успеть за 60 секунд» [12+].  
13.00, 16.00 Диво [6+].  
13.05, 16.05 Мультфильм [6+].  
13.30 Экстренный вызов [16+].  
13.45 По сути дела [12+].  
16.30 Власть. Открытая политика [12+].  
16.55 Шедевры мирового искусства [12+].  
19.30, 22.00 События дня [12+].  
19.50 Власть. Открытая политика [12+].  
20.15 Экстренный вызов [16+].  
22.50 Управдом [12+].

сигнал тв

06.15 Телемагазин [12+].  
07.00 «Железногорский журнал» [12+].  
08.00 Д/ф «Бон аппетит» [12+].  
08.50 Телемагазин [12+].  
09.30 Мультфильмы [6+].  
10.20 Телемагазин [12+].  
10.30 Новое время [12+].  
11.00 Т/с «Я СЫЩИК» [16+].  
12.30 Д/ф «Загадки нашей земли» [12+].  
13.25, 01.30 X/ф «ОХОТНИКИ ЗА ОБЛАКАМИ» [16+].  
14.50 Телемагазин [12+].  
15.00, 00.30 Т/с «ЖАРКИЙ ЛЕД» [16+].  
17.00 Д/ф «Оружие» [12+].  
18.00 Т/с «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» [12+].  
18.50 Телемагазин [12+].  
19.00 Поздравляем... [0+].  
19.25, 19.55, 21.25, 22.25, 22.55, 23.25 Хронограф [12+].  
19.30, 21.30 Будни [12+].  
20.50 Телемагазин [12+].  
21.00 Поздравляем... [0+].

ВТОРНИК /18.02/

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.25 «Доброе утро» [16+].  
09.00 Новости [16+].  
09.55 «Модный приговор» [6+].  
10.55 «Жить здорово!» [16+].  
12.00 Новости [16+].  
12.15 «Время покажет» [16+].  
15.00 Новости [16+].  
15.15 «Давай поженимся!» [16+].  
16.00 «Мужское / Женское» [16+].  
18.00 Вечерние новости [16+].  
18.30, 01.00 «На самом деле» [16+].  
19.40 «Пусть говорят» [16+].  
21.00 «Время» [16+].  
21.30 Т/с «ТРИГГЕР» [16+].  
22.30 сезона. «Док-ток» [16+].  
23.30 «Вечерний Ургант» [16+].  
23.55 «Право на справедливость» [16+].

РОССИЯ 1 РОССИЯ

05.00, 09.25 Утро России [16+].  
09.00 Вести [16+].  
09.55 «О самом главном» [12+].  
11.00 Вести [16+].  
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» [12+].  
12.50 «60 Минут» [12+].  
14.00 Вести [16+].  
14.45 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» [12+].  
17.25 «60 Минут» [12+].  
18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» [16+].  
20.00 Вести [16+].  
21.00 Т/с «РУССКАЯ СЕРИЯ» [12+].  
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» [12+].

НТВ

05.15 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» [16+].  
06.00 «Утро. Самое лучшее» [6+].  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.  
08.20 Т/с «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» [16+].  
10.20 X/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» [16+].  
13.20 Обзор. ЧП [16+].  
14.00 «Место встречи» [16+].  
16.25 Следствие вели... [16+].  
17.10 «ДНК» [16+].  
18.10, 19.40 X/ф «ПЁС» [16+].  
21.00 X/ф «НЕВСКИЙ» [16+].  
23.10 «Основано на реальных событиях» [16+].  
19.00, 00.00 Сегодня [16+].  
00.10 «Крутя История» [12+].  
01.05 X/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» [16+].

сейм СЕЙМ

06.00, 08.00, 14.00, 17.00, 20.30, 23.00 «Мир 24» [12+].  
07.00 Дышли [6+].  
07.10, 19.30, 22.00 События дня [12+].  
07.30, 13.00, 16.00 Диво [6+].  
07.35, 13.05, 16.05 Мультфильм [6+].  
13.30 Власть. Открытая политика [12+].  
13.55 Шедевры мирового искусства [12+].  
16.30 Люди Победы [12+].  
16.45 По сути дела [12+].  
19.45, 22.50 Акцент [12+].  
19.55 Спорт ТВ [12+].  
20.10 Интеллектуальная игра «Успеть за 60 секунд» [12+].  
22.20 Экстренный вызов [16+].  
22.35 Слово церкви [12+].

сигнал тв

06.15, 08.50, 10.20, 14.50, 18.50, 20.50 Телемагазин [12+].  
06.25 Хронограф [12+].  
06.30 Будни [12+].  
07.00 Д/ф «Л. Млечин. Брежнев, которого мы не знали» [16+].  
07.00 Т/с «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» [12+].  
08.00 Д/ф «Насекомые или миллиметровый мир» [12+].  
08.55 Хронограф [12+].  
09.00 Будни [12+].  
09.30 Д/ф «Загадки нашей земли» [12+].  
10.30 «Железногорский журнал» [12+].  
11.00 Т/с «Я СЫЩИК» [16+].  
11.55 Хронограф [12+].  
12.00 Будни [12+].  
12.30 Д/ф «Загадки нашей земли» [12+].  
13.25, 01.30 X/ф «ЭРМЕЗИНДА» [16+].  
15.00, 00.30 Т/с «ЖАРКИЙ ЛЕД» [16+].  
16.25 Хронограф [12+].  
16.30, 19.30, 21.30 Будни [12+].  
17.00 Д/ф «Золотая серия России» [12+].  
18.00 Т/с «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» [12+].  
19.00, 21.00 Поздравляем... [0+].  
19.25, 19.55, 21.25, 22.25, 22.55, 23.25 Хронограф [12+].  
00.30 «Железногорский журнал» [16+].

СРЕДА /19.02/

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.25 «Доброе утро» [16+].  
09.00 Новости [16+].  
09.55 «Модный приговор» [6+].  
10.55 «Жить здорово!» [16+].  
12.00 Новости [16+].  
12.15 «Время покажет» [16+].  
15.00 Новости [16+].  
15.15 «Давай поженимся!» [16+].  
16.00 «Мужское / Женское» [16+].  
18.00 Вечерние новости [16+].  
18.30, 01.00 «На самом деле» [16+].  
19.40 «Пусть говорят» [16+].  
21.00 «Время» [16+].  
21.30 Т/с «ТРИГГЕР» [16+].  
22.30 сезона. «Док-ток» [16+].  
23.30 «Вечерний Ургант» [16+].  
00.00 «На самом деле» [16+].

РОССИЯ 1 РОССИЯ

05.00, 09.25 Утро России [16+].  
09.00 Вести [16+].  
09.55 «О самом главном» [12+].  
11.00 Вести [16+].  
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» [12+].  
12.50 «60 Минут» [12+].  
14.00 Вести [16+].  
14.45 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» [12+].  
17.25 «60 Минут» [12+].  
18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» [16+].  
20.00 Вести [16+].  
21.00 Т/с «РУССКАЯ СЕРИЯ» [12+].  
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» [12+].

НТВ

05.15 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» [16+].  
06.00 «Утро. Самое лучшее» [6+].  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня [16+].  
08.20 Т/с «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» [16+].  
10.20 X/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» [16+].  
13.20 Обзор. ЧП [16+].  
14.00 «Место встречи» [16+].  
16.25 Следствие вели... [16+].  
17.10 «ДНК» [16+].  
18.10, 19.40 X/ф «ПЁС» [16+].  
21.00 X/ф «НЕВСКИЙ» [16+].  
23.10 «Основано на реальных событиях» [16+].  
19.00, 00.00 Сегодня [16+].  
00.10 «Последние 24 часа» [16+].  
01.05 X/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» [16+].

сейм СЕЙМ

06.00, 08.00, 14.00, 17.00, 20.30, 23.00 «Мир 24» [12+].  
07.00 Дышли [6+].  
07.10, 19.30, 22.00 События дня [12+].  
07.30, 13.00, 16.00 Диво [6+].  
07.35, 13.05, 16.05 Мультфильм [6+].  
13.30 Власть. Открытая политика [12+].  
13.55 Шедевры мирового искусства [12+].  
16.30 Миллион друзей [12+].  
16.50 Акцент [12+].  
19.50 Власть. Открытая политика [12+].  
20.15 Правило жизни [12+].  
22.15 Спорт ТВ [12+].  
22.30 Крупным планом [12+].

сигнал тв

06.15, 08.50, 10.20, 14.50, 18.50, 20.50 Телемагазин [12+].  
06.25 Хронограф [12+].  
06.30 Будни [12+].  
07.00 Д/ф «Л. Млечин. Брежnev, которого мы не знали» [16+].  
07.00 Т/с «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» [12+].  
08.00 Д/ф «Насекомые или миллиметровый мир» [12+].  
08.55 Хронограф [12+].  
09.00 Будни [12+].  
09.30 Д/ф «Загадки нашей земли» [12+].  
10.30 «Железногорский журнал» [12+].  
11.00 Т/с «Я СЫЩИК» [16+].  
11.55 Хронограф [12+].  
12.00 Будни [12+].  
12.30 Д/ф «Загадки нашей земли» [12+].  
13.25, 01.30 X/ф «ЭРМЕЗИНДА» [16+].  
15.00, 00.30 Т/с «ЖАРКИЙ ЛЕД» [16+].  
16.25 Хронограф [12+].  
16.30, 19.30, 21.30 Будни [12+].  
17.00 Д/ф «Золотая серия России» [12+].  
18.00 Т/с «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» [12+].  
19.00, 21.00 Поздравляем... [0+].  
19.25, 19.55, 21.25, 22.25, 22.55, 23.25 Хронограф [12+].  
00.30 «Железногорский журнал» [16+].

ЧЕТВЕРГ /20.02/

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.25 «Доброе утро» [16+].  
09.00 Новости.  
09.55 «Модный приговор» [6+].  
10.55 «Жить здорово!» [16+].  
12.00 Новости.  
12.15, 01.15 «Время покажет» [16+].  
15.00 Новости [16+].  
15.15 «Давай поженимся!» [16+].  
16.00 «Мужское / Женское» [16+].  
18.00 Вечерние новости.  
18.30 «На самом деле» [16+].  
19.40 «Пусть говорят» [16+].  
21.00 «Время».  
21.30 Т/с «ТРИГГЕР» [16+].  
22.30 сезона. «Док-ток» [16+].  
23.30 «Вечерний Ургант» [16+].  
00.00 «На самом деле» [16+].

РОССИЯ 1 РОССИЯ

## КРУПНЫЙ ПЛАН

## 1 ↪ Мне часто снится Афган...

**Анна Бессарабова**  
Фото Марии Коротченковой  
и из личного архива  
Николая Дунайцева

**В**се работники УПЗЧ МГОКа хорошо знают фрезеровщика Николая Васильевича Дунайцева. И уважают за открытый характер, большой жизненный опыт, мастерство.

— Работаю на комбинате 21 год. За столько лет мы с ребятами уже привыкли, привязались друг к другу, — говорит Николай Васильевич. — Когда вместе отдыхаем, они иногда спрашивают меня об Афганистане. Я рассказываю...

#### Первый день в Кабуле

Ещё до армии, в школе, Дунайцев увлекался парашютным спортом. Поэтому не удивился, когда его призвали на срочную службу в воздушно-десантные войска.

— Сначала отправили в учебный центр в Литве. Попав туда, я узнал, что почти всех бойцов, за редким исключением, после обучения направляли в Афганистан, — вспоминает Николай Васильевич. — Никогда не забуду свой первый день в Кабуле. Как только прилетели — нас построили для приветствия. А в столице Афганистана воздух разряженный, у меня от него голова закружилась, ноги подкосились. Меня посадили на какую-то табуретку, так я слова воинов-интернационалистов и слушал. Потом акклиматизировался.

В то время Дунайцеву было всего 18 лет. Мальчишка, которому вскоре пришлось участвовать в настоящих боевых действиях.

— Однажды у душманов заработала рация. Место засекли, при-



казали «накрыть» радиоточку. На задание отправили примерно 20 человек на БТРе, — рассказывает Николай Васильевич. — Это было в Суруби, мы добрались до определённого места и развернулись, чтобы выехать на тропу. А потом сапёры на этом развороте обнаружили 24 мины с детонатором на взводе. Как не подорвались, до сих пор не понимаю. Чудом уцелели!

За полтора года службы в Афганистане Дунайцев поверил в приметы. Например, в УПЗЧ все знают, что его нельзя записывать в документах под номером 13. Дело в том, что 13 сентября 1983 года он подорвался на мине. Взрыв произошёл под колёсами БТРа, на ко-

тором ехали бойцы. Машина подскочила — механику разбило лицо, Дунайцеву — ноги.

— Хорошо, что не сильно удалило. Могло быть и хуже. С тех пор не люблю это число, — признаётся фрезеровщик. — И категорически запрещаю детям фотографироваться у зеркал. С этим связана другая история. Третья рота попала в засаду. Мы отправились на выручку, отбили их. Потом собирали раненых и убитых. На следующий день было опознание сгоревших танкистов. Стали осматривать вещи, наткнулись на свадебную фотографию одного погибшего парня. Он был снят перед зеркалом.

Самое страшное на любой вой-

не — смерть и ранения. Видеть, как уходят из жизни совсем молодые, ставшие близкими однополчане — больнее всего.

— Летом 1984 года мы брали Панджшер. Я во втором взводе служил, а первый душманы полностью положили, — говорит Дунайцев. — Один Лёва Сорокин остался, а все остальные погибли. Лёва сейчас в Чебоксарах живёт, приезжал ко мне в гости после службы.

Николай Васильевич утверждает, что служба в Афганистане научила его ценить жизнь. Это самое главное. Остальное — деньги, заботы, проблемы — в сущности, ерунда. Главное — жить!

#### Медаль «За отвагу»

Не раз за время службы в Афганистане Николаю Васильевичу и его боевым товарищам приходилось проявлять мужество, отвагу и героизм. За один из таких случаев Дунайцев был награждён медалью «За отвагу».

— Когда брали ущелье Дехсабз, нас непрерывно обстреливали из миномётов, — вспоминает давние события воин-интернационалист. — А нас с Николаем Гореловым назначили дозорными. Мы обнаружили и захватили в плен корректировщика. Он же вывел нас на склад с оружием, его потом вертолётами вывозили.

Но боевые действия в Республике Афганистан (как, впрочем, и на любой другой войне) — это не только бои и сражения. Гораздо больше времени уходит на рутину — дозоры, караулы, проверку кишлаков... При этом происходят различные, порой даже курьёзные случаи.

— Мы прочёсывали местность в населённом пункте Газа. Захожу в какой-то сарай, а там дрова полен-

ницей сложены. Наверху — пустота, — описывает Николай Васильевич. — Я решил проверить, что там, прикладом автомата. А с той стороны поленница кто-то схватил моё оружие и на себя тянет! Страшно стало, я рванул автомат на себя, закричал во весь голос. Наши тут же подскочили. Заглянули вверх — а там лежит старая бабка, лет под сто... Ребята надо мной потом год потешались: со старухой сражался.

#### Сны о войне

— Мне часто снится Афган, — вздыхает Николай Васильевич. — Просыпаюсь и уснуть уже не могу... Мы часто видимся с друзьями. Каждый год в день ВДВ ездим с однополчанами Володей Михалёвым, Андреем Кишкиным на могилы погибших товарищей. Вспоминаем ребят из Льговского, Хомутовского районов. А 12 февраля каждый год собираемся в Москве на встрече полка. Это стало добродушной традицией.

У Дунайцева есть сын и дочь. Им он нередко рассказывал о своей службе. И не только рассказывал...

— Сына я брал с собой прыгать с парашютом, — говорит наш земляк. — Но шесть лет назад врачи при медосмотре выяснили, что у меня четыре позвоночные грыжи, а у сына — две. Жена решила, что это из-за прыжков, и парашюты запретила.

Когда Дунайцев начинает скучать по однополчанам, то пишет и звонит старым друзьям в Брянск, Курск, Екатеринбург. Когда они общаются, стараются вспоминать не суровые афганские будни, а что-то хорошее и доброе. И ни годы, ни расстояния, ни границы не смогли разрушить этого надёжного боевого братства ветеранов полка.

#### ● БУДЬ ЗДОРОВ!

## ГРИПП АТАКУЕТ

**Конец января — начало февраля — время, когда фиксируется рост заболеваемости ОРВИ и гриппом. О том, какова ситуация в Железногорске, а также о необходимых мерах профилактики рассказали специалисты ЧЛПУ «Амбулатория» Михайловского ГОКа.**

Евгений Дмитриев

**К**ак отметила терапевт ЧЛПУ «Амбулатория» Ольга Скорикова, в настоящее время ситуация в городе благополучная. Лаборатор-

но подтверждены пять случаев гриппа. Все заболевшие не были привиты.

— Если в прошлом году превалировал грипп А (H3N2), то в 2020-м возбудитель сменился. Сейчас в основном заражаются вирусом группы В, реже диагностируют штамм вируса H1N1, так называемый пандемический вирусант, — рассказывает Ольга Владимировна. — Для того чтобы избежать болезни, рекомендуем соблюдать элементарные меры профилактики. В случае появления симптомов — высокой температуры, кашля, головной боли — обращаться к врачу. Недуг, перенесённый «на ногах»,

может привести в дальнейшем к осложнениям. К тому же заболевший человек является угрозой для окружающих.

С 27 января в Железногорске отмечается рост заболеваемости ОРВИ. По информации межведомственной санитарно-противоэпидемической комиссии, на начало февраля зарегистрировано 1 316 заболевших, из которых 1 190 — дети до 17 лет. Тенденция к увеличению случаев болезни отмечается во всех возрастных группах. Особенно подвержены ОРВИ школьники — дети 7-14 лет. На начало февраля среди них зафиксирован 381 случай заболевания. Также риску подвергаются малыши от 3 до 6 лет. В этой возрастной группе уже отмечено более 500 случаев ОРВИ.

По словам Ольги Скориковой, ЧЛПУ «Амбулатория» встречает сезон гриппа во всеоружии: учреждение готово к приёму пациентов, обеспечено необходимыми лекарствами, регулярно проводится квартцевание, влажная уборка, помещения проветриваются.

#### Симптомы гриппа

- Повышается температура до 38 — 40 градусов.
- Появляется озноб.
- Сильная головная боль.
- Головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах.
- Слезотечение и резь в глазах.

При первых симптомах гриппа необходимо обратиться к врачу. Самолечение недопустимо: оно грозит различными осложнениями!

#### Правила профилактики гриппа и ОРВИ

**Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. Она снижает вероятность заболевания в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает её длительность, предотвращает осложнения. Кроме того, в период повышенной вирусной активности необходимо:**

- повышать защитные силы организма: заниматься физкультурой, правильно питаться, своевременно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания;
- избегать прикосновений руками к своему носу и рту;
- прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле, после использования выбрасывать платок;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- стараться избегать близких контактов с людьми с гриппо-подобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метр);
- регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку;
- избегать как переохлаждений, так и перегреваний;
- не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.



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

 **КУРСКПРОМБАНК**

## ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КРЕДИТ

от **9,9 %**



«ПРОЩЕ НЕ БЫВАЕТ»  
Возможно оформление:  
• БЕЗ СТРАХОВАНИЯ • БЕЗ СПРАВКИ О ДОХОДАХ  
• БЕЗ ЗАЛОГА И ПОРУЧИТЕЛЕЙ

Сумма кредита	30 тыс. – 1 млн руб. РФ.
Процентная ставка, % годовых при наличии страхования	1 год 2,3,4 или 5 лет
Клиенты, получающие зарплату/пенсию на счет в банке или повторные заемщики или имеющие срочный вклад в банке на сумму от 30 тыс. руб.	9,9% 11,9%
Прочие категории клиентов	12,9%

При оформлении кредита по заявленным в ходатайстве доходам действует надбавка к процентной ставке 2 процентных пункта. При отказе от предоставления обеспечения/страхования применяется надбавка 3 процентных пункта.  
В случае отсутствия у заемщика действующей дебетовой карты ПАО «Курскпромбанк» ему выпускается платежная карта в рамках карточного продукта «Bonus».  
Подробности в отделениях, по телефону в Курске +7 4712 703-703 на сайте [kurksprombank.ru](http://kurksprombank.ru)

**Железногорск, Ленина, 63, телефон: 5-17-43, 5-18-31**

 ПАО «Курскпромбанк» участник банковской группы и дочерняя структура ООО «Экспобанк»  
Ген. лицензия № 735 от 21.08.2015  
Рекламная форма № 5.16.2 от 29.01.2020

РЕМОНТ реклама  
холодильников  
на дому.

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

► Грузоперевозки,  
услуги грузчиков.  
Строительные работы.  
Мастер на час и многие  
другие работы.  
Тел.: 8-950-875-81-83,  
8-910-211-44-65.

► 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.

► Продам компьютер:  
ЖК-монитор, системный  
блок, колонки, ксерокс +  
принтер + сканер.  
Привезу, подключу,  
установлю. Цена 11 900.  
Тел.: 8-910-368-98-08.

РЕКЛАМА  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПОМОЩЬ  
ЮРИСТА, АДВОКАТА**

КОНСУЛЬТАЦИЯ

 Юридическая  
компания  
юк46.рф

**8-904-526-61-61**  
Гагарина, 28

**ДВЕРИ / ОКНА**

МЕЖКОМНАТНЫЕ ВХОДНЫЕ ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ, ПОДЖИЙ  
<https://vk.com/dub167310320>

Замена окон и дверей в счёт МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА  
ПЕНСИОНЕРАМ скидка на окна! **10%**  


Рассрочка 0%  
Продажа · Замена · Доставка · Монтаж

• ТЦ «АШАН» • ул. Курская, 74/2, 8 930-851-22-55,  
• ТЦ «Европа» (цокольный этаж), 8 910-731-63-73,  
• ТЦ «Парус» (2 этаж), 8 920-727-05-50, 7-76-76

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

**РЕКЛАМА**  
**9-62-65**  
**9-62-68**  
«Курская  
руда»

**Грин линия**  
**% СКИДКИ НЕДЕЛИ**  
РЕКЛАМА  
14 февраля 2020г.  
**ТОРТЫ**  
СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО  
**-40%**  
\* В акции не участвуют товары с желтыми ценниками  
\* акция для действительна только с картой «НАРОДНАЯ»

ЦЕНЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ С 11.02.2020 г. ПО 17.02.2020 г.

ПИРОГ ФРУКТОВЫЙ С КОНФИТОРОМ 1 кг	КУРЫ ГРИЛ 1 кг	КОЛБАСА «МОСКОВСКАЯ» 300 г	ФОРЕЛЬ Х/К / СЛ/С ФИЛЕ-НУСОН 200 г
Суперцена 159,90 руб	Суперцена 159,99 руб	Суперцена 89,99 руб	Суперцена 339,99 руб Экономия 120,00 руб 219,99 руб
МАСЛО «АВИДА» «КРЕСТЬЯНСКОЕ» 180 г	Сметана «АВИДА» 350 г	КОЛБАСА «ДОКТОРСКАЯ ГОСТ» 1 кг	КОФЕ «ЖАРДИН ГВАТЕМАЛА» 95 г
72,5% / ФОЛЬГА / БЕЗ ЗАМЕНИТЕЛЯ МОЛОЧНОГО ЖИРА	БЕЗ ЗАМЕНИТЕЛЯ МОЛОЧНОГО ЖИРА	ВАРЕННАЯ ВЕЛИКОЛУКСКИЙ МК	Суперцена 274,99 руб Экономия 125,00 руб 149,99 руб
Суперцена 87,99 руб	Суперцена 54,99 руб	Суперцена 189,99 руб	
НАБОР КОНФЕТ «LOVE IS» 128 г	НАПИТОК «ПЕПСИ» 2 л	СМС «ПЕРСИЛ» 3 кг	ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА «ZEWIA» 2 сл/ 4 шт
В АССОРТИМЕНТЕ	ПЛБ	В АССОРТИМЕНТЕ	В АССОРТИМЕНТЕ
Суперцена 119,99 руб	Суперцена 87,99 руб	Суперцена 629,99 руб Экономия 350,00 руб 279,99 руб	Суперцена 99,99 руб Экономия 34,00 руб 59,99 руб
REDMOND Дарите лучшее!	РЕДМОНД	1 фишка за 300 Р в чеке	
С подробностями о правилах, сроках, местах и горячими предложениями акции можно ознакомиться на сайте <a href="http://www.grinn-corp.ru">www.grinn-corp.ru</a>	54%	Меняем фишки на скидку!	
Полный перечень адресов гипермаркетов «Линия», участвующих в акции, можно найти на сайте: <a href="http://www.grinn-corp.ru">www.grinn-corp.ru</a>			

**РЕДМОНД**  
Дарите лучшее!  
С подробностями о правилах,  
сроках, местах и горячими  
предложениями акции можно ознакомиться  
на сайте [www.grinn-corp.ru](http://www.grinn-corp.ru)

Количество товаров ограничено.  
Внешний вид и характеристики  
товаров могут отличаться от  
размещенных в буклетах.

Полный перечень адресов  
гипермаркетов «Линия»,  
участвующих в акции, можно  
найти на сайте: [www.grinn-corp.ru](http://www.grinn-corp.ru)

с 1 декабря 2019 г. по 10 марта 2020 г.

**Грин линия**

РЕКЛАМА  
**ГИПЕРМАРКЕТ  
ЛИНИЯ**  
Приглашает  
на работу



- Кондитера, з/пл от 20 400 руб.
- Повара, з/пл от 20 000 руб.
- Пекаря, з/пл от 19 600 руб.
- Кладовщика, з/пл от 20 000 руб.



Обращаться в  
отдел кадров /5-37-35

Оформление по ТК РФ;  
Полный соц. пакет;  
Возможность профессионального  
и карьерного роста;  
Стабильная заработная плата.

Будь в курсе всех акций и скидок!!!  
Вступай в нашу группу во «Вконтакте»

[https://vk.com/grinn\\_fe](https://vk.com/grinn_fe)

## РЕКЛАМА

**АО «КМА-Энергосбыт» объявляет конкурс на замещение вакантной должности специалист по энергобалансам отдела по работе с энергорынками****ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТУ НА ВАКАНТНУЮ ДОЛЖНОСТЬ**

**ОБРАЗОВАНИЕ:**  
высшее техническое (электроэнергетика).

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:**  
высшее экономическое (не обязательно).

**ОПЫТ РАБОТЫ:**  
не менее 3-х лет в должностях, связанных с деятельностью оптового и розничного рынков электроэнергии, генерирующих, электросетевых, энергосбытовых компаний или крупных потребителей энергоресурсов.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1. Знание рынков энергоресурсов (электроэнергия, природный газ) России, проблемы, законодательство, тенденции, перспективы.
2. Знание экономических основ деятельности коммерческой организации.
3. Основы прикладной математики и базовые знания электротехники.
4. Навыки подготовки отчётыности в разных форматах.
5. Умелый пользователь ПК (Ms Excel, Word, Power Point, графические и инженерные редакторы).
6. Аналитическое мышление.
7. Грамотная устная и письменная речь.

Для участия в конкурсе необходимо предоставить личное заявление и анкету с фотографией, а также предъявить подлинники (ксерокопии не нужны) документа, удостоверяющего личность, документа об образовании и выписку из трудовой книжки. Несвоевременное представление документов или представление их в неполном объёме является основанием для отказа кандидату в их приёме.

Конкурс заключается в оценке профессиональных и личных качеств кандидатов. При проведении конкурса будут использованы следующие конкурсные процедуры: индивидуальное собеседование.

**Начало приёма документов — 14 февраля 2020 года в 08:00, окончание — 28 февраля 2020 года в 16:00.**

Приём документов осуществляется по адресу: Курская область, г. Железногорск, пер. Автолюбителей, д. 5,

пн. – чт.: с 8:00 до 17:00, пт.: с 8:00 до 16:00, перерыв на обед: с 13:00 до 13:45.

Для заказа пропуска необходимо предварительно позвонить по телефону: +7(47148) 94-484.

## ● САД И ОГОРОД

**ПЕТУНИЯ — ОЧЕНЬ БЛАГОДАРНЫЙ ЦВЕТОК**

**У многих садоводов не получается вырастить петунью из семян. Каждый год рассаду петунии выращиваю сама. Поверьте, это очень легко. Только есть несколько секретов, которыми я с удовольствием поделюсь.**

Валентина Мартыненко,  
садовод-профессионал

**В**ырастить петунью можно двумя способами. Первый вариант — в пластиковом прозрачном контейнере сделайте шилом дренажные отверстия. Засыпьте 3 см рыхлой почвомеси, состоящей из 1 части биогумуса, 1 части кокоса (мелкой фракции) и 3 частей земли. Уплотните. Наметьте линейкой неглубокие бороздки на расстоянии 3 см друг от друга. И положите по поверхности гранулы петунии на расстоянии 2-3 см. И хорошо увлажните «Биококтейлем» из пульверизатора. Потом закройте крышку контейнера, и поставьте его поближе к теплу (25-27 градусов). Внимательно следите за прорастанием семян — это самый тонкий момент в процессе выращивания рассады петуний. Если всходам не хватает света, они вытягиваются очень быстро, иногда за сутки. Вот на этом этапе и наступает разочарование садоводов.

Поэтому я использую дополнительную досветку фитолампой и таймер, которым регулирую количество дополнительных часов освещения. Проклонувшиеся семена лучше досвечивать круглосуточно трое суток или хотя бы 20 часов в сутки. И снизить температуру до 20 градусов. Тогда они не вытягиваются и головки у них не падают. Открывать контейнер не нужно, только если убрать образовавшийся конденсат. И полив не нужен до тех пор, пока не откроете крышку. Когда рассада достигнет 1-2 суток приоткрыть крышку, чтобы рассада потихонечку начала привыкать к климату в комнате. И только потом полностью открыть контейнер.

Затем нужно чайной ложкой аккуратно подсыпать рыхлую почвомесь вокруг рассады и уплотнить. Один раз в неделю подкармливать «Гумистаром» или «Биококтейлем». Кормить и поливать аккуратно чайной ложкой, чтобы не повредить растения каплей воды. Не заливать! Когда растения окрепнут (4-5 настоящих листочков), пересаживаю растения в индивидуальные рассадные горшочки или кассеты для рассады с небольшим количеством почвомеси. По мере роста рассады досыпаю грунт.

Второй вариант — в торфоперегнойных таблетках — мне нравится больше, так как существенно облегчает сам процесс выращивания рассады. Раскладываю торфотаблетки в пластиковый контейнер и заливаю тёплой водой с добавлением «Гумистара» или «Биококтейля». Таблетки вырастают «на глазах». На каждую торфотаблетку раскладываю по 1-й грануле петунии. Сверху засыпаю снегом. Это позволяет прорастить мягкую стратификацию семян сразу на месте роста. Во время таяния снег уплотняет почву, и семечко ложится на плотное ложе, что позволяет лучше ему закрепиться корнями. Закрываю контейнер и ставлю в тёплое место под фитолампу. Не открываю, пока рассада не дёрнётся до крышки. Контейнер открывать нужно постепенно. Поливать по необходимости на дно контейнера. Тор-



фотаблетка сама впитает столько влаги, сколько нужно. При таком поливе нет риска, что вы каплей воды повредите рассаду или перельете ее.

Когда корни начнут выходить за пределы таблетки, нужно аккуратно надорвать оболочку таблетки, поместить в отдельный стаканчик или кассеты для рассады и подсыпать почвогрунт. При таком способе пикировки нежная рассада петуний даже не болеет, развивается лучше и грязи меньше. Чтобы куст петуний хорошо кустился, на стадии 5-6 листочков я прищипываю макушку.

Рассада петуний с дополнительной подсветкой фитолампой зацветает у меня через 2-2,5 месяца. Поэтому сажаю её в начале — середине марта. Петуния — очень благодарный цветок, своим цветением будет радовать вас с середины мая и до октября.

## ● РЕКЛАМА. 8 (47148) 9-62-65

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

**ПОСТУПILI В ПРОДАЖУ СЕМЕНА ОТ «УРАЛЬСКОГО ДАЧНИКА».**

**БАКЛАЖАНЫ: ГЕНЕРАЛЬСКИЙ, ПРИНЦ СКАЗОЧНЫЙ, МЕЧТА ГРИБНИКА.**

**ПЕРЦЫ: ГИГАНТЫ КРАСНЫЕ И ОРАНЖЕВЫЕ, МЕГАТОН КРАСНЫЙ, ОРАНЖЕВЫЙ, ЗОЛОТОЙ, МИШКА НА СЕВЕРЕ, ВЕЛИКАН ГОЛЛАНДСКИЙ, ДРАЙВ.**

**18 ФЕВРАЛЯ ПОСТУПЛЕНИЕ КАРТОФЕЛЯ СЕМЕННОГО, А ТАКЖЕ РОЗЫ, ПИОНЫ И МНОГОЛЕТНИКИ.**

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НАШИ МАГАЗИНЫ «СИЯНИЕ» И «МАМИН САД»!**

**СУББОТА /22.02/****1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

- 06.00 «Доброе утро. Суббота» [16+].  
09.00 Умницы и умники [12+].  
09.45 «Слово пастыря» [0+].  
10.00 Новости [16+].  
10.15 К 75-летию Юрия Антонова. «От печали до радости...» [12+].  
11.15 «Видели видео?» [6+].  
12.00 Новости [16+].  
12.15 «Видели видео?» [6+].  
13.35 ЧМ по биатлону 2020 г. Женщины. Эстафета. 4x6 км. Прямой эфир из Италии [16+].  
14.50 К юбилею Юрия Антонова [16+].  
16.35 ЧМ по биатлону 2020 г. Мужчины. Эстафета. 4x7,5 км. Прямой эфир из Италии [16+].  
17.50 «Сегодня вечером» [16+].  
21.00 «Время» [16+].  
21.20 «КВН» [16+].  
23.20 «Большая игра» [16+].

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**

- 05.00 «Утро России. Суббота» [16+].  
08.35 «По секрету всему свету» [16+].  
09.30 «Пятеро на одного» [16+].  
10.20 «Сто к одному» [16+].  
11.10 «Смеяться разрешается» [16+].  
13.40 X/f «ДВОЙНАЯ ЛОЖЬ» [12+].  
18.00 «Привет, Андрей!» [12+].  
20.00 Вести в субботу [16+].  
21.00 X/f «МАРШРУТЫ ЛЮБВИ» [12+].  
01.05 Т/c «РОДИНА» [16+].

**НТВ**

- 05.10 «ЧП. Расследование» [16+].  
05.35 X/f «АНТИСНАЙПЕР. ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО» [16+].  
07.25 Смотр [0+].  
08.00 Сегодня [16+].  
08.20 «Готовим с Алексеем Зиминим» [0+].  
08.45 «Доктор Свет» [16+].  
09.25 Едим дома [0+].  
10.00 Сегодня [16+].  
10.20 Главная дорога [16+].  
11.00 «Живая еда с Сергеем Малозёмовым» [12+].  
12.00 Квартирный вопрос [0+].  
13.00 «НашПотребНадзор» [16+].  
14.05 «Поедем, поедим!» [0+].  
15.00 Своя игра [0+].  
16.00 Сегодня [16+].  
16.20 Следствие вели... [16+].  
19.00 «Центральное телевидение» [16+].  
21.00 «Звезды сошлись» [16+].  
22.35 «Международная пилорама» [16+].  
23.25 «Своя правда» [16+].  
01.15 X/f «СТРЕЛЯЮЩИЕ ГОРЫ» [16+].

**СЕЙМ СЕЙМ**

- 06.00, 12.00, 17.00, 21.30 «Мир 24» [12+].  
11.00 События дня [12+].  
11.15 Центр притяжения [12+].  
11.30 Люди Победы [12+].  
11.45 По сути дела [12+].  
16.00 Музыкальная десятка [16+].  
16.25 Уроки танцев [12+].  
16.40 Управдом [12+].  
21.00 События недели [12+].

**СИГНАЛ ТВ**

- 06.15, 08.50, 10.20 Телемагазин [12+].  
06.25 Хронограф [12+].  
06.30 Будни [12+].  
07.00 Т/c «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» [12+].  
08.00 Д/f «Ангкор-Земля Богов» [12+].  
08.55 Хронограф [12+].  
09.00 Будни [12+].  
09.30 Д/f «Агния Барто. Читая между строк» [12+].  
10.30, 17.30 Мультфильмы [6+].  
11.00 Т/c «МИССИС УИЛСОН» [16+].  
11.55 Хронограф [12+].  
12.00, 16.30 Будни [12+].  
12.30 Д/f «Бон аппетит» [12+].  
13.25 X/f «ТРЕНЬ-БРЕНЬ» [6+].  
15.00, 01.00 Т/c «ЖАРКИЙ ЛЕД» [16+].  
16.25 Хронограф [12+].  
17.00, 19.00, 21.00 Поздравляем... [0+].  
18.00 Т/c «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» [12+].  
19.30, 22.00 Будни. Суббота [12+].  
21.30, 00.30 «Железногорский журнал» [12+].

**ВОСКРЕСЕНЬЕ /23.02/****1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

- 06.00, 10.00, 12.00 Новости [16+].  
06.10 «Россия от края до края» [12+].  
07.00 X/f «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ» [0+].  
08.25 Кино в цвете. «Небесный тихоход» [0+].  
10.15, 12.15 «Великие битвы России» [12+].  
13.15 Лыжные гонки. Кубок мира 2019 г. - 2020 г. Мужчины. 30 км. Прямой эфир из Норвегии [16+].  
14.25 ЧМ по биатлону 2020 г. Женщины. Масс-старт. 12,5 км. Прямой эфир из Италии [16+].  
15.00 Вечер памяти Николая Карабченко в «Ленкоме» [12+].  
16.50 ЧМ по биатлону 2020 г. Мужчины. Масс-старт. 15 км. Прямой эфир из Италии [16+].  
17.45 Концерт «ОФИЦЕРЫ» [12+].  
19.10 Легендарное кино в цвете. «ОФИЦЕРЫ» [6+].  
21.00 «Время» [16+].  
22.00 «Dance Революция» [6+].  
23.45 X/f «ГОНКА ВЕКА» [16+].  
01.35 «На самом деле» [16+].

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**

- 05.10 X/f «ГЕНЕРАЛЬСКАЯ СНОХА» [12+].  
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым» [16+].  
09.30 «Устами младенца» [16+].  
10.20 «Сто к одному» [16+].  
11.10 Всероссийский потребительский проект «Тест» [12+].  
12.05 X/f «ЛОУМЫШЛЕННИЦА» [12+].  
15.50 X/f «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ» [6+].  
17.50 «Ну-ка, все вместе!» [12+].  
20.00 Вести недели [16+].  
22.00 Москва. Кремль. Путин [16+].  
22.20 Праздничный концерт ко Дню защитника Отечества. Прямая трансляция из Государственного Кремлевского дворца [16+].  
01.30 Т/c «РОДИНА» [16+].
- 05.20 X/f «ДВЕ ВОЙНЫ» [16+].  
06.00 «Центральное телевидение» [16+].  
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня [16+].  
08.20 «У нас выигрывают» [12+].  
10.20 «Первая передача» [16+].  
11.00 «Чудо техники» [12+].  
11.55 «Дачный ответ» [0+].  
13.00 «НашПотребНадзор» [16+].  
14.10 «Однажды...» [16+].  
15.00 Своя игра [0+].  
16.20 Следствие вели... [16+].  
19.35 X/f «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ» [16+].  
00.00 X/f «МАТЧ» [16+].

**НТВ**

- 05.20 X/f «ДВЕ ВОЙНЫ» [16+].  
06.00 «Центральное телевидение» [16+].  
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня [16+].  
08.20 «У нас выигрывают» [12+].  
10.20 «Первая передача» [16+].  
11.00 «Чудо техники» [12+].  
11.55 «Дачный ответ» [0+].  
13.00 «НашПотребНадзор» [16+].  
14.10 «Однажды...» [16+].  
15.00 Своя игра [0+].  
16.20 Следствие вели... [16+].  
19.35 X/f «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ» [16+].  
00.00 X/f «МАТЧ» [16+].
- 06.00, 11.30, 17.30 «Мир 24» [12+].  
10.30 Спорт ТВ [12+].  
10.45 Музыкальная десятка [16+].  
11.15 Уроки танцев [12+].  
16.00 События недели [12+].  
16.30 Правило жизни [12+].  
16.45 По сути дела [12+].  
17.00 КультТуризм [12+].

**СЕЙМ СЕЙМ**

- 06.15, 08.50, 10.20 Т

В ДВИЖЕНИИ



Лучшие спортсмены и коллективы по итогам 2019 года

Итоги спартакиад

— Среди производственных коллективов:

1 место — объединённая команда автотракторного управления, управления грузопассажирских перевозок, управления железнодорожного транспорта Михайловского ГОКа;

2 место — команда профсоюза работников образования и спорта «Надежда»;

3 место — объединённая команда ремонтно-монтажного управления и фабрики окомкования Михайловского ГОКа.

— Среди муниципальных предприятий:

1 место — МУП «Горводо-канал»;

1 место — МУП «Гортеплосеть»;

3 место — МУП «Горэлектросети».

— Среди общеобразовательных учебных организаций:

1 место — СОШ № 11;

2 место — СОШ № 7;

3 место — СОШ № 13.

Лучшая постановка физкультурно-массовой работы

Спортивный комплекс «Магнит» Михайловского ГОКа; Спортивный клуб группы предприятий «ГОТЭК».

Лучший инструктор физической культуры и спорта

Александр Ходосов, инструктор-методист спортивного комплекса «Магнит» Михайловского ГОКа;

Геннадий Чернышов, инструктор команды профсоюза работников образования и физической культуры «Надежда»;

Сергей Константинов, инструктор-методист спортивного комплекса «Магнит» Михайловского ГОКа;

Степан Лобзов, инструктор муниципального предприятия «Горводоканал».

В культурном центре АРТ городская администрация подвела спортивные итоги прошедшего года, а лучшие спортсмены, тренеры и команды получили заслуженные награды.

Юлия Ханина  
Фото автора

**В** здоровом теле — здоровый дух!. Для железногорцев — участников церемонии подведения итогов — этот девиз является одним из главных принципов жизни. А как иначе объяснить тот факт, что горожане всех возрастов с большим удовольствием занимаются спортом, вовлекая в свои ряды всё больше почитателей здорового образа жизни?

Кроме удовольствия, это увлечение приносит железногорским спортсменам вполне ощущимые и осозаемые «плоды» в виде медалей и кубков — наград соревнований различного уровня. Эти достижения — заслуга не только спортсменов, но и достаточно большого числа людей — учителей физкультуры, тренеров спортивных школ, руководителей спортивных учреждений и клубов, спортивных инструкторов предприятий.

В числе лучших спортсменов города — спортивные команды Михайловского ГОКа. Горожанам хорошо известно, что многотысячный коллектив комбината объединяет не только совместная работа, но и неподдельная любовь к спорту.

В качестве одного из примеров такой приверженности здоровому образу жизни можно привести семью инструктора с/к «Магнит» Михайловского ГОКа Николая Панкова. Он успешно защищает честь комбината на волейбольной площадке, а его дочь Екатерина недавно вошла в состав сборной команды Курской области, которая примет участие во Всерос-

сийском фестивале ГТО в Артеке. — Доволен успехами своей дочери: мне приятно наблюдать за тем, как она растёт, совершенствует своё спортивное мастерство, — говорит Николай. — Думаю, что награда, которую она получила сегодня, станет для неё хорошей мотивацией для дальнейших побед.

Современная спортивная база, созданная на комбинате при поддержке Металлоинвеста, позволяет постоянно пополнять ряды adeptov здорового образа жизни новыми сотрудниками. Такая тенденция не может не радовать, ведь именно массовый спорт формирует самые лучшие команды, именно из него вырастают самые лучшие.

— Компания «Металлоинвест» и руководство Михайловского ГОКа прикладывают максимум усилий для того, чтобы в Железногорске становилось больше спортивных объектов, чтобы действующие в городе социальные и спортивные программы были более результативными, — сказал, по-

здравляя победителей, начальник спортивного комплекса «Магнит», депутат городской думы Александр Дорофеев.

Существенный вклад компании в развитие спорта в Железногорске отметил и заместитель главы города Железногорска по социальным вопросам Константин Булгаков.

— Спорт учит человека думать, правильно распределять свои силы, делает его жизнь более разнообразной, — сказал Константин Евгеньевич. — Во многом благодаря Металлоинвесту, администрациям города и области у нас появились спортивные объекты, о которых можно только мечтать. Мы надеемся, что они позволят нашим спортсменам эффективно готовиться к состязаниям и добиваться ещё больших результатов, прославляя Железногорск.

Действительно, несложно заметить, что за последние несколько лет спортивный Железногорск преобразился. В рамках трёхстороннего социально-экономиче-

ского партнёрства между Металлоинвестом, городом и областью в городе построены ледовый каток и физкультурно-оздоровительный комплекс «Старт», открыты футбольные поля с искусственным покрытием и многофункциональные спортивные площадки.

Весомым стимулом движения вперёд, к новым успехам стала для спортивных школ, их тренеров и воспитанников программа Металлоинвеста «Наши чемпионы», направленная на развитие общегородского, детского и юношеского спорта.

В этот день в адрес спортсменов и их тренеров звучало много добрых слов — всем им желали не останавливаться на достигнутом и стремиться к новым вершинам. Но, безусловно, самой большой победой 2019 года можно считать увеличение сторонников спортивного движения. С каждым годом оно становится мощнее, шире, полноводнее, а желающих заниматься спортом становится всё больше и больше.



▲ По итогам 2019 года спортивный комплекс «Магнит» Михайловского ГОКа получил награду в номинации «Лучшая постановка физкультурно-массовой работы». Заместитель главы Железногорска по социальным вопросам Константин Булгаков (справа) поздравил начальника спортивного комплекса, депутата городской думы Александра Дорофеева с этим достижением

75 ЛЕТ ПОБЕДЕ

# Дети, лишённые детства



**Великая Отечественная война искалечила тысячи детских судеб, отняла светлое и радостное детство. Дети войны, как могли, в меру своих сил приближали Победу. И на их долю досталось не меньше горя, страданий, тягот и лишений, чем у наших бойцов на фронте. Мы предлагаем вниманию читателей воспоминания жительницы нашего города, ветерана труда Нины Алексеевны Мирошник.**

Фото из личного архива  
Нины Мирошник  
и из открытых источников

**Н**аше поколение называют тружениками тыла и детьми войны. У нас не было счастливого детства, юности и молодости. Наши лучшие годы прошли в тяжёлом военном и послевоенное время.

Как только началась война, мы, тогда ещё дети, сразу по-взрослели и вступили во взрослуую жизнь. Несмотря на невыносимые трудности, мы своим

трудом преодолели все невзгоды. Воздорилась страна, поднялась из разрухи и пепла

Мои детство и юность прошли в Козельске, городе воинской славы. Через него проходил третий оборонный пояс Москвы. Соскем рядом шли ожесточённые бои и сейчас, много лет спустя, я часто вспоминаю раненых и погибших солдат. И при отступлении наших войск, и при освобождении Козельска было очень много убитых. И мы, 12-летние подростки, вместе с женщинами копали траншеи, хоронили погибших.

Когда на Козельск наступали немцы, то колхозное стадо коров распустили, чтобы животные не достались врагу. Маме удалось поймать тёлочку, чтобы прокормить детей. Я со старшей сестрой всю зиму носила для неё сено, но затем нашу кормилицу забрали немецкие солдаты. Никогда не забуду, как мама плакала от беспыходности — чем теперь кормить детей?

Тяжело ей было одной поднимать пятерых. Дрова заканчивались, мы их привозили из леса на саночках, 25 соток огорода обрабатывали. Запрягались три женщины в плуг, а одна сзади пахала. Зерновые убирали вручную серпом. Помню, старшую сестру чуть не застрелил немец: он убил курицу и заставил её оцишивать, а сестра отказалась. Чуть не погиб и 7-летний братик. Немец, зайдя к нам домой, потребовал курицу и яйца, а братик сказал, что у нас ничего нет. И тут курица закудахтала. Немец наставил на мальчика пистолет, но мать кинулась ему в ноги, и враг пожалел его, не стал стрелять.

Даже после того, как Красная армия освободила город, линия фронта проходила совсем близко: в 2-3 километрах от нас

шли ожесточённые, длительные бои. Раненых привозили к нам, в срочно переоборудованный в госпиталь черепичный завод. Мы трудились здесь вместе со взрослыми: носили тяжёлые вёдра с водой и мусором.

Помню, мы с подружками приходили к раненым солдатам, приносили им помидоры, огурцы, а они нам взамен давали свою пайку хлеба. Какой же он был вкусный! А ведь мы долгое время ели хлеб, который готовили из картофельных очисток и желудей... Вдоволь наелись только в 1947 году, когда была отменена карточная система.

Топить школу было нечем, поэтому в холодное время на уроках мы сидели одетыми, а наши тетрадями были книги, в которых мы писали между строк. Дети шили солдатам кисеты для махорки и писали им письма на фронт. Наш учебный год начался не 1 сентября, а в конце октября, когда был убран урожай.

В нашей семье было пятеро детей, я была второй. Отец всё время воевал. Вернулся с советско-финской войны, побывал дома несколько месяцев и снова ушёл, так как началась Великая Отечественная. Он дошёл до Берлина, а затем их дивизию перебросили на Восток, где началась японская кампания. Домой вернулся только в 1947 году. Дети к этому времени уже повзрослели, мне, например, было уже 17 лет.

Тяжело нам пришлось и в послевоенные годы. Мы долгое время жили в бедности, но упорно трудились и восстанавливали страну после войны. Мой муж работал геологом. С маршрута приходил голодный, усталый. Его баней была 5-литровая кашюля с подогретой водой.

Всё, что было нами прожито и пережито, не перечислишь. Но вместе с трудностями были и радости, ведь жизнь — это чёрные и белые полосы.

В своём последнем послании



Федеральному собранию президент России Владимир Путин отметил, что к старшему поколению надо относиться с уважением и благодарностью. «Мы обязаны им жизнью», — подчеркнул он. И я считаю, что он прав. На нашу долю выпало слишком много трудностей. И в том, чего сегодня достигла Россия, — есть и наш немалый труд.



▲ В годы Великой Отечественной войны дети заменили ушедших на фронт взрослых у заводских станков, в госпиталях, на хозяйственных работах

## ● ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

### Под одним крылом

Железногорские больницы объединят в течение года.

Ольга Лунёва  
Фото из архива

**О** том, как будет проходить слияние, рассказала председатель комитета здравоохранения Курской области Елена Палфёрова. Она посетила Железногорск 11 февраля. Совместно с сотрудниками комитета, главой города Дмитрием Котовым, главным врачом горбольницы № 2 Алексеем Филатовым провели встречу, где ответили на вопросы журналистов и горожан.

#### Объединение выгодно

Во главу угла ставится вопрос по улучшению качества обслуживания и усилению материальной базы медучреждений. Как известно, для оказания квалифицированной помощи нужен определённый на-

бор подразделений, специалистов и оборудования в одном месте. Если всё это разделено на несколько больниц, помощь оказывать можно, но это серьёзно увеличивает время.

— Объединение всех учреждений здравоохранения произойдёт в течение этого года. Оно позволит консолидировать все ресурсы — и финансовые, и кадровые, и транспортные — в одних руках и рационально их использовать, — пояснила Елена Палфёрова.

Планируется, что возглавит новое медучреждение Алексей Филатов, который сейчас замещает должности главных врачей обеих железногорских больниц.

#### Что изменится для сотрудников и пациентов?

— Для медицинских работников и пациентов ничего не меняет-

ся! Не сокращается ни один врач, ни одна медсестра, ни одно подразделение, — успокоила присутствующих Елена Палфёрова.

Напротив, в этом году в Железногорске появится центр амбулаторной онкологической помощи, где люди смогут не только пройти диагностику, но и получить лечение, в том числе химиотерапию. Там же будет работать служба паллиативной помощи и проходить реабилитация пациентов. Также в планах — до конца 2020 года реализовать проект по размещению детской стоматологии на Парковой, 12.

#### Лаборатория станет единой

Сейчас в городе четыре лаборатории — в роддоме, обеих горбольницах и детской поликлинике. Останутся ли они в своих помещениях или переедут в одно общее? Многие горожане волнуются, что если всем придётся сдавать анализы в одном месте, это спровоцирует большие очереди.

— Анализы горожане будут сдавать там же, где и раньше. Но потом

материал будет свозиться в одну или, скорее всего, две лаборатории. Это выгоднее и удобнее. И оборудование в таком случае можно будет закупать более современное, которое исключает человеческий фактор при работе, — отметила председатель комитета здравоохранения.

#### Появится ли единая информационная система?

Елена Палфёрова пояснила, что единая медицинская информационная аналитическая система (ЕМИАС) — один из национальных

проектов, который будет реализован не только в Железногорске, а в целом по региону. ЕМИАС предназначена проводить анализ доступности амбулаторно-поликлинической медицинской помощи для населения, в том числе отследить возможность записаться на приём, время ожидания приёма, нагрузку на врача...

— Часть работы уже сделана, некоторые моменты дорабатываются. Стоит задача — внедрить единую информационную систему до 2024 года, но мы постараемся сделать это быстрее, — сказала Елена Александровна.



ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

▼ Николай Бармин (во втором ряду, первый слева) со своими коллегами



## Люди мужества и чести

**Сейчас на дворе 2020 год. Век кибернетики, век информации... Уже выросло третье поколение горняков, Михайловский ГОК стал мощным предприятием и занимает ведущие позиции в отрасли. А шестьдесят с лишним лет назад, в 1957 году, комбинат и город горняков только начинали строиться. Позже КМА будет объявлена Правительством СССР всесоюзной комсомольской молодёжной стройкой, и сюда приедут тысячи людей со всей страны, которые станут жителями Железногорска, образуют рабочие династии. Об одной из них — мой рассказ.**

Александр Ковалёв  
Фото из архива автора

### Счастливое событие

Конец 50-х. Страна отпраздновала 10-летие Великой Победы. Хозяйство поднималось из руин, оставленных войной. В 1958 году из Кирово-Чепецка Кировской области по комсомольской путёвке приехала осваивать сокровища Курской магнитной аномалии молодая спуржеская пара — Николай и Валентина Бармины. Снимали жильё в деревне Черняховка. Николай устроился трактористом на хоздвор строящегося города — солидную в то время организацию, где работали бульдозеристы, компрессорщики, электросварщики, электрики... Валентина управлялась по хозяйству. Ожидали ребёнка. В 1959 году родилась девочка Люда. А в 1962-м — мальчик Саша.

В это же время, к общей радости Барминых, случи-

лось ещё одно счастливое событие: нашлась родная сестра Николая Михайловича Бармина — Люба. А история случилась такая: в 1942 году, в разгар Великой Отечественной войны, мама 7-летнего Коли и 3-летней Любы — Клавдия Семёновна Бармина — умерла. Отец в это время был на фронте. Осиrotевших детей отправили в разные приюты. Когда Николай Михайлович стал взрослым — начал поиски сестры. И вот через 7 лет после войны по-чтальон принёс извещение из редакции газеты «Комсомольская правда» о том, что его родная сестра нашлась. Работает ткачихой в Иваново. В семье плакали и плачали. Ещё бы! Столько лет поисков!

Николай Михайлович уехал за сестрой в Иваново. Вернулись в Железногорск вместе. Любовь Михайловна начала трудиться в УПТК стропальщицей. На первый взгляд совсем не женская профессия. Однако знатная ткачиха усмотрела, что в стропах столько же «нитей-ниток», как и в ткацком станке.

### Лирика трудовых будней

Первое жильё Барминым дали в доме на улице XXI Партсъезда. Справили новоселье, дети к тому моменту уже подросли и начали учиться во второй городской школе. Николай Бармин перешёл на работу в МЖК, бульдозеристом, а жена Валентина устроилась машинистом насосных установок на очистные сооружения.

В 1974 году Николай Михайлович Бармин окончил курсы машинистов экскаватора и сел за рычаги «шагара» ЭШ-10-70. Трудился в рудоуправлении на вскрыше. Туда же, в карьер, в 1985 году после

службы в Советской армии пришёл экскаваторщиком и его сын — Александр Бармин. Работал в смене Ивана Мазурова. Отец и сын прославились среди горняков трудолюбием и отзывчивостью: могли в любой момент прийти на помощь.

Работу свою очень любили, с восторгом рассказывали о карьере, где круглосуточно добывали руду. Вспоминали ночные смены, когда рудник завораживал сотнями огней. Особенные впечатления — весной. Поодаль, в кустах, слышалась заливистая соловьиня трель. Казалось, умные птицы славят нелёгкий труд горняков. И послушал бы это пение, но на погрузку встаёт очередной состав. Тут не долирики, загрузить его — это нелёгкий и ответственный труд.

### Повестка в военкомат

В июне 1986 года, в 6 часов вечера, Александру Бармину вручили повестку в военный комиссариат Железногорска.

Когда он пришёл туда, кратко сообщили: «Пойдёте на целину. На сборы». В Курске переодели, выдали всё новое. Котелки, ложки в смазке. По ночному Курску в сопровождении патрульных милиционерских машин с мигалками привезли на вокзал. Посадили в поезд, выдали короба тушёнки. Прибыли в село Диброва Полесского района Киевской области. Везде плакаты: «Чернобыль — место подвига»... Александр Николаевич оказался в числе первых призывников — ликвидаторов последствий аварии на Чернобыльской АЭС.

Моральное, физическое и душевное состояние передать практически невозможно. Никто не знал, что и как. Это на фронте ясно, где передовая, где

враг и как наступать. А тут главный неприятель — радиация. Она же кругом!

Первую неделю жили на стадионе. Спали на матрацах. Кругом таблички: «Не въезжать! Заражено!». Александр Бармин грузил экскаватором колотый битум в огромный котлован, который бетонировали, затем заливали топлёной смолой — термоизолировали, чтобы радиационные стоки воды не попадали в почву.

Был Бармин и на самой станции. Сбрасывал «загрязнённые» обломки с крыши разрушенного 4-го энергоблока. Работали молниеносно, вся операция занимала не больше одной минуты. Надевали защитный костюм, пластины из свинца, противогаз или респиратор.

На станции и в её окрестностях Александр Николаевич провёл почти четыре месяца.

— 118 дней! Никогда не смогу их забыть! — говорит он. — Иногда снитсяшкала в 100 рентген. Такой был фон. За смену набирали все 10 вместо положенных двух.

После долгой реабилитации Александр Бармин вернулся в рудоуправление Михайловского ГОКа. Снова сел за рычаги отцовского ЭШ-10-70 и проработал на нём до выхода на пенсию.

Вот такие они, Бармины. Дедушка, Михаил Бармин, с оружием в руках защищал Родину, не щадя себя бил врага, стал фронтовиком-победителем. Николай Бармин вдоволь хлебнул лишений и тягот военного лихолетья. Александр спасал страну от невидимого врага — радиации. И никто из них не спасовал перед трудностями, не сдался, ни разу не пожаловался на жизнь. Всегда, в любое время Бармины выполняли свой долг, долг гражданина страны. Люди мужества и чести. По-другому и не скажешь.

● ВОЛОНТЕРСТВО

## Шесть команд и семь вопросов

В таком формате прошла интерактивная экологическая викторина «ДоброКвиз» для воспитанников Центра детского творчества. Её провели работники Михайловского ГОКа в рамках программы корпоративного волонтерства Металлоинвеста «Отклиknись!».

Волонтерская деятельность продолжает активно развиваться на предприятиях Металлоинвеста. В рамках программы корпоративного волонтерства «Отклиknись!» её участники помогают детям с ограниченными возможностями, проводят оздоровительно-образующие мероприятия для воспитанников детских садов, озеленяют и благоустраивают территорию Железногорска, ухаживают за памятниками павшим в боях Великой Отечественной войны. В этом году программа «Отклиknись!» расширяет свои горизонты. В её рамках запланировано проведение познавательной игры-викторины «ДоброКвиз».

— Игра позволит привлечь внимание школьников к актуальным общественным проблемам, развивать у подрастающего поколения и молодёжи социальную ответственность, ориентировать ребят на благотворительность и волонтерство, — отметил руководитель группы внешних социограмм Михайловского ГОКа, депутат городской думы Николай Ключников.

Как рассказала заведующая музеем истории Михайловского ГОКа Дина Панкратова, первая игра была посвящена проблемам экологии. По её словам, школьники уже сейчас могут внести вклад в решение этих вопросов. Но чтобы это сделать, нужно владеть полезной информацией. Поэтому в начале игры её участников познакомили с примерами того, как можно исправить в лучшую сторону экологическую ситуацию на планете. Также дети узнали, почему необходима такая помощь и интересные факты по теме.

— Меня пугает, что сейчас в океанах есть острова, полностью состоящие из мусора. От этого страдает морская флора и фауна. Также мы узнали, почему тают ледники, почему до сих пор в мире имеется проблема недостатка продовольствия, — рассказала воспитанница ЦДТ Виктория Жарикова.

Далее участники разделились на шесть команд и отвечали на тестовые вопросы, составляли список вещей, от которых можно безболезненно отказаться и которые захламляют дом, сортировали мусор, рассматривали причины, влияющие на здоровье людей.

— Мне очень понравилась игра. Интересно было рассматривать глобальные вопросы на простых примерах. Увы, но из-за человека страдает наша природа. Нужно к ней относиться бережно, — говорит участница квест-игры Анастасия Пышненко.

По окончанию игры все участники получили яркие эмоции и памятные подарки от компании «Металлоинвест».

Мария Коротченкова  
Фото автора



## ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

## Желаем счастья!

## ● РУ

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Александра Александровича Мыльникова, Оксану Егоровну Фандюшину, Галину Анатольевну Ласую, Максима Евгеньевича Басенко, Елену Викторовну Дмитренко, Владимира Ивановича Синюгина, Владислава Юрьевича Тверезовского, Николая Ивановича Ильева, Сергея Николаевича Хлынина, Игоря Николаевича Соколова, Александра Александровича Терлецкого, Евгения Вячеславовича Михалева.

## ● ДШ

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Игоря Михайловича Гончарова, Романа Борисовича Жигальцова, Юлию Сергеевну Меркулову, Сергея Николаевича Пилигутина, Наталью Анатольевну Рогожкину, Карины Юрьевну Толпекину.

## ● ГМУ

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Елену Валентиновну Алтабаеву, Надежду Петровну Плахуту.

## ● ФОК

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Елену Сергеевну Кривоносову, Сергея Юрьевича Александрова, Сергея Васильевича Алимова, Евгения Владимировича Демьяненко, Ольгу Викторовну Назарову, Юрия Николаевича Клишина, Оксану Владимировну Лукьянчикову, Юлию Геннадьевну Голубеву, Сергея Ивановича Васюнина, Максима Александровича Коробку, Андрея Валерьевича Житарева, Татьяну Николаевну Бойчук, Алексея Ивановича Саватеева, Светлану Владимировну Цюпу, Руслана Валерьевича Чихирину, Александра Сергеевича Ефремова, Татьяну Николаевну Ману-

хину, Марину Николаевну Захарцеву.

## ● ОФ

Администрация, профком и коллектив поздравляют с юбилеем Людмилу Николаевну Сорокину и с днём рождения — Романа Яковлевича Виноходова, Светлану Васильевну Власову, Николая Алексеевича Казарина, Александру Сергеевну Корнееву, Наталию Викторовну Коростелеву, Алексея Николаевича Красникова, Виктора Егоровича Ланина, Николая Борисовича Лебедева, Ирину Валерьевну Ломакину, Юрия Александровича Майданника, Сергея Дмитриевича Малахова, Светлану Петровну Мамаеву, Лилию Сергеевну Наумову, Дмитрия Михайловича Пестова, Оксану Алексеевну Репину, Олега Анатольевича Сазонова, Евгения Николаевича Сальникова, Валерия Петровича Семёкина, Романа Николаевича Тарасова, Наталью Егоровну Теплякову, Анатолия Николаевича Тоцкого, Всевилля Евгеньевича Черникова, Алексея Михайловича Яшкина.

## ● БВУ

Администрация, профком и коллектив поздравляют Александра Михайловича Менжесова, Максима Викторовича Старикова, Сергея Михайловича Власова, Павла Владимировича Гапонова, Александра Владимировича Тихомирова, Сергея Владимировича Стальмакова, Руслана Николаевича Рожкова.

## ● ДСФ

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения — Алексея Викторовича Билана, Светлану Николаевну Шумакову, Алексея Александровича Осипова, Руслана Николаевича Татаринова, Константина Алексеевича Белоконева, Ивана Леонидовича Лазарева, Евгения Анатольевича Сафронина, Николая Михайловича Ба-

рабанова, Александру Константиновну Полшкову.

## ● УЖДТ

Администрация, профком и коллектив поздравляют с юбилеем Анатолия Александровича Жирова, Светлану Владимировну Куимову, Александра Павловича Круглова, Эдуарда Васильевича Морозова, Владимира Анатольевича Носова, Игоря Николаевича Паршикова и с днём рождения — Вадима Александровича Великодного, Вячеслава Александровича Грищенко, Игоря Ивановича Громова, Сергея Николаевича Гущина, Людмилу Фёдоровну Дуденкову, Александра Викторовича Ефремова, Олега Витальевича Кожемякина, Николая Григорьевича Новикова, Владислава Владимировича Панасенко, Михаила Николаевича Плесенкова, Вasiliiia Ivanovicha Ryaibinina, Vitaliiia Leonidovicha Sologubniki, Elenu Vladimirovnu Teplyakovu, Sergieva Sergeevicha Shmatova, Vyačeslavu Viktorovicha Shurshina.

## ● АТУ

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Леонида Егоровича Горбачева, Юрия Викторовича Гришина, Дмитрия Александровича Крестенкова, Виктора Алексеевича Лунина, Андрея Георгиевича Протасова, Владимира Николаевича Фирсова, Вадима Викторовича Чистякова, Романа Александровича Чернова, Игоря Викторовича Мусофранова.

## ● УГП

Администрация, профком и коллектив поздравляют с юбилеем Сергея Ивановича Топорищева, Владимира Геннадьевича Маслова и с днём рождения — Андрея Викторовича Фоменкова, Геннадия Павловича Алексина, Александра Александровича Исаичева, Романа Владимировича Хлопкова, Андрияна Геннадьевича Хохлова, Максима Николаевича Приходченкова, Владимира Алексеевича Лобова, Алексея Валерьевича Новикова, Виктора Михайловича Кондрашова.

## ● УЗ МТРИ ЦПП

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Викторию Валерьевну Беседину, Дмитрия Вячеславовича Миронова, Татьяну Георгиевну Попову, Марину Дмитриевну Халину.

## ● УТА

Администрация, профком и коллектив поздравляют с юбилеем Евгения Юрьевича Семенова и с днём рождения — Василия Александровича Деревлева, Григория Геннадьевича Зарубина,

## СКОРБИМ...

■ Администрация, профком и труженицы УЖДТ МГОКа выражают искреннее соболезнование Сергею Владимировичу Пустовойту по поводу смерти **мамы** и разделяют с ним боль и горечь утраты.

■ Совет ветеранов МГОКа и коллектив АТУ глубоко скорбят по поводу смерти бывшего работника **Гавриленко Веры Егоровны** и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойной, разделяя с ними боль и горечь невосполнимой утраты.

■ Совет ветеранов МГОКа и коллектив УПЗЧ глубоко склоняются по поводу смерти бывшего работника **Коньшина Ивана Ивановича** и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойного, разделяя с ними боль и горечь утраты.

Максима Алексеевича Шмыгера, Евгения Викторовича Рыжкова, Вячеслава Анатольевича Волохова.

## ● УТК

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Елену Васильевну Докучаеву, Юлию Николаевну Мулюкину, Олесю Владимировну Кильдашкину, Елену Андреевну Харитонову, Марию Александровну Бородину, Наталью Анатольевну Паничкину, Маргариту Игоревну Родионову, Юлию Владимировну Савину, Екатерину Викторовну Столерову.

## ● ЦЛЭМ

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Татьяну Сергеевну Бауман, Виктора Сергеевича Касенкова, Остапенко Марину Викторовну.

## ● ЭЦ

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Геннадия Анатольевича Бартенева, Дениса Юрьевича Головина, Игоря Васильевича Горбачева, Александра Николаевича Гришнякова, Олега Ивановича Ермакова, Александра Владимировича Задорожного, Андрея Владимировича Лютова, Игоря Васильевича Мокрецова, Татьяну Владимировну Печенкину, Николая Александровича Свитецкова, Валентину Кузьминичну Толбасову, Татьяну Николаевну Тукай, Наилю Наильевну Хазиахметову.

## ● УПЗЧ

Администрация, профком и коллектив поздравляют с юбилеем Александра Сергеевича Пигарева, Сергея Владимировича Новикова и с днём рождения — Евгения Владимировича Токарева, Наталью Юрьевну Игнатову, Марину Владимировну Шорину, Сергея Николаевича Стрелкова, Владимира Владимировича Русланова, Дмитрия Сергеевича Бирюкова, Олега Викторовича Переверзева, Сергея Владимировича Рыбкина, Романа Васильевича Баландина, Сергея Владимировича Ярового, Сергея Михайловича Солохина, Александра Борисовича Федорова, Галину Александровну Федяеву, Александра Петровича Благушина, Петра Петровича Ливинцева, Юлию Игорьевну Мельникову, Антону Валерьевича Синявского, Юрия Алексеевича Игнатухина, Игоря Сергеевича Сиволова.

## ● РМУ

Администрация, профком и коллектив поздравляют с юбилеем Юрия Анатольевича Баранова, Александра Михайловича Платонова, Олега Михайловича Теряева и с днём рождения — Сергея Михайловича Черникова, Леонида Михайловича Руссу, Сергея Анатольевича

Крюкова, Виктора Николаевича Командина, Сергея Ивановича Афонина, Евгения Владимировича Шебанова, Михаила Михайловича Манохина, Антона Викторовича Антошкина, Андрея Ивановича Титора, Сергея Васильевича Корнеева, Вячеслава Николаевича Живолупа, Николая Сергеевича Тусова, Михаила Ивановича Макарова, Алексея Владимировича Шелудченко, Дмитрия Николаевича Гурова, Владимира Ивановича Цуприкова, Сергея Александровича Анохина, Антона Алексеевича Белоусова, Максима Сергеевича Солдатова, Евгения Юрьевича Холлова, Александра Владимировича Фарафонова, Андрея Александровича Киреева, Евгения Васильевича Сухорукова, Антона Васильевича Лужева, Сергея Павловича Кожина, Эрика Игоревича Неделина, Светлану Михайловну Гвоздеву, Александра Павловича Шефера, Владимира Ивановича Черенкова, Александра Викторовича Лихачева, Александра Михайловича Мовчана, Андрея Евгеньевича Черникова.

## ● УРЭЭО

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Елену Александровну Герасимову, Сергея Юрьевича Желудева, Георгия Александровича Васильева.

## ● УКС И РЗИС

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Геннадия Анатольевича Бартенева, Дениса Юрьевича Головина, Игоря Васильевича Горбачева, Александра Смирнова Владимира Владимировича.

## ● ЦМР

Администрация, профком и коллектив поздравляют Андрея Вячеславовича Ефремова, Павла Вячеславовича Ефремова, Александра Андреевича Горбунова, Михаила Александровича Биленко, Александра Владимировича Зимина, Сергея Николаевича Кононова, Игоря Васильевича Газукина, Романа Юрьевича Котляра.

## ● КИРПИЧНЫЙ ЗАВОД

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Виктора Михайловича Канавина, Сергея Игоревича Лыкова, Алексея Викторовича Чумакова.

## ● КМА-ЗАЩИТА

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Ирину Ивановну Юрченко, Дмитрия Алексеевича Кудрявцева, Елену Викторовну Селезневу, Ирину Борисовну Гапонову, Андрея Сергеевича Макарченкова, Андрея Владимировича Слепцова, Андрея Сергеевича Устинова, Максима Валериевича Минакова.

## ● ЦЕХ ПИТАНИЯ

Администрация, проф-

## С юбилеем, ветераны!

Совет ветеранов МГОКа поздравляет с юбилеем Марию Лаврентьевну Глазкову, Леонида Васильевича Данилова, Сою Федоровну Черепанову, Лидию Семеновну Локтионову, Валентину Петровну Митасову, Ивана Петровича Винокурова, Александра Трофимовича Романенкова, Григория Ивановича Никишина, Леонида Митрофановича Бобкова, Александру Михайловну Махонину, Виктора Николаевича Вакуленко, Леонида Федоровича Зуева, Геннадия Григорьевича Бабарыкина, Владимира Николаевича Савчука, Екатерину Григорьевну Басову, Ирину Михайловну Ломакову, Анну Федоровну Гуртову, Зинаиду Федоровну Казимирову, Валентину Андреевну Чекалину, Евгению Петровича Воробьева, Ивана Алексеевича Козлова, Виктора Ильича Кладкевича, Надежду Вениаминовну Белову, Клару Львовну Галич.

ком и коллектив поздравляют с юбилеем Светлану Викторовну Бородину и с днём рождения — Елену Владимировну Маланухину, Наталью Михайловну Агафонову, Наталью Алексеевну Попову, Галину Викторовну Сорокину.

## ● КОММУНАЛЬЩИК

Администрация, профком и коллектив поздравляют с юбилеем Светлану Анатольевну Новикову и с днём рождения — Нину Николаевну Другову, Ирину Анатольевну Лазоркину, Светлану Петровну Терехову, Нину Ивановну Шафоростову.

## ● СК «МАГНИТ»

Администрация, профком и коллектив поздравляют с юбилеем Виктора Ильича Кладкевича.

## ● САНАТОРИЙ «ГОРНЯЦКИЙ»

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Бориса Викторовича Сорокина.

## ● АМБУЛАТОРИЯ

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Ольгу Николаевну Николаеву, Оксану Николаевну Астахову.

## ● АГРОФИРМА «ГОРНЯК»

Администрация, профком и коллектив поздравляют с днём рождения Ивана Семеновича Бирюкова, Сергея Алексеевича Селютина.

АФИША ВЫХОДНОГО ДНЯ

**Кинотеатр «Русь»**

с 14 по 19 февраля  
09:00 Тролль: История с хвостом. 6+.  
09:30 Кома. 16+.  
10:40, 15:00 Соник в кино. 6+.  
11:35, 20:05, 00:15 Хищные птицы. 18+.  
12:35, 15:30, 16:50, 19:15, 21:40 Лёд-2. 6+.  
13:40 Мама: Гостья из тьмы. 18+.  
18:00, 22:10, 00:05 Джентльмены. 18+.

**Краеведческий музей**

Выставки:  
— Выставка, посвящённая 90-летию ВДВ «Никто, кроме нас». 12+.  
— «Когда куклы не игрушка». Выставка авторских кукол Галины Серафимович. 6+. Музей работает с 10:00 до 17:00, выходной — понедельник.  
Тел.: 3-06-35.

**Сквер воинов-интернационалистов**

15 февраля  
12:00 «Не померкнет их слава в сердцах». Мероприятие, посвящённое 31-й годовщине вывода советских войск из республики Афганистан. 12+.

**Дворец горняков**

15 февраля  
17:00 «По страницам мюзиклов». Концерт вокального ансамбля «Ноктюрн» и студии современного танца «Нон-Стоп». 0+.

**Горница**

15 февраля  
14:00 «Марсово поле». Мероприятие, посвящённое Дню защитника Отечества

с участием любительского молодёжного объединения «Флибустьер». 6+.

**18 февраля**  
14:30 «Чувствовать сердцем». Мероприятие для детей с ограниченными возможностями здоровья. 6+.  
15:30 Мастер-класс по декоративно-прикладному творчеству для детей с ограниченными возможностями здоровья. 6+.

**Алиса**

17 – 24 февраля  
«Солдатом быть, Родине служить!». Выставка работ детского рисунка. 0+.  
**18 февраля**  
16:00 «Счастлив тот, в ком детство живёт». Развлекательная программа для детей. 0+.  
**19 февраля**  
16:30 «Искатели развлечений». Игровая программа для детей. 6+.

**Забава**

18 февраля  
12:00 «Все профессии важны!». Конкурсно-игровая программа для детей. 6+.

**АРТ**

19 февраля  
16:00 «Из чего же сделаны наши мальчишки». Конкурсно-игровая программа, посвящённая Дню защитника Отечества, для детей. 0+

**Бассейн «Нептун»**

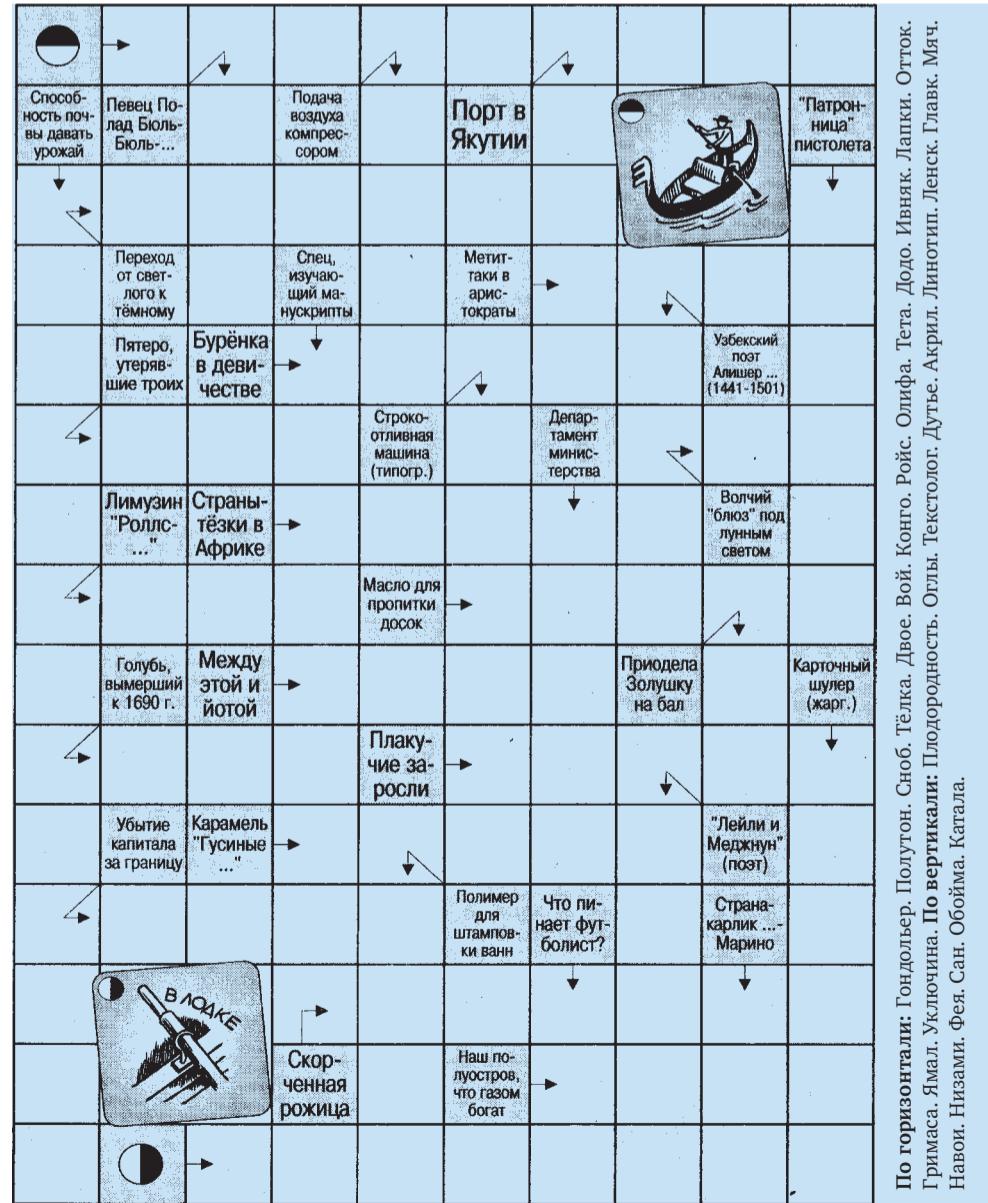
21 февраля  
14:00 Соревнования по плаванию, посвящённые Дню защитника Отечества. 6+.



15 февраля, суббота		16 февраля, воскресенье		17 февраля, понедельник		18 февраля, вторник		19 февраля, среда	
НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ
0	0	+1	+2	+3	+4	+2	+3	0	+5
Снег		Пасмурно		Пасмурно		Небольшой дождь		Пасмурно	



● СКАНВОРД



По горизонтали: Гондольер, Полутон, Сноб, Тёлка, Двоев, Вой, Конго, Ройс, Олифа, Тета, Додо, Ивняк, Лапки, Отток, Григорас, Ямал, Уключина, По вертикали: Плодородность, Оглы, Текстолог, Дутре, Акрил, Линотип, Ленск, Глак, Миц, Навои, Низами, Фея, Сан, Обойма, Катала.

● УЛЫБНИТЕСЬ

\*\*\*

Около травматологического пункта перебитые супруги остановили такси. Сели в машину, просят шофёра:

— Только не гоните, пожалуйста. А то вчера нам достался такой лихач, что мы попали в аварию.

Таксист радостно оборачивается:

— Ой, а я вас не узнал!

\*\*\*

— Ты кем работаешь?

— Ландшафтным дизайнером.

— Крутко! На компьютере, значит?

— На бульдозере.

\*\*\*

— Вы верите в любовь с первого взгляда?

— Нет, а что?

— Тогда взгляните на меня ещё раз.

\*\*\*

Сказка была настолько страшной, что уже на третьей странице воспитательница вывела детей на перекур.

\*\*\*

— Доктор, у меня ухудшилось зрение, вдаль стал хуже видеть.

— Так, подойдите к окну и посмотрите, что вы видите?

— Я вижу солнце.

— Так куда уж дальше-то?..

\*\*\*

— Как у тебя обстоят дела с компьютерной грамотностью?

— Отлично! Домофон я уже освоил.

\*\*\*

— Мне кажется, ты ко мне неровно дышишь...

— Я астматик, верни ингалятор!!!

\*\*\*

Малышу было очень жаль Карлсона. Но папе срочно понадобился лодочный мотор...

\*\*\*

На соревнованиях по метанию молота спортсмен так далеко забросил молот, что зрители ахнули. А один из зрителей даже ахнуть не успел.

\*\*\*

— Дорогой, что это за тест «10 с хвостиком»?

— Это тест на IQ.

— Может, мне его пройти?

— Не стоит.

\*\*\*

Невнимательный парень на смс-сообщение от своей девушки: «Дорогой, у меня умер хомяк» — по привычке ответил: «Я тоже».

\*\*\*

Хитрый малыш доплатил несущему его аисту 200 долларов и стал гражданином Швеции.

\*\*\*

Невероятно, но факт: только 10 % людей вступают в дискуссии со своими котами, остальные 90 %, ещё в здравом уме и просто прислушиваются к их советам.

\*\*\*

Медицинский лайфхак: чтобы больные быстрее выписывались, в каждую палату подселяют общительного деда.

\*\*\*

Муж — жене:

— Дорогая, пожалуйста, говори потише! Ты так кричишь, что я уже полчаса не могу понять, в чём ты абсолютно права.

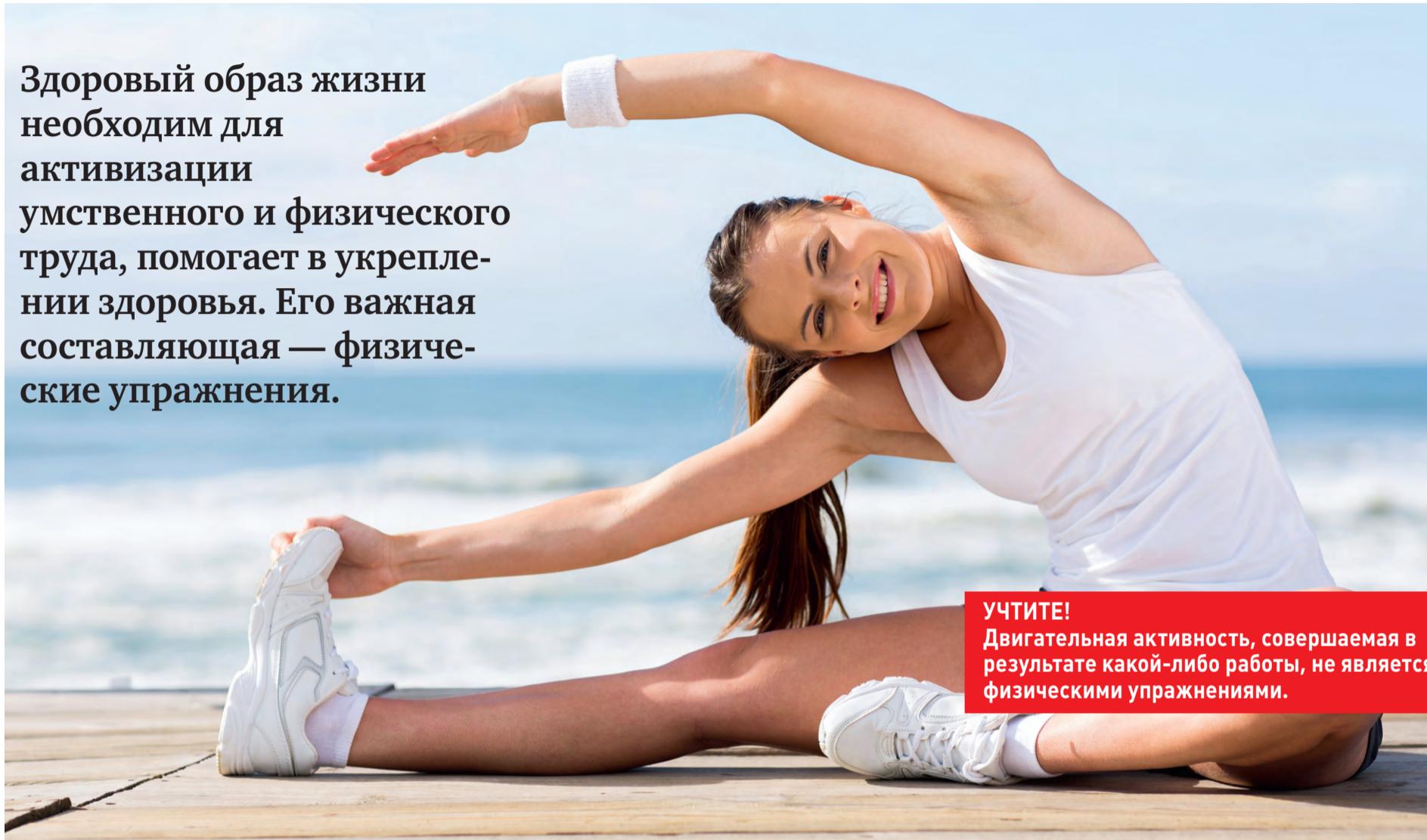
\*\*\*

Футбольный судья утром на будильнике добавил себе ещё 5 минут сна за то, что ночью два раза вставал попить воды.



# ФИЗКУЛЬТУРА — ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни необходим для активизации умственного и физического труда, помогает в укреплении здоровья. Его важная составляющая — физические упражнения.



**УЧТИТЕ!**  
Двигательная активность, совершаемая в результате какой-либо работы, не является физическими упражнениями.

Человеческий организм отвечает на физическую нагрузку встречной реакцией, активизируя работу всех внутренних органов и систем. Это позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему, развить мышцы и костный скелет.

Гимнастика — система специально разработанных упражнений, направленных на общее физическое развитие, а также усовершенствование двигательных навыков и оздоровление.

## Виды гимнастики

- Утренняя зарядка — это система физических упражнений, выполняемая после пробуждения на протяжении четверти часа. Зарядка необходима для быстрого перевода человека из пассивного состояния в активное, также она заряжает бодростью.
- Производственная гимнастика выполняется на протяжении 10 минут и состоит из простейших упражнений, которые способны настроить организм на рабочий лад. Во время рабочего процесса такую зарядку следует делать несколько раз, чтобы снять усталость и повысить работоспособность. Этот вид гимнастики подбирается специально для каждой профессии.
- Профессиональная гимнастика, имеющая прикладной характер, представляет собой регулярное выполнение упражнений, которые развивают только необходимые группы мышц. Обычно этот вид занятий используется для того, чтобы помочь человеку в максимальной мере овладеть мастерством профессии.

## Важные правила:

- требуется тщательно подбирать систему упражнений в зависимости от уровня здоровья;
- нельзя заниматься спортом во время болезни или в первые дни после излечения;
- не следует выполнять упражнения за час до или в течение двух часов после приёма пищи.

Соблюдение принципов здорового образа жизни способствует поддержанию хорошей физической формы, укреплению здоровья, совершенствованию телосложения и улучшению настроения.



## К сведению

- «Здоровье на производстве — устойчивое развитие экономики страны» — такова тема предстоящей Всероссийской недели охраны труда, которая пройдёт в Сочи с 6 по 10 апреля. Созвучна с ней и тематика недели «Здоровье и безопасность сотрудников — основа устойчивого развития компании», которая будет проводиться в компании «Металлоинвест» с 20 по 28 апреля.

- Внимание к сохранению здоровья россиян на государственном уровне свидетельствует о значимости этого аспекта развития страны, при этом упор делается именно на укрепление здоровья и популяризацию здорового образа жизни.



## ГЛАВНОЕ — ЗАНИМАТЬСЯ, ДВИГАТЬСЯ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ, А ЗНАЧИТ, СЧАСТЛИВЫМ!