

► КОНКУРСЫ ПРОФМАСТЕРСТВА

Точность – вежливость лаборантов



– В моей работе важны точность, аккуратность и концентрация, – говорит Антонина Гордеева.

Эффективный труд лаборанта химического анализа ЦОСТЛ Антонины Гордеевой в 2024 году оценен на корпоративном уровне. Ее портрет размесили на Доске почета предприятия. В 2025-м победой в конкурсе профессионального мастерства специалист подтвердила высокие компетенции. ►3

► АНОНС

Подземный спецотряд

Профессионалы. Алгоритмы основательного обслуживания и ремонта техники ►2



Безопасный труд на работе и дома

Конкурс. Дети работников рисуют правила охраны труда ►4



На шаг вперед, уровнем выше

Программа КРУК. Стартовало обучение в группах кадрового резерва первого уровня ►5



» ПРОФЕССИОНАЛЫ

Подземный спецотряд

Обслуживание и ремонт техники в условиях шахты – задача для профессионалов. Коллектив участка № 31 делится секретами эффективной организации процесса.

– В подземном автопарке около 90 машин, – рассказывает электромеханик участка по текущему обслуживанию и ремонту самоходного оборудования Алексей Тишин. – Многотонные погрузчики и самосвалы, топливозаправщики и пассажирские автобусы нуждаются в постоянном осмотре и оперативном устранении неполадок. Для меня трудоустройство на комбинат совпало с днем создания участка. Применил имеющиеся профессиональные навыки, но пришлось осваивать и новое. Вместе изучали схемы поступающей техники, выстраивали алгоритмы ремонтов. В условиях непрерывного производства действовать нужно четко. В шахте – еще и слаженно. Бригада определяет, где терри-

ториально устранить поломку: в ПОСО, на месте или горной поверхности. В расчет принимаются десятки факторов от наличия запчастей до состояния и размера выработки. Ежедневно ищем компромисс между скоростью ремонта и надежностью.

Содержать технику в исправности позволяют опыт и квалификация специалистов. На участке много универсальных работников, которые разбираются в сложных гидравлических схемах, конструкциях машин и механизмов, безошибочно диагностируют корневую причину поломки, оперативно устраняют неисправности.

Пункт обслуживания самоходного оборудования (ПОСО) на горизонте – 125 м похож на под-

земный автосервис: ремонтная мастерская со смотровой ямой, сварочным постом, шиномонтажным станком, кран-балкой для демонтажа/монтажа двигателей, коробок передач и перемещения габаритных деталей. Предотвращать поломки помогает коллективная ответственность. Машинисты самоходной техники понимают негативное влияние внеплановых остановок на производственный процесс. Завершают смену ежедневным техосмотром: убирают рабочие места, проверяют уровень масла, устраняют загрязнения, промазывают узлы. Несложные действия продлевают межремонтные периоды и срок службы оборудования.

Все идет по плану

– В пользу КМАруды отказался от семейного малого бизнеса, устал работать по 15 часов в сутки. Теперь у меня нормированный график, стабильная зарплата, могу запланировать отдых в выходные, дальнюю поездку в отпуске, – уверен Владимир Гузун. – Поступил в университет, получаю высшее образование. Механикой увлекаюсь с подросткового возраста. Искал и находил запчасти, ремонтировал «уставшую» технику: мотоциклы, машины. При трудоустройстве на комбинат был уверен в слесарных навыках. Опасался сложностей внутри коллектива, размышлял, приживусь ли на участке. Оказалось, напрасно. Работаем слаженно. Пригодились самоорганизация и ответственность индивидуального предпринимателя.



Слесарь по обслуживанию и ремонту оборудования Владимир Гузун.

Технические маневры

– Сменил профессию менеджера по продажам на шахтерскую. На участке встретили, как дома. Пассажирский автобус, которым предстояло управлять, поразил мощностью – два метра в ширину, восемь в длину, высотой около двух с половиной метров. Самосвалы еще больше, – делится Александр Борзенков. –

За рулем выяснил, насколько техника мобильная и юркая одновременно: автоматическая коробка передач, камеры заднего вида, освещение по периметру способствуют безопасному передвижению в ограниченном пространстве. Спустя полгода легко маневрирую на ПОСО и не теряюсь в час пик на транспортно-вспомогательном уклоне.



Машинист подземных самоходных машин Александр Борзенков.



Слесарь по обслуживанию и ремонту оборудования Дмитрий Иванов.



Электрослесарь по обслуживанию и ремонту оборудования Алексей Иголкин.

Работать руками и головой

– Перевелся с горнопроходческого участка шахты, чтобы развиваться профессионально: углублять имеющиеся и приобретать дополнительные навыки, – говорит Алексей Иголкин. – За последний год на комбинат поступило много современной техники, появились интересные задачи. К любой машине нужен особый подход, в каждой – свои нюансы. Работаем не только руками, но и головой: разбираем/собираем габаритное оборудование, электрические приборы, гидравлические узлы и агрегаты, устанавливаем рекорды по определению и устранению неполадок. В предстоящем учебном году планирую поступить в институт. Предприятие развивается, высшее образование непременно пригодится.

Менять, улучшая

– ПОСО пока единственный пункт техобслуживания под землей. Нравится, как здесь все устроено по системе бережливого производства, продумано до мелочей: предусмотрены даже отдельные сейфы для инструмента и чистой спецодежды, – перечисляет преимущества Дмитрий Иванов. – Опытные работники участка

делятся профессиональными секретами, что встретишь нечасто. Каждый день чему-то учимся: от замены рукавов высокого давления до демонтажа двигателя внутреннего сгорания. Планово-предупредительные ремонты нравятся больше. Внезапные поломки похожи на марш-бросок, когда необходимо стремительно выполнить возникшую задачу.

▶▶ КОНКУРСЫ ПРОФМАСТЕРСТВА



Руководитель группы ЦОСТЛ Юлия Чернова (слева) оценивает правильность выполнения практического задания лаборанта Анастасии Нелиной.



Конкурсант Анастасия Воробьева (слева) рассчитывает параметры под контролем начальника СХЛ Анастасии Сергеевой.

Точность – вежливость лаборантов

В ежегодном конкурсе профмастерства лаборантов химического анализа в ЦОСТЛ определили тройку сильнейших. На звание лучшего претендовали восемь представительниц подразделения. Как обычно, некоторые участницы были после ночной смены, другие спешили на работу, третьи пришли в свой выходной день. Неизменный двухэтапный формат мероприятия открыла теоретическая часть. Полчаса, отведенные на решение трех десятков вопросов, не понадобились никому. Опередить остальных сумела Оксана Солодкова. – Задания оцениваются разным количеством баллов. Максимум – за вопросы повышенной сложности о химии и ГОСТах. Думаю, все справились успешно,

ведь это ежедневные обязанности, – комментирует начальник СХЛ Анастасия Сергеева. Возраст и стаж участниц отличается. Антонина Гордеева работает в лаборатории девять лет, волнения не выдает. – Еще на производственной практике поняла, что эта работа для меня! Точность, аккуратность и увлеченность – залог качественного результата. Опыт позволяет выполнять некоторые операции автоматически, но продолжаю изучать новые ГОСТы, методики, требования, – говорит лаборант. Анастасия Нелина переживала больше остальных. Она на предприятии всего полгода, параллельно получает среднее профессиональное образование. – Хотела стать врачом, не



Лаборант химического анализа Юлия Трубавина.

смогла поступить и выбрала специальность лаборанта. Коллектив замечательный, всегда могу обратиться за советом. И сегодня меня подбадривают, это очень помогает собраться, – рассказывает она. Практическая часть – сложная и зрелищная. Конкурсанты готовили раствор серной кислоты в концентрации 1:8 и демонстрировали мастерство титрования. Кроме скорости комиссия учитывала соблюдение техники проведения лабораторного исследования: от выбора посуды и принадлежностей до использования СИЗов. Участницы действовали уверенно и профессионально, фиксировали каждый пункт в журнале. Турнир замыкала победительница 2022 года Анастасия

Воробьева. – В прошлом конкурсе практическим заданием было выполнение фотометрии, – вспоминает она. – Сегодняшнее титрование проще, но все равно переживаю. Мое рабочее место – лаборатория участка № 2 ДОФ, как хозяйке на кухне, там знаком каждый уголок. Смена привычной обстановки и территории заставляет поволноваться еще больше. Анна Сотникова

ИТОГИ КОНКУРСА

- 1 место – Антонина Гордеева (99 баллов)
- 2 место – Оксана Солодкова (98 баллов)
- 3 место – Людмила Антонова (97 баллов)

▶▶ ПРИЗВАНИЕ

Удержат на крючке

Морскую качку машинист крана дробильно-обоганительной фабрики Надежда Алифанова не преодолевала ни разу. А вот баланс грузоподъемного оборудования удерживает ежедневно.

Коллеги утверждают, Надежда с закрытыми глазами ювелирно точно установит оборудование любого размера. Причем, даже на значительной высоте. – Чтобы уголок или швеллер идеально вошел в пазы, нужен отличный глазомер и максимальная концентрация, – говорит профессионал с 30-летним стажем. – Поймать качку с крупным грузом на крючке проще. Тяжесть дает утяжку, натягивает стропу. Плавню двигаешь кран, четко перемещаешь заготовки и детали к нужному месту. В ремонтно-механическом цехе, куда Надежда Алифанова пришла сразу после училища, работать приходилось в ограниченном пространстве. После перевода на дробильно-обоганительную фабрику мельничные пролеты насторожили внушительным масштабом.

Профессиональный вызов – Боролась с сомнениями и страхами снова, – вспоминает крановщица. – Вникала в процесс обогащения, технологию, устройство оборудования. Одно из первых заданий – загрузку шаров в мельницы выполнить получилось не сразу. Вскрыть люк помогли советами ремонтники. Опустить емкость с расходным материалом в приемник смогла сама. Равновесие, как ребенок. **И швец, и жнец** За смену машинист совершает десятки циклов спуска и подъема, перемещает до сотен тонн различных грузов, наблюдает за множеством параметров: положением и скоростью механизма, сигналами стропальщика. – Монотонной работу крановщица не назовешь, – рассказывает Надежда Алифанова. – Во

время модернизации фабрики приходилось параллельно взаимодействовать с несколькими бригадами. Монтировали мельницы увеличенного размера, грохоты и сепараторы, новые трубопроводы, убрали отслужившее оборудование. Многолетний опыт помог справиться без стресса. – В юности комбайном управляла, теперь укрощу любую технику, – шутит Надежда Алифанова. – Тем более в комфортных условиях, созданных на комбинате. В закрытой кабине не слышно лишнего шума, кондиционер регулирует заданную температуру, электронные системы контролируют безопасность. Управляя краном с помощью джойстиков и рычагов. Современное волшебство. Не зря нас называют феями высоты. Елена Желова



Машинист крана ДОФ Надежда Алифанова в кабине современного грузоподъемного устройства.

» ЭКСКУРСИИ

Интересное рядом

Полсотни белгородских пенсионеров – участников Губернаторской программы – побывали на экскурсии по горной поверхности шахты.

Главная цель проекта – познакомить активных представителей старшего поколения с промышленными и сельскохозяйственными предприятиями, природными, историческими, православными и культурными памятниками региона. В 2024 году комбинат КМАруда вошел в один из разработанных и апробированных маршрутов.

В фотозоне на территории управления специалисты отдела обучения посвятили гостей в шахтеры: примерили спецодежду, сделали памятные снимки. Специалисты Артем Коротеи и Владимир Кудинов провели белгородцев по горной поверхности, показали знаковые места подразделения: диспетчерскую, ламповую, шахтные стволы, ответили на многочисленные вопросы об уровне заработной платы, условиях труда, востребованных профессиях, значении цвета касок.

– В Белгороде живу давно, но родилась в Скородном. С городом горняков у меня тесная связь, даже девичья фамилия мамы – Губкина, – рассказывает пенсионерка Раиса Лысых. – Очень интересно попасть на предприятие, увидеть, как все устроено.

Возрастной чемпионкой среди активных и любознательных жителей области стала 88-летняя Тамара Блиновская. – Активно занимаюсь спортом, недавно выдали золотой значок ГТО, на третий этаж диспетчерской поднялась первой, получила массу положительных впечатлений, – прокомментировала она.

– Сегодня прониклась еще большим уважением к шахтерскому труду, – выразила всеобщее мнение пенсионерка Светлана Перепелица. – Благодаря организаторов, уделили нам внимание, были радушны и гостеприимны.



Гости изучают шахтерские фонари и самоспасатели в ламповой.

» МОЛОДЕЖЬ

Комбинат вам рад

Какая высота скипового ствола, как воздух поступает под землю, что такое самоспасатель и зачем он шахтерам.

Ответы на эти и многие другие вопросы получили на комбинате КМАруда четыре десятка школьников из Яковлевского района. Ученики 5-9 классов посетили предприятие в рамках Губернаторского проекта «Детский туризм». Маршрут экскурсии проходил по территории скипового ствола и шахты им. Губкина. Заместитель главного инженера шахты Алексей Золотухин показал гостям основные производственные объекты.

– Удержать внимание такого количества ребят непросто, стараюсь вовлекать их в беседу, предоставляю возможность поразмышлять, рассказываю о серьезных вещах в игровой форме, – прокомментировал он.

У нового административно-бытового комплекса рассмотрели проходческую технику и образец железистого кварцита, услышали историю комбината. В ламповой узнали для чего на стойках висят жетоны, почему обязательно использовать средства индивидуальной защиты и самоспасатель, повстречали настоящих шахтеров.

– Я впервые побывала на производственном объекте, узнала столько интересного! Здесь такая ухоженная территория, столько зелени. Никогда бы не подумала, что это шахта, больше похоже на парк, – поделилась впечатлениями девятиклассница Диана Хохлова.

Анна Сотникова

» БУДЬ В КУРСЕ

Престиж инженера

На комбинате подписано четырехстороннее Соглашение о сотрудничестве в рамках нового профориентационного проекта.

Управляющий директор комбината КМАруда Павел Булгаков, начальник управления образования администрации Губкинского городского округа Светлана Щетинина, директор ГФ НИТУ «МИСИС» Алексей Кожухов и директор СОШ № 1 г. Губкина Оксана Арнаутова закрепили обязательства сторон по развитию Школы будущих инженеров.

Программа обучения включает подготовку к ЕГЭ, поступление в МИСИС, предполагает гарантированное трудоустройство на комбинат КМАруда.

– Нам нужны грамотные молодые инженеры с новым видением традиционных производственных процессов, творческими идеями и нестандартными решениями, – отметил Павел Булгаков.

На протяжении всего периода обучения школьников поддержат опытные наставники из числа работников предприятия и экспертов отрасли. Для них предусмотрены экскурсии и профпробы на комбинат КМАруда, мастер-классы, встречи с молодыми специалистами, командное решение производственных кейсовых задач.

– Специализированный инженерный класс уже наполовину сформирован, – говорит директор по персоналу комбината Марина Сухова. – Ученики на протяжении двух лет будут посещать дополнительные уроки математики, физики, информатики



Дан старт взаимосотрудничеству в сфере подготовки квалифицированных кадров.

и химии, получать стипендию за участие в олимпиадах и проектной деятельности.

Школа будущих инженеров реализуется в рамках муниципального проекта «Губкинский компас профессий».

– Стремимся подчеркнуть престиж инженерных специальностей, замотивировать ребят остаться и приносить пользу

малой родине, – считает начальник управления образования администрации округа Светлана Щетинина. – Важно, что каждая из сторон заинтересована в эффективности начинания. Ведущий технический вуз подготовит конкурентоспособных специалистов, комбинат КМАруда гарантированно их трудоустроит.

Елена Жеглова

» КОНКУРСЫ

Безопасный труд

Тематические плакаты детей работников предприятия наглядно, емко и понятно проиллюстрировали правила охраны труда.



Скоростной велосипед за знания культуры безопасного производства получил 8-летний Артем Рукавица.

Каждый из сорока рисунков – совместное семейное творчество. В корпоративном конкурсе поучаствовали художники в возрасте от 6 до 14 лет, изобразили представителей разных профессий. Общее для работ – визуализация правил безопасности на производстве.

– Папа работает с электрооборудованием, – рассказывает 9-летняя Таисия, дочь специалиста отдела инвестиций и развития Галины Шабалиной. – Мама каждое утро просит его быть осторожным, не прикасаться к оголенным проводам без перчаток, проверять исправность инструментов. Я все запомнила, нарисовала и подписала стихами, которые сочинила сама.

– Дети проиллюстрировали потенциальные опасности на местах, – говорит заместитель начальника участка энергоснабжения Алексей Коншин. – В рутине восприятие притупляется, можно пропустить нарушения. Здесь, как на инструктаже, обновил знания по охране труда, представил риски, повысил требовательность к себе. В отсутствии травматизма заинтересованы все.

ПРОГРАММА КРУК

На шаг вперед, уровнем выше

Молодые работники, претендующие на должности руководителей технического уровня управления, приступили к занятиям в группах кадрового резерва.



Тренинги для 48 резервистов КР-1 завершатся осенью.

Участники программы побывают на теоретических и практических занятиях. Прослушают лекции по охране труда, промышленной безопасности, экономике, системам оплаты труда и интегрированного менеджмента, приобретут навыки командной работы, системного мышления, эффективного управления, грамотного планирования, освоят техники разрешения конфликтов и выстраивания горизонтальных связей.

– В обучении заинтересованы и предприятие, и слушатели, – уверена директор по персоналу комбината КМАруда Марина Сухова. – Чтобы расти по карьерной

лестнице, нужно трудиться с полной отдачей, совершенствовать профессиональное мастерство, развивать управленческие компетенции. Преодолеть начальную ступень помогут дисциплинированность и самоорганизация. Собственным примером необходимо мотивировать работников на безопасный и высокопроизводительный труд.

Успехи имеющиеся

– В 2024 году в программе корпоративного резерва управленческих кадров поучаствовали 40 сотрудников из 10 структурных подразделений. Около 40% резервистов сейчас при-

влекаются к исполнению обязанностей руководителей первого уровня. Треть выпускников получили постоянные назначения, – рассказывает специалист по обучению и развитию персонала Екатерина Калинина. – Шестьдесят учебных часов использовали с пользой: дискутировали, аргументированно отстаивали конструктивные позиции, развивали коммуникативные навыки. Каждого резервиста проконсультировал психолог, провел индивидуальное собеседование и тестирование, на котором обсудили сильные и слабые стороны, определили зоны роста и пути формирования управленческого потенциала. Все это непременно пригодится в дальнейшей профессиональной деятельности.

КОММЕНТАРИИ

Ольга Усачева, участковый маркшейдер:

– Недавно назначили на новую должность. Стаж работы по специальности больше 10 лет, в профессиональных навыках не сомневалась. Главной проблемой стали коммуникативные барьеры: сложно задавать уточняющие вопросы руководителю или коллегам из других подразделений. Надеюсь, получится их преодолеть. В группе кадрового резерва дружелюбная и комфортная атмосфера. Учимся слышать друг друга, сравнивать и выбирать наиболее действенные стили управления.

Екатерина Кононыхина, инженер СХЛ:

– Курс включает всего три занятия, внимательно слушаю, конспектирую, стараюсь не упустить важного. Преподаватель Екатерина Калинина структурированно, грамотно излагает информацию. Шесть лет назад я устроилась на комбинат лаборантом ЦОСТЛ, работала контролером отдела технического контроля, сейчас перевели на инженерную должность. Горизонтальное развитие считаю для себя более важным, чем вертикальный рост. На занятиях хочу научиться четко формулировать и эффективно распределять задачи.



– Знаний много не бывает, – уверен дорожно-путевой рабочий шахты Сергей Ледовской.

Александр Галанский, машинист электровоза шахтного:

– Обучение в группе кадрового резерва сначала воспринял настороженно. Основной девиз для меня: «Меньше слов – больше дела». Уже на первом тренинге понял, что КР – отличный шанс узнать новое и полезное для производства и частной жизни. На занятиях научили уверенно презентовать себя, без стеснения озвучивать идеи, разрешать конфликты. Предприятие бесплатно делится базовыми знаниями и навыками для успешного исполнения служебных обязанностей.

на работе и дома

– Во избежание плачевных последствий, не стоит отвлекаться и пренебрегать установленными требованиями, – уверена 12-летняя Дарья Коншина. – Отложила уроки, чтобы нарисовать плакат. Он не только для папы, адресован всем сотрудникам комбината.

Стефания и Михаил, дети дробильщика шахты Сергея Москвина присоединяются к мнению большинства конкурсантов.

– На каждом рабочем месте нужно быть внимательным, – го-

ворит Михаил. – Новая шахта, как подземный город с движущимися механизмами, электроприборами, своей инфраструктурой, особыми правилами и законами, которые нужно знать и соблюдать.

Победителям и призерам вручили денежные сертификаты первичной профсоюзной организации.

Рисунок в 3D-технике восьмилетнего Артема, сына работницы дробильно-обогательной фабрики Екатерины

Рукавица, конкурсная комиссия отметила высшей наградой – скоростным велосипедом от комбината КМАруда.

– Артем смотрел на главный приз и представлял, как уедет на нем домой, – делится впечатлениями мама победителя. – Задумывались о покупке нового транспортного средства и вдруг такая удача. В комплекте защитный шлем, необходимые аксессуары. Лето будет безопасным – это важно. Спасибо предприятию!

КОММЕНТАРИЙ

Михаил Кананыхин, начальник УПБ и ОТ:

– Конкурс наглядно обозначает актуальную проблематику, вовлекает детей в изучение принципов и норм производственной безопасности, укрепляет дисциплину и ответственность персонала, увеличивает количество инициатив сотрудников по улучшению условий труда.

ИТОГИ КОНКУРСА

- ГРАН-ПРИ** – Артем Рукавица
- возрастная категория 6–7 лет**
- 1 место – Стефания Москвина
- 2 место – Евгения Чурикова
- 3 место – Ярослав Попельшин
- возрастная категория 8–9 лет**
- 1 место – Михаил Рыбалкин
- 2 место – Диана Христова
- 3 место – Таисия Шабалина



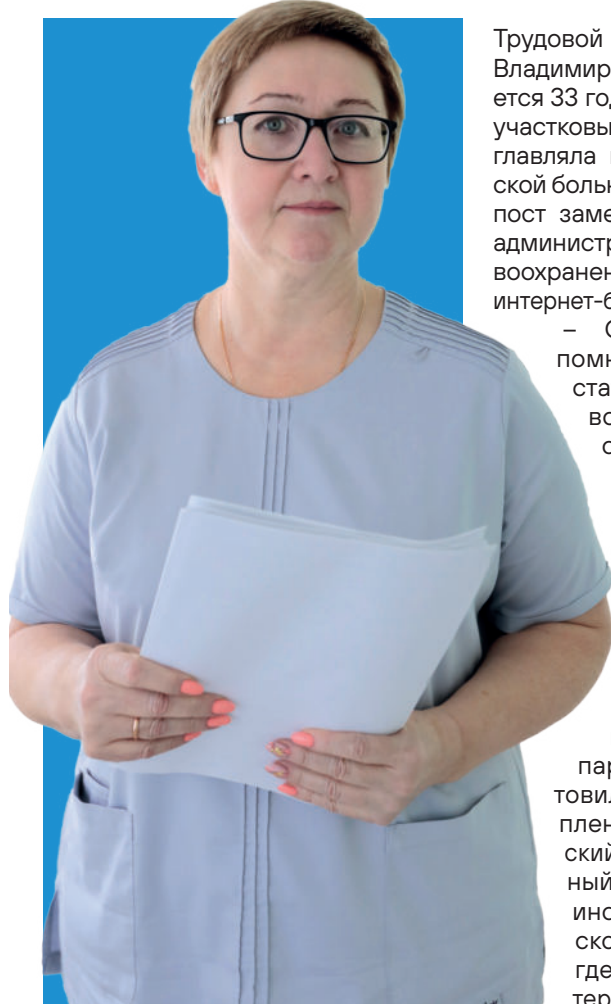
Победители и призеры конкурса рисунков об охране труда.

- возрастная категория 10–11 лет**
- 1 место – Марк Голанцев
- 2 место – Денис Козлов
- 3 место – Илья Гончаров
- возрастная категория 12–14 лет**
- 1 место – Марьяна Голанцева
- 2 место – Дарья Коншина
- 3 место – Михаил Москвин

►► 15 ИЮНЯ – ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

«Врачом надо быть хорошим или не быть вовсе»

– Состояние здоровья человека зависит от системы здравоохранения лишь на четверть. В остальном – от самого пациента, его образа жизни, рациона и настроения, – считает заведующая физиотерапевтическим отделением медико-санитарной части комбината Оксана Касьяненко.



Заведующая физиотерапевтическим отделением МСЧ Оксана Касьяненко.

Трудовой стаж Оксаны Владимировны исчисляется 33 годами: работала участковым врачом, возглавляла коллектив детской больницы, занимала пост заместителя главы администрации по здравоохранению. Даже вела интернет-блог о медицине.

– Сколько себя помню, мечтала стать врачом, – вспоминает Оксана Касьяненко. – Родители покупали тематические игрушки, даже фонендоскоп был. Окончив училище, работала медсестрой, параллельно готовилась к поступлению в Актюбинский государственный медицинский институт. В сельской больнице, где проходила интернатуру, получила ни с чем несравнимый опыт в педи-

атрическом, инфекционном, родильном отделениях, на поликлиническом приеме.

С развитием социальных сетей и мессенджеров появилась возможность более оперативно решать многие задачи. В чатах главных врачей области неоднократно выручали с экстренно важными препаратами, делились личным опытом.

– Я поняла, что могу помогать пациентам онлайн, в губкинском паблике создали раздел, куда люди могли обращаться с вопросами, касающимися льготного получения препаратов, предметов медицинского обеспечения: инвалидных колясок, ортопедической обуви. Это способствовало консолидации работы администрации и представителей медучреждений в интересах пациентов и снижению количества жалоб. Впоследствии такую практику стали успешно внедрять и на других территориях области, – рассказывает Оксана Владимировна.

Здоровье первично

Четыре года назад Оксана Касьяненко возглавила физиотерапевтическое отделение МСЧ комбината.

– Перестраивалась на бо-

лее возрастную аудиторию, – рассказывает она. – Пациенты приходят с жалобами на суставы, позвоночник, сосуды, начальную стадию гипертонии, онемение конечностей. Занимаемся комплексной профилактикой: боремся с лишним весом, курением. Здоровый человек полезен производству.

За последние несколько лет в санатории-профилактории возросло количество пациентов.

– Руководство заинтересовано в оздоровлении сотрудников, – уверена Оксана Касьяненко.

– Люди ответственно выполняют назначения, не прерывают курса, не пропускают процедур. В медико-санитарной части есть все необходимое. К примеру, бальнеолечение улучшает кровообращение, расслабляет мышцы, снимает воспаление. К стандартным сероводородной, йодобромной и хвойно-морской добавились ванны с ментолом и эвкалиптом для органов дыхания, общеукрепляющая женьшеневая, с экстрактом пиявок для страдающих или склонных к варикозу, противовоспалительные пилонидные. Сухая углекислотная прививает в норму давление и у гипотоников, и у гипертоников.

Если доктор прописал

Людам с вегетососудистыми расстройствами, нестабильным артериальным давлением врач рекомендует барокамеру. Лечение в уникальном для Губкинского и Старооскольского районов аппарате прошло больше пяти-сот человек.

– Кислород, которым насыщается организм во время часовой процедуры, доставляет питательные вещества к органам и тканям, укрепляет иммунитет, снимает усталость и повышает работоспособность, – отмечает Оксана Владимировна. – Недавно приобрели новую ультрафиолетовую лампу и амплипульс. Подбираем взаимодополняющие процедуры. Сочетаем СМТ-терапию с дарсонвализацией, парафин с электрофорезом. В санатории-профилактории начался очередной заезд. За три недели 70 сотрудников комбината получают индивидуальное ежедневное лечение, сбалансированное питание. Посетителям, не являющимся работниками комбината, для более точных и эффективных назначений, необходимо предъявить результаты анализов, кардиограмму и флюорографию.

Анна Сотникова

►► МОЯ ПРОФЕССИЯ

В темпе производства

Начальнику ЦОСТЛ Марине Пономаренко весна подарила два весомых повода для радости – личный юбилей и получение долгожданной аккредитации лаборатории.

Сменив профессию учителя на лаборанта химического анализа, Марина Владимировна в 2002 году, попала в специализированную химлабораторию комбината КМАруда.

По стопам родителей

– Мама работала на дробилке и питателе ДОФ, позже возглавляла экологическую лабораторию. Папа трудился главным обогатителем комбината. Выбрала место осознанно, чтобы продолжить династию. Большое спасибо наставникам Нине Антоновне Бойченко, Тамаре Васильевне Веретенниковой, – говорит Марина Владимировна.

Под их руководством вливалась в коллектив, набиралась опыта. Работа увлекла и обязывала к наличию технического образования, получила диплом горного инженера, свидетельство о квалификации инженера-химика.

Пора перемен

В 2011 Марина Владимировна стала инженером СХБЛ и воз-

главила подразделение.

– Пять лет спустя началась масштабная подготовка к аккредитации, слиянию СХЛ и СХБЛ в одну структуру – центральную отраслевую санитарно-техническую лабораторию, – вспоминает Марина Пономаренко. – Увеличился штат, повысилась эффективность контроля выпускаемой продукции: получили лицензию на микробиологические исследования питьевой воды, аттестат метрологического обеспечения лаборатории, стали оказывать платные услуги сторонним организациям, – комментирует она.

Плодотворный труд Марины Пономаренко отмечен на уровнях предприятия, управляющей компании и города. В 2017 году ее признали человеком года в области экономики.

Пять тысяч дел

Сегодня лаборатория ни на шаг не отстает от растущих темпов производства, работает круглосуточно, ежедневно выполняя анализы для регулирования

технологического процесса дробильно-обогащительной фабрики, шахты им. Губкина.

– Возросло количество проб для контроля качества концентрата, – говорит Марина Владимировна. – Если в начале моей карьеры два лаборанта могли справиться, сейчас достаточно и пяти. Экспресс-анализы, среднемесячные, паспортные пробы, проведение производственного и экологического мониторинга в цехах и подразделениях комбината, качества питьевой, сточной, производственной воды. В апреле выполнили почти пять тысяч исследований!

Все – за одного

В коллективе лаборатории трудятся более 40 человек, царят безупречный порядок и сплоченность. Из педагогического опыта Марине Пономаренко пригодились умение планировать и организовывать работу, объединять и мотивировать коллектив.



Начальник ЦОСТЛ Марина Пономаренко.

– Требую от подчиненных ответственности, исполнительности, внимательности, точности, – объясняет Марина Пономаренко. – Для верности исследований оборудование лаборатории регулярно модернизируют, приобретают новые методики и обуча-

ют специалистов подразделения.

На рабочем столе лежит новый аттестат аккредитации – лучшая награда за профессионализм, трудолюбие руководителя и всего коллектива лаборатории!

Анна Сотникова

► ПОВОД



Дети шахтера Дмитрия Бойкова в ожившей фотозоне.

Полетим по лету!

Для семей комбината КМАруда жаркая пора наступила раньше календарного срока. Сезон отдыха и развлечений начался с масштабного корпоративного праздника.

Две сотни детей с родителями, бабушками и дедушками вместе отметили наступившие каникулы. Интерактивная программа и беспроигрышная лотерея с призами от профсоюзной организации, аквагим, мастер-классы и фотозоны, пикник и дискотека!

– Поучаствовали с дочкой в турнире по шалостям, – рассказывает инженер отдела внутреннего контроля Дмитрий Петренко. – Сам как будто вернулся в беззаботную пору. Сделали много ярких фотографий, чтобы дольше сохранить отличное настроение.

На протяжении двух часов досуг детворы организовывали артисты Центра культурного развития «Строитель». В тематических локациях многолюдно, шумно, весело. Неподдельные, искренние эмоции подтверждают – праздник удался.

– Знаю по младшей дочери, дети не скрывают настроения, – говорит машинист буровой установки шахты Антон Пахомов.



Яркие краски без маминой указки.

– Аделине очень понравилось, не заметил и других скучающих детей – это здорово.

– Игры и развлечения – в десяточку, – уверен машинист ВПУ Виталий Никулин. – Сыну пять

лет, не пожалели, что пришли на праздник. Комбинат продумал до мелочей как удивить и порадовать детвору. Родители отдохнули на празднике.

Елена Желова

► ОБРАЗ ЖИЗНИ

Плавали, знаем

В байдарочный сплав с чувством, толком и расстановкой влились работники предприятия.

Собственные страхи преодолели те, кто впервые сел в лодку. На новый уровень мастерства вышли спортсмены со стажем.

– Комбинат выбрал необычный формат общения и формирования командных навыков, поддержания здоровья работников, – считает ведущий специалист СКСП Елена Урясова. – В каждой лодке по три человека: самый последний – самый сильный,

он гребет, как мотор. Второй – противовес, но он тоже гребет. Впереди сидит направляющий. И если твоя байдарка плывет как надо, значит вы сплотились и стали сильным звеном.

Железной хваткой

Силу и командный дух продемонстрировали спортсмены комбината на соревнованиях по перетягиванию каната.

В напряженной борьбе за звание сильнейших канатчики из пяти команд мерялись физической силой, состязались в координации. Схватки превращались в поединок, исход которого решали мускулы, тактика, выдержка и вера в команду.

ИТОГИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 1 место – управление
- 2 место – ЖДЦ
- 3 место – ДОФ



Гребля на байдарках развивает командное взаимодействие.

► ТРАДИЦИИ

Угощайтесь досыта!

Отдел общественного питания впервые поучаствовал в гастрономическом фестивале «Губкинское рандолье».



Рандолики от поваров комбината разлетались быстрее, чем горячие пирожки.

Рандолики – маленькие вареники, запеченные в сливках. Родной лакомства считается Юрьевка. Каждая из двадцати поварских команд старалась удивить гостей праздника, эксклюзивно презентовать блюда.

– Приготовили 600 рандоликов по классическому рецепту, полученному из первых уст. Несколькими годами назад сельские мастера поделились технологией на

мастер-классе для поваров комбината, – рассказала начальник ООП Светлана Макевнина. – Жители города и района раскупили 25 килограммов замороженного лакомства. Для тех, кто не успел попробовать, приготовим полуфабрикат по запросу. Уверенным в кулинарных способностях предлагаем самостоятельно воспользоваться рецептом.

Анна Сотникова

РЕЦЕПТ РАНДОЛИКОВ

кефир – 120 г
соль – 7 г
сахар – 120 г
масло сливочное – 80 г
дрожжи – 24 г
мука в/с – 450 г
яйцо – 2-3 шт.
творог – 400 г

Просеять муку. Взбить венчиком яйца, сахар, соль. Развести в теплом кефире дрожжи.

Ингредиенты соединить, замесить тесто, дать подойти. Обмять один раз. Раскатать скалкой, вырезать кружочки. Вылепить вареники, массой по 25 граммов. Выложить на сухой противень швом вниз и дать расстояться. Выпекать 15-20 минут при температуре 180° С. Залить сливками, томить в духовке 10-15 минут.

ЮБИЛЕИ

Поздравляем!

Дирекция

Павел Валерьевич Бугаец
Шахта им. Губкина
Людмила Владимировна
Апатенко,
Дмитрий Дмитриевич Дахов,
Виталий Алексеевич Мигунов,
Александр Александрович
Полухин,
Александр Александрович
Туганов,
Сергей Федорович Углицкий,
Алексей Владимирович Черных,
Евгений Анатольевич
Чертовской,
Наталья Викторовна Яковлева
ДОФ
Майя Валентиновна Лазарова,
Алексей Анатольевич
Морозов,
Александр Петрович Яровой
Энергослужба
Константин Александрович
Петров
Цех АТ и СМ
Сергей Михайлович Зиновьев,
Юрий Николаевич Лунин,
Виктор Александрович
Олейников
РСЦ

Эдуард Викторович Черкашин
УАИ и ИТ
Анатолий Борисович Гаврилюк
ОГМ

Игорь Владимирович
Кучерявенко
ПТО

Елена Викторовна Капнина
Финансовый отдел
Елена Алексеевна Белкина
Совет ветеранов
Раиса Ивановна Бабенко,
Константин Викторович
Дергилев,
Александр Сергеевич Дудченко,
Тамара Ивановна Лазебная,
Альберт Иванович Лунев,
Василий Николаевич Лунин,
Валентина Тимофеевна
Переверзева,
Людмила Николаевна Петина,
Ольга Николаевна Пискунова,
Александр Сергеевич Пожидаяев,
Ольга Викторовна Скоробогатова,
Николай Павлович Таран,
Любовь Николаевна Толстых,
Алексей Аркадьевич Храмцов.

Желаем крепкого здоровья,
счастья и добра!

СОБОЛЕЗНОВАНИЕ

Совет ветеранов глубоко
скорбит по поводу смерти
бывших работников
Нины Ильиничны
Богатыревой,
Людмилы Николаевны
Дрожжиной, Александра
Петровича Козлова,
Надежды Павловны
Курчевской, Вячеслава
Федоровича Мишина,
Раисы Григорьевны
Панариной, Веры
Григорьевны Скрыпкиной
Берты Андреевны Урих,
Александра Михайловича
Хижняк.

ЗДОРОВЬЕ

Нет дыма без вреда

По данным анкетирования, проведенного
в медико-санитарной части комбината,
за прошедший год на предприятии
уменьшилось количество курильщиков.

– На семь процентов увеличилось число работников, отказавшихся от пагубного пристрастия, – комментирует врач-нарколог МСЧ Алексей Джунковский. – Важно понимать, что вейпы, парогенераторы и вапорайзеры не менее опасная альтернатива обычным сигаретам. Вместо табака в электронных устройствах используются картриджи со специальной жидкостью. Нажатием кнопки активируется процесс выработки высокодисперсного аэрозоля, во время вдоха в организм попадают вредные для бронхолегочной и сердечно-сосудистой систем пары.

Министерство здравоохранения РФ сообщает о новой болезни – EVALI, вызываемой курительными смесями. Симп-

томы и течение болезни могут отличаться и схожи с проявлением других патологий, например, коронавирусной инфекции. Специального протокола лечения не существует. Больные с EVALI не реагируют на антибиотикотерапию.

Иссушается легочная ткань, слизистая оболочка дыхательных путей становится уязвимой для инфекций, нарушается обмен веществ, возникает гипоксия. Единственный способ обезопасить себя – полностью отказаться от любых видов сигарет и систем нагревания табака.

Запустить восстановление организма, справиться с последствиями курения и улучшить общее самочувствие можно в санатории-профилактории комбината.



Старшая медсестра МСЧ Марина Чурикова готовит к работе барокамеру.

Восстановление без промедления

БАРОКАМЕРА снижает тягу к курению и выводит вредные смолы из легких. Во время терапии плазму крови и межклеточную жидкость насыщают кислородом. Курс процедур активизирует функции органов и тканей, укрепляет иммунитет, значительно улучшает микроциркуляцию крови и настроение.

ГАЛОТЕРАПИЯ в солевой камере очищает бронхолегочную систему курильщиков, восстанавливает и стабилизирует дыхание, улучшает циркуляцию крови. Вдыхание соляных микрочастиц избавит от стрессов, уменьшит раздражительность и нервозность, улучшит психологическое и эмоциональное состояние.

ИНГАЛЯЦИИ с минеральной водой, хлорофиллиптом, эвкалиптом или мятой очищают дыхательную систему, ускоряют выведение ядовитых веществ, помогают внутренним органам восстановить потенциал и наладить здоровое функционирование. Вдыхание паров разжижает слизь, ускоряет ее выведение из легких.

Пять шагов к отказу от курения



Шаг 1. Замотивировать себя

Основанием для решения проблемы может стать забота о здоровье, улучшение состояния кожи и зубов, экономия денег, желание быть примером для детей. Выберите причину, которая достаточно сильна, чтобы перевесить желание закурить. И помните! Вы бросаете курить исключительно для себя!



Шаг 2. Составить план

Обозначьте, что конкретно измените в жизни и распорядке дня, чтобы не курить. Как поступите, если захочется вернуться к пагубной привычке, чем замените сигареты для избавления от стресса, чем займете свободные от сигарет руки. Продумайте каждый пункт и тщательно спланируйте, чтобы не сойти с выбранного пути.



Шаг 3. Выбрать стратегию

Самостоятельный отказ, использование никотиновых пластырей или жвачки, посещение групп поддержки или применение лекарственных средств – каждый решает сам. Вы можете выбрать один способ или комбинировать несколько. Моментальный отказ от курения не затягивает процесс. Постепенный – позволяет привыкнуть к меньшему потреблению никотина.



Шаг 4. Сторонняя помощь

Специалист поможет управлять процессом отказа от курения, распознать приближение тяги к курению, научит предотвращать или преодолевать. При высокой степени зависимости целесообразно рассмотреть возможность медикаментозного лечения и назначения лекарственной терапии.



Шаг 5. Преодолеть симптом отмены

Справиться с психологической и физической зависимостью от курения, нехваткой привычного занятия, недостатком никотина и перестройкой организма в новых условиях в одиночку непросто. Грамотные назначения облегчат возможные симптомы: усиливающийся кашель, сухость во рту, утомляемость, повышенную нервозность, трудности концентрации внимания.

