

>ЭКОЛОГИЯ

ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ МИР ЧИЩЕ

ОАО «Угольная компания «Северный Кузбасс» названо самым активным предприятием года в городской акции «Дни защиты от экологической опасности».

Вместе с дипломом за первое место нашей компании вручили и памятную статуэтку в виде прозрачной капли. Заместитель главы города по социальным вопросам на церемонии награждения ее «каплей жизни», которую каждый стремящийся сделать мир вокруг чище вносит в общий поток добрых дел.

В течение этого года работниками нашей компании было сделано немало для улучшения экологического состояния города и окружающей природы. Мы посадили около 300 саженцев деревьев в поселке шахты «Березовская» и на территории своих предприятий, выходили на улицы города для уборки мусора. Но самый главный вклад компании в защиту окружающей среды – это проект по модернизации очистных сооружений угольных предприятий, реализация которого сейчас в самом разгаре.

Недавно вместе со съемочной группой телекомпании «12 канал», начальни-



ком отдела инвестиций Анастасией Валерьевной Юдиной, старшим инженером по экологии нашей компании Александрой Евгеньевной Шилько и директором ООО «Акватех» (генеральный проектировщик) Александром Александровичем Мынка мы побывали на строящихся объектах. Их четыре: два предназначены для очистки хозяйственно-бытовых стоков шахты, а два – для очистки шахтных вод.

Реконструкция очистных сооружений хозяйственно-бытовых стоков шахты «Березовская» практически завершена. Возведен производственный корпус, установлено новое оборудование, обеспечивающее более эффективную очистку стоков. Процесс работы полностью автоматизирован.

На другом объекте, предназначенном для очистки шахтных вод, мы увидели недавно установленные накопительные емкости, в которых будет проходить процесс электрокоагуляции воды.

- Вы приехали вовремя,



А. А. Мынка рассказывает тележурналистам о методах очистки воды

- говорят строители, - скоро мы закопаем их. И вы не увидите бы масштабов строительства.

Построено здание электрокоагуляторной станции, в ближайшее время начнут устанавливать оборудование.

- До реконструкции здесь были громоздкие реакгентные хозяйства, - рассказывает Александр Александрович Мынка. - Новое сооружение довольно компактное, не требует специального обслуживания. Здесь все будет работать на автомате.

На шахте «Первомайская» модернизация сооружений по очистке бытовых стоков уже завершилась. От старого здания сохранили только стены, остальное все перестроили. Установлено новое оборудование. Мыльная вода и бытовые стоки здесь проходят несколько степеней очистки биологическим и физико-химическим способами.

Технический директор ООО «НПЦ Сибпромэкология» Валерий Сергеевич Макаров рассказывает о работе своего «детища» поэтапно, подробно. Затем наливает в пластиковую бутылку воду на выходе. Показывает – идеально прозрачная.

- Здесь пять – семь миллиграммов взвешенных частиц на литр воды. Это – хороший показатель, - объясняет Ва-

лерий Сергеевич.

Значит, вода полностью соответствует необходимым санитарным и экологическим нормам, водоем она точно не загрязнит.

Что касается очистных сооружений шахтных вод «Первомайской» - уже готов фундамент будущей насосно-фильтровальной станции. Его масштабы впечатляют! Скоро этот огромный резервуар наполнится оборудованием. Начальник очистных сооружений Ольга Васильевна Вагина рассказывает, что здесь вода будет тщательно, в несколько этапов отфильтрована, затем в нее добавят коагулянт – хлорное железо – для связывания взвешенных частиц. После чего практически чистая вода перед сбросом в реку пройдет еще и обеззараживание озоном.

- Я работаю здесь шесть лет, - делится Ольга Васильевна, - оборудование старое, с объемом шахтной воды не справлялось. Очень рада, что все меняется к лучшему.

К 2014 году проект реконструкции очистных сооружений должен быть завершен и шахтные воды не будут загрязнять местные реки.

Елена ТРОФИМОВА
Фото автора



О. В. Вагина может сравнить, как было и как стало



Резервуары для очистки шахтных вод шахты «Березовская»



Масштабы строительства впечатляют

>ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

2 стр.



НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ-2012: КАК ЭТО БЫЛО

3-5 стр.



ВЫДОХНИ СВОЙ СТРЕСС
Интервью с психологом

6 стр.



ЗАЧЕМ ТЕБЕ ХОББИ?
Итоги корпоративного конкурса

7 стр.



УКРАШАЕМ ГОРОД ДОБРЫМИ ДЕЛАМИ

8 стр.



ТРАГЕДИЯ НА ПОГРУЗОЧНОМ ПУНКТЕ

Несчастный случай со смертельным исходом, произошедший с машинистом горных выемочных машин проходческого участка № 5 на шахте «Берёзовская» в конце августа этого года, заставил еще раз задуматься о том, что человеческий фактор по-прежнему остается главной причиной нарушений в сфере безопасности труда.

Произошло вот что. Во вторую смену 31 августа пострадавшему был дан наряд на обслуживание и зачистку погрузочного пункта на основном штреке «Запад» пласта XXVII.

На начало смены на погрузочном пункте находилось 32 порожних вагона. До того, как произошло несчастье, пострадавший загрузил 26 вагонов, он по телефону попросил подземного диспетчера отправить электровоз забрать груженные вагоны.

В 18.50 машинист электровоза прибыл, чтобы забрать груз, зацепил вагоны электровозом и пошел проверять сцепку. Дойдя до погрузочного пункта, выяснил, что пострадавший не может расцепить груженные вагоны от порожних. Попробовал сам и тоже не смог. Рабочие решают применить проверенный метод – «протянуть» состав, чтобы расцепить сцепку. Машинист возвращается к электровозу, «протягивает» состав на 3-4 метра, затем ставит электровоз на тормоз и идет в сторону погрузочного пункта. И здесь он застаёт пострадавшего лежащим вдоль рельсовых путей. Когда рабочего подняли на-

гора, врачи реанимационно-противошоковой группы ВГСЧ констатировали его смерть. Позже было установлено, что смерть наступила в результате сдавливания груди и живота между тупыми твердыми предметами.

Комиссия, расследовавшая несчастный случай, восстановила целостную картину происшествия на погрузочном пункте, выявила непосредственные, корневые причины гибели горняка. Среди этих причин есть и организационные, и технические, и поведенческие, которые в совокупности и привели к тому, что высококвалифицированный, опытный работник лишился жизни.

Одной из основных причин комиссия назвала нарушение Технологической инструкции при постановке порожняка и вывоза груза, согласно которой с погрузочного пункта может вывозиться не более 11 груженных вагонеток. А на момент происшествия было 26 груженных вагонеток и 6 порожних. В результате работники не могли эффективно

общаться и обсуждать совместные действия (у них не было возможности ни ви-

деть, ни слышать друг друга).

Среди критических факторов отмечены также следующие:

- Нахождение пострадавшего в опасной зоне действия движущегося подвижного состава при его «протягивании». Он должен был перейти в сбойку 27-1 и оставаться там до окончания маневровых работ. А машинист электровоза должен был убедиться, что в зоне маневровых работ отсутствуют люди.

- Неправильные действия пострадавшего при расцепке вагонеток – выполнение операции во время движения состава (при расследовании было выявлено, что, стараясь расцепить вагоны, он нажал на сцепку ногой, сапог защемило и его самого протаскило между опорой конструкции погрузочного пункта и вагонеткой, расстояние между которыми было не более 25 см). Рабочий должен был применить специальное приспособление (крюк).

- Несогласованность действий между машинистом электровоза и пострадавшим. При возникновении нештатной ситуации работы должны проводиться в присутствии лица надзора, чего, как мы знаем, сделано не было.

Это так называемые поведенческие отклонения, которых могло и не быть, если бы во время выдачи наряда для пострадавшего был проведен целевой инструктаж по безопасности.

Комиссия выявила также технические причины:

- Отсутствие требуемой минимальной величины зазора между опорами металлической рамы погрузочного пункта и подвижным составом. Он должен быть не менее 70 см.

- Отсутствие эффективной звуковой и световой сигнализации на погрузочном пункте.

- Все корректирующие меры, которые разработала комиссия, чтобы помочь избежать подобных несчастий в будущем, руководством и специалистами шахты «Берёзовская» уже выполнены.

Об этих мерах рассказывает заместитель директора по ОТ и ПК шахты «Берёзовская» Алексей Михайлович Сухих:

- Так как основной причиной несчастного случая была названа несогласованность действий работников разных подразделений – проходческого участка и участка ВШТ, то все меры были направлены на то, чтобы максимально исключить влияние человеческого фактора на этом участке работы. Внесены изменения в конструкцию погрузочного пункта – увеличили зазор между его опорами и подвижным составом. Предусмотрели нишу для обслуживающего персонала. Установили устройство, отключающее электропитание двигателя конвейера во время движения состава. Провели дополнительное освещение выработки в месте расположения подвижного состава, чтобы был максимальный обзор всего состава. Внесли изме-

нения в Технологический паспорт погрузочного пункта, где предусмотрели осуществление расцепки вагонеток только машинистом электровоза. Все эти меры были разработаны в дополнение к тем, что уже предусмотрены правилами безопасности и действующей технологической инструкцией при постановке порожняка и вывозе груза.

Эти меры касаются конкретного погрузочного пункта и конкретного предприятия. Но и работники других предприятий могут извлечь уроки из этой печальной истории:

- Проведение целевого инструктажа при выполнении разовых работ, не связанных с прямыми обязанностями по специальности.

- Согласование действий работников разных участков при выполнении совместных работ.

- Присутствие лица надзора при выполнении работ, связанных с нештатной ситуацией.

- Четкое соблюдение технологических инструкций по выполнению работ.

- Проведение анализа возможных ситуаций с их оценкой и принятием мер по их локализации.

Руководство и коллектив компании выражают искренние соболезнования родным и близким Олега Борисовича Черепанова. Семье горняка предоставляется выплата в соответствии с коллективным договором.

В. Ф. Егоров:

«НЕ ХОЧУ БЫТЬ ВЫПАВШИМ ИЗ «ОБОЙМЫ»

> ЛЮДИ ДЕЛА

Сорок лет жизни Валерий Федорович Егоров посвятил важному, благородному делу – угледобыче. Из них почти тридцать – охране труда и промышленной безопасности.

Валерий Федорович Егоров пришел на шахту «Березовская» в 1972 году после окончания Кузбасского политехнического института. Его сразу взяли горным мастером. Шахты он не боялся: в роду Егоровых дядьки были горняками. Да и детство Валерия прошло в шахтерском городе – Анжеро-Судженске.

Молодого инженера определили на четвертый проходческий участок к Анатолию Дорофееву – он был тогда начальником. У него и прошел Егоров первые уроки работы с людьми, ответственности за ее результаты и безопасности горняков.

Но с проходки все рвалось на добычу. И Валерий перевелся на очистной участок № 8. Первой его лавой была 264-я – этого Егоров не забудет никогда. И добычную науку Валерий постигал в качестве горного мастера. Он быстро овладевал опытом и потому успешно продвигался по служебной лестнице: был назначен начальником участка профилактики, затем – начальником смены.

- Я многому научился у

выдающихся горняков Валентина Александровича Ткаченко, Юрия Георгиевича Милехина, Виталия Андреевича Столбченко, возглавлявших шахту. У знаменитых бригадиров – Виктора Мерзлова, Геннадия Кривокорытова, Исхака Гумерова. Наверное, я неплохо учился, потому что со временем меня стали называть не Валерой, как в начале, а Федоровичем...

С 1978 года Егоров исполнял обязанности заместителя главного инженера по технике безопасности. Работа беспокойная: при аварии бежал на шахту в любое время суток. С коллегами, нарушающими правила техники безопасности, особо не либеральничал, отношения испортились не боялся.

Супруга Валерия Федоровича, Татьяна Федоровна, тоже много лет отработавшая в угольном производстве, нет-нет да и вспомнит: «Когда по ночам тебя вызывали на шахту, было страшно: что там опять случилось, в какой обстановке тебе придется разбираться».

Сегодня Валерий Федорович может сравнить условия труда горняков, можно сказать, разных эпох. В начале 70-х годов главным кормильцем у добычников был механизированный комплекс КМ-87. Но величали его не очень уважительно – «Тысяча мелочей».

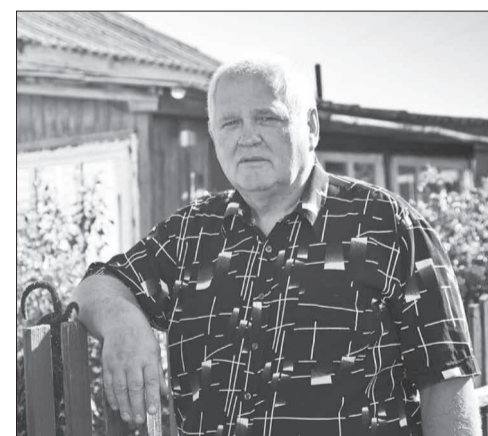
- Потому что все на нем рвалось, ломалось и часто приходилось ремонтировать, – говорит Егоров. – И вообще прежнее техническое оснащение допускало гораздо большую вероятность травм и аварий: скребковые конвейеры, электровозная откатка угля и породы, большой парк электровозов. Это сейчас система ленточных конвейеров выводит уголь прямо на склад обогащательной фабрики, а в забоях мощное, надежное оборудование. Тогда «влезть» куда-нибудь неосторожному работнику можно было запросто. Приходилось очень много работать с людьми: инструктировать, обучать, разбирать с ними все случаи травм на угольных предприятиях.

По содержанию метана шахта «Березовская» считалась и считается опасной, сверхкатегорией, и мероприятия по дегазации пластов производились всегда. Но технические возможно-

сти для этого сейчас намного выше. Растут и требования, выработаны стандарты безопасности, обязательны средства индивидуальной защиты, курение на территории шахты запрещено.

В суматошные 90-е годы в вагонетках нередко находили баночки из-под пива и окурки. Теперь такое просто не мыслимо. Безопасность стоит на первом месте и за нее спрашивают в первую очередь...

Несколько лет Егоров возглавлял партийный комитет шахты, работал горнотехническим инспектором, но всегда служба его проходила на шахте «Березовская». В последние годы Валерий Федорович занимал должность заместителя директора шахты по охране труда и производственному контролю. А сейчас он преподает в учебно-курсовом комбинате компании, обогащая опытом и знаниями горняков, помогая им уберечься от опасностей, знакомя их с принципами «смелого лидерства»: сам не нарушу правила и другим не позволю.



- Мне нравится, когда ребята задают вопросы и даже спорят со мной, – замечает Валерий Федорович. – Благодаря этому занятия проходят эффективней, а я многое узнаю о нынешнем состоянии дел в шахте и новых вопросах обеспечения безопасности. Не хочу быть выпавшим из «обоймы».

Самые дорогие для Егорова награды в личной «коллекции» – знак «Шахтерская Слава» и последняя грамота компании «Северный Кузбасс» за 40-летний добросовестный труд. Свежая грамота – свидетельство того, что родному предприятию по-прежнему нужны его знания и наставничество.

**Юрий МИХАЙЛОВ
Фото М. ПОПУРИЙ**

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ – 2012: КАК ЭТО БЫЛО

С 1 по 5 октября (уже в третий раз) в ОАО «Угольная компания «Северный Кузбасс» проходила Неделя здоровья. Она стала традиционной для многих предприятий транснациональной компании ArcelorMittal, в состав которой входит угольная компания. Организаторы ежегодно предоставляют работникам новые возможности узнать что-то новое о своем здоровье, приобрести полезные навыки, выразить себя творчески в различных конкурсах и состязаниях.

Здоровье как экономическая категория

В условиях жесткой конкуренции на рынке труда, безусловно, выигрывает тот, кто не только высокопрофессионален, но и обладает хорошим здоровьем. Такой работник выгоден предприятию, так как будет трудиться продуктивно, без потерь рабочего времени.

Это истины прописные. Но часто ли в повседневных заботах человек задумывается о том, что выгодно быть здоровым? Наверяд ли. А между тем, ответственность за здоровье трудящихся лежит не только на работодателе (создание безопасных условий труда на рабочих местах в том числе), но и на самих работниках.

- Перед нами стоит задача: постепенно, без нажима, прививать людям привычку заботиться о своем здоровье, - говорит директор по работе с персоналом компании Виталий Алексеевич Шалыгин. - Надо, чтобы каждый

осознал прямую связь между своим здоровьем, ростом дохода предприятия и увеличением налоговых отчислений в бюджет. Выгоды от пополнения бюджета очевидны любому, нет нужды их перечислять.

Изменения, происходящие в области здоровья на предприятиях компании, наглядно демонстрирует такой показатель как абсентеизм. Этот мудреный термин означает «отношение числа дней невыхода сотрудников на работу по болезни к общему числу рабочих дней в течение месяца, года». Еще три года назад этот показатель в компании составлял 5,1 %, в этом году он снизился до 2,4 %.

Самым здоровым участком был назван участок стационарных установок шахты «Берёзовская» (начальник участка Е. А. Шароватов). Коэффициент абсентеизма здесь один из самых низких в компании (1,5 %), уровень заболеваемости тоже – 2,17 дней на одного человека в год. Люди здесь стараются вести здоровый образ жизни, большинство работ-



Сертификат за отказ от курения – электрослесарю ОФ «Северная» С. И. Наумову

ников не курят, многие серьезно увлечены рыбалкой, путешествиями, спортом. В подарок от руководства компании коллектив получил электронный эхолот.

Все в твоих руках

Наверняка свою лепту в снижение коэффициента абсентеизма внесли и бывшие курильщики. В прошлом году во время Недели здоровья была объявлена акции «Я бросаю курить», во время которой работникам было предложено отказаться от вредной привычки и подписать соответствующий договор с администрацией предприятия. Если работник сдержит слово и в течение года вновь не возьмется за сигареты, ему будет выплачена премия. Из 64 человек, подписавших договор, 29 сдержали слово, данное год назад, и теперь не курят. За что получили к заработной плате по 10000 рублей.

- Это не на сигареты, а на активный, здоровый образ жизни, - подчеркнул технический директор компании Иван Иванович Шемякин, вручая сертификаты. - Акция продолжается. Можно и в этом году подписать такой договор и быть принятым в клуб «активных некурильщиков».

Иван Иванович подчеркнул, что все руководители компании и предприятий не курят, есть с кого брать пример.

Хочется отметить, что за те три года, что проводится в компании Неделя здоровья, действительно наметился перелом в сознании работников: многие понимают, что ответственность за свое здоровье, прежде всего, он несет сам. Доказательством этому может служить тот факт, что все больше становится на предприятиях людей, готовых расстаться с вредными привычками. И руководство компании поощряет таких работников.

В рамках проведения Недели среди не болевших ни разу за год работников традиционно была проведена лотерея «Здоровье». Суть ее проста. Каждый работник, не болевший в течение года, становится участником розыгрыша призов, в котором высок шанс (1 к 20-ти) выиграть. Так, в этом году более двухсот человек стали счастливыми обладателями предметов бытовой техники и электроники. Людям, безусловно, приятно, что их стремление вести здоровый образ жизни не остается незамеченным работодателем. Они становятся хорошим примером для подражания как для своих коллег, так и для подрастающего поколения.

В этом году всё разнообразие мероприятий Недели здоровья было «подчинено» трем главным темам: управление стрессами, здоровое питание и физическая активность. Что в этом списке главнее, сказать трудно. Каждый выбирал для себя сам. Кто-то шел на лекцию врача-психотерапевта по управлению стрессами, кто-то на беседу с диетологом по правильному питанию. Была

возможность сделать производственную гимнастику на свежем воздухе, протестировать свое здоровье на аппарате «Омега-М», выпить кислородного коктейля, сделать профилактические прививки против сезонного гриппа и клещевого энцефалита, приобрести на ярмарке продукты для здоровья: мёд, продукцию пчеловодства, натуральную косметику...

Закончилась Неделя здоровья. Подведены итоги, определены лауреаты многочисленных конкурсов, вручены призы, сделаны памятные фото. Конечно, приятно получать подарки, но, самое главное, согласитесь, заключается не в этом. Гораздо важнее, что в нашей компании работает все больше здоровых, увлеченных людей, связанных одной общей целью как в работе, так и в минуты досуга. Главное – все согласны со словами, ставшими лозунгом Недели - «Нет ничего важнее здоровья».

Материалы подготовили:
Людмила КОРЗУХИНА
Елена ТРОФИМОВА
Фото Вячеслава РУБЦОВА



Вот повезло в лотерее!
(Р. Г. Галимуллина, лаборант химического анализа управления качества угля)



Много полезного для здоровья можно было купить на ярмарке

ДЕТИ ПЛОХОГО НЕ ПОСОВЕДУЮТ

Подрастающее поколение, как показывает проведенный компанией конкурс «ПАПА, МАМА, Я – ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ», не остается в стороне от вопросов здорового образа жизни. В присланных на конкурс презентациях, сочинениях, рисунках и плакатах дети красочно рассказали об увлечениях своих семей: походы в лес, на озера, рыбалка, совместные занятия спортом, танцами.

Вот что пишет в сочинении «Здоровая и дружная семья» девятиклассница школы № 1 Анжелика Трегуб: «В моей семье все за здоровый образ жизни, в том числе и я. Когда я была

маленькая, я мечтала о роликах. И вот в прошлом году мама купила ролики себе и мне. Я была очень счастлива. Теперь каждое лето мы катаемся с ней по городу, дышим свежим воз-

духом и наслаждаемся прекрасными летними деньками». Анжелика рассказывает, что ей нравится кататься на лошадях, заниматься танцами, ходить в лес за грибами, а в этом году ее семья впервые побывала в Шерегеше. «Залог успеха нашей семьи – это счастье и здоровье, – завершает свое сочинение девочка. – Когда ты здоров, ты счастлив. А поддерживать здоровье нам помогает спорт».

«В нашей семье любят спортивные игры, – рассказывает другая участница конкурса, семиклассница Татьяна Чернова. – Я считаю, что родители должны быть примером для своих детей и поддерживать их не только словами, но и личным примером. Мы с близкими родственниками создали две команды по бадминтону. В каждой по пять человек. Летними вечерами мы созваниваемся и встречаемся во дворе. Все жители ближайших домов нас уже знают и болеют каждый за «свою» команду. Кто-то тоже подключается к игре. Получается еще весе-



Конкурсная работа Сергея Роппеля, 3 кл. шк. № 1



Диплом победителя получает Камилла Мухаметшина

лее. И я горжусь перед друзьями, что мои родители играют вместе со мной. Я очень хочу, чтобы таких семей, как моя, было как можно больше».

«Спорт в наследство» – так называлось сочинение Камиллы Мухаметшиной, ученицы 7 класса школы № 1. Она – дочь машиниста дизелевоза шахты «Берёзовская» Салавата Мухаметшина, активного участника всех корпоративных спартакиад и чемпиона по городошному спорту этого года, заядлого бильярдиста и теннисиста. Камилла рассказывает, что ее семья ведет активный образ жизни, посещая бассейн, каток,

гуляет в лесу. Камилла с шести лет занимается танцами.

«Только мама по состоянию здоровья не может активно заниматься спортом. Зато она является самым преданным болельщиком наших спортсменов, – рассказывает Камилла. – В этом году команда шахты «Берёзовская» заняла первое место в городошном спорте. Но, как сказал папа, этой победы не было бы без маминой поддержки. В зале было очень мало болельщиков. Но моя мама Ляйсан стойко на протяжении нескольких часов оставалась в зале и поддерживала команду. И

это было очень важно, что за их команду так активно болеют. Я в это время была на море, а то тоже обязательно была бы рядом. После папиной победы мама сразу позвонила мне. Вы не представляете, сколько радости и восторга было в ее рассказе. Она вздохнула рассказывая о сильных соперниках, о строгом жюри и о том, как наступил долгожданный миг победы.

Хочу пожелать всем дружить со спортом, активным отдыхом и природой. Это поможет вам забыть все плохое и по-настоящему ощутить прекрасный вкус жизни!»

ВИТАМИНЫ ИЗ КОРЗИНЫ

Всё большую популярность среди работников компании приобретает конкурс «Витамины из корзины». В этом году конкурс проводился в два этапа. Первый – непосредственно на предприятиях, а второй, финальный, – в день подведения итогов Недели здоровья.

В финал вышли 19 кулинаров. Причем, не только женщины. Свое умение готовить вкусные и полезные блюда показали и мужчины. А желающих продегустировать конкурсные яства с трудом вмещал актовый зал АБК шахты «Берёзовская».

Фантазия конкурсантов – поистине безгранична. Многообразие оформления салатов вообще достойно кисти художника: различные фигуры, арбузные дольки, корзинки и корзиночки – всё это роскошество радовало глаз и было необычайно вкусным.

Было чему поучиться у тех, кто представил на конкурс зимние заготовки. Хозяйки смело отошли от тра-

диционных консервов и представили замечательные миксы из различных овощей и фруктов, дерзко добавляя в банки с овощами, например, виноград, или заливая в банки не обычный маринад, а с добавлением желеобразных компонентов.

Участники в номинации «Горячее блюдо» также были на высоте оригинальности, изысканности вкуса и оформления. Например, суп, который менеджер по работе с персоналом Жанна Жидкова подавала в «хлебных горшочках», казался вдвойне лакомым. И, кстати, наши конкурсанты еще раз доказали, что горячее может быть вкусным не только с мясом!



«АРБУЗНАЯ ДОЛЬКА»

Лучшим признан салат «Арбузная долька» Ольги Шилько (шахта «Берёзовская»). Но арбуза в нем нет ни грамма.

Способ приготовления:

Куриное филе отварить, грибы нарезать пластинками, поджарить вместе с мелко нарезанным луком. Мясо нарезать кубиками, сыр и яйца натереть на терке. Выложить салат слоями, придавая ему форму арбузной дольки: 1 - куриное мясо, майонез 2 - жареные грибы, майонез 3 - тертые яйца, майонез 4 - тертый сыр, майонез. Огурцы и помидоры нарезать мелкими кусочками. Украсить салат в виде арбузной дольки. Черные маслины разрезать на кусочки и выложить в виде арбузных косточек. Приятного аппетита!



«Хорошие девочки» из ПТУ: Т. И. Мешкова, М. А. Редькина, И. Г. Фролова



Одно из лучших горячих блюд представил водитель Автобазы С. Н. Ефремов

ВОКРУГ СВЕТА – ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Пожалуй, самым массовым и ярким событием в прошедшей Неделе здоровья стал массовый забег «2012 шагов к здоровью».

Старт прошел в 12.00 по местному времени на всех площадках Группы «ArcelorMittal» в 60 странах мира – от Китая до Мексики и от Южной Африки до Баффиновой Земли (Канада). Таким образом, «Global race» символизирует бег вокруг земного шара. Его цель – объединить работников любого возраста и физической подготовки в стремлении к здоровому образу жизни.

На лыжной базе ДЮСШ г. Берёзовского собралось более 300 человек: ветераны шахт, работники компании, их дети и внуки, спортсмены, учащиеся школ города. Возраст участников – от двух до 75 лет. Отношение к спорту – от «никогда не занимался» до призера Чемпионата мира.

Оранжевые бейсболки, флажки с корпоративной символикой «ArcelorMittal» и «Северного Кузбасса», воздушные шары добавили праздничного настроения бегунам и красочности погожему дню, конкурируя яркостью с осенней листвой деревьев и выглянувшем солнцем.

200, 500, 1000 или 2000 метров – дистанции были вполне по силам и малышам (среди участников были даже дети 2-3 лет), и ветеранам, и людям с не самой лучшей физической подготовкой. Главное условие «Global race» – забег не является соревнованием. На финише никто не стоял с секундомером, и каждый выбирал для себя нагрузку по силам. Недаром девизом забега стали слова: «Бегом или прогулочным шагом выйдем на старт и дойдем до финиша».

Но, надо сказать,

большинство участников упорно предпочли именно бежать.

– Бежать так бежать, или уж не участвовать совсем – возмутился Анатолий Николаевич Корнишин, ветеран шахты «Первомайская», когда ему, запыхавшемуся от бега, сказали: зачем, дескать, силы тратишь, можно было просто пройти.

Анатолий Николаевич в молодости занимался лыжными гонками, сюда пришел проверить, на что еще способен, а заодно встретиться с коллегами-ветеранами. Вот к финишу подходит тройка ветеранов «березовцев». Им кричат: «Молодцы!» Они и сами понимают, что молодцы, улыбаются:

– Еле доплелись, но с дистанции не сошли.

Молодое поколение горняков тоже не подкачало: на старт вышли проходчики, горнорабочие, обогатители – представители практически всех горняцких специальностей и их семьи.

– Конечно, мы, горняки, много сил тратим в шахте, но все же стараемся спортом заниматься, – говорит Евгений Гавриленко, работник участка конвейерного транспорта шахты «Берёзовская». – Не очень легко было преодолеть дистанцию, нужны кое-какие спортивные навыки. Поэтому почаще надо такие спортивные праздники устраивать.

– Здорово, что наша компания в последние годы начинает продвигать такие идеи, – считает заместитель директора по производственному контролю шахты «Первомайская» Артем Владимирович Акимов. – Люди при-

выкают к мысли, что здоровье – это главное в жизни и надо заниматься собой. Я стараюсь держать себя в форме, бегаю по утрам. Детей приучаю к спорту. Им это пригодится.

Спортивная семья Избасовых, как всегда, в полном составе: папа Газиз, мама Алена и два их сына – Руслан и маленький Газиз Газизович, как он сам однажды представился. Они постоянные участники семейных стартов за команду погрузочно-транспортного управления. Любят играть в волейбол, ходить на лыжах.

– Мы рады еще одной возможности участвовать в спортивном мероприятии компании, – говорит глава семьи. – Чем больше будет таких мероприятий, тем лучше.

Опытные спортсмены были не прочь и посоревноваться. Дмитрию Мелещенко, чемпиону нескольких корпоративных зимних спартакиад, конечно, было лестно обогнать серебряного призера Чемпионата мира по лыжным гонкам Александра Бессмертных.

– Этим мероприятием мы хотели убедить людей, что физкультура – это приятное и полезное занятие, – говорит директор по работе с персоналом ОАО «Угольная компания «Северный Кузбасс» Виталий Алексеевич Шалыгин. – Надеюсь, нам это удалось. Пусть этот забег станет еще одним шагом к укреплению здоровья наших работников!

Никто из 300 участников забега не ушел со стадиона без сувенира – значки, флажки, бейсболки с корпоративной символикой надолго сохраняют в памяти каждого яркий осенний день и чувство радости преодоления себя.

P.S. Руководство ОАО «Угольная ком-



пания «Северный Кузбасс» выражает благодарность коллективу комплексной детско-юношеской спортивной школы Берёзовского городского округа (директор Андрей Алексеевич Заикин) за помощь в организации проведения мероприятия.

Материалы подготовили Елена ТРОФИМОВА, Людмила КОРЗУХИНА
Фото: Вячеслав РУБЦОВ, Максим ПОПУРИЙ

СОРЕВНУЮТСЯ ЧЕМПИОНЫ – ДМИТРИЙ МЕЛЕЩЕНКО и АЛЕКСАНДР БЕССМЕРТНЫХ



УПОРНЫЕ ВЕТЕРАНЫ-«БЕРЕЗОВЦЫ»

ФИЗКУЛЬТ-УРА!



Производственная гимнастика на свежем воздухе во время Недели здоровья проводилась скорее в качестве эксперимента: попробовать, как это могло быть в идеале, если бы каждый заботился о себе и уделял 10-15 минут драгоценного рабочего времени для поддержания своего здоровья. Тренер Евгения Морозова показала офисным работникам шахты «Берёзовская» несколько несложных упражнений с гимнастической палкой. Получилось. Понравилось. На физкультуру шли без особого желания: не хотелось подводить организаторов, они же старались. Обратно – с улыбками, хорошим настроением и обещанием (себе любимым) продолжить это хорошее дело в будущем.



НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ!

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ - ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ

20 ВЕК ВОШЕЛ В ИСТОРИЮ КАК ВЕК СТРЕССА. ИМЕННО ТОГДА ЕГО ЗАМЕТИЛИ, ОПИСАЛИ И ОБВИНИЛИ В ПРИЧИНЕНИИ ОГРОМНОГО ВРЕДА ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ, ВПЛОТЬ ДО ЕГО ПОЛНОГО УНИЧТОЖЕНИЯ. СЕГОДНЯ ПРОБЛЕМА СТРЕССА СУЩЕСТВУЕТ ВО ВСЕХ СТРАНАХ. ПО ДАННЫМ ГЛОБАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЯ (WORLD HEALTH ORGANISATION), СТРЕСС СТАЛ САМОЙ РАСПРОСТРАНЕННОЙ ПРИЧИНОЙ, ПО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕК ТЕРЯЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ НА ДОЛГОЕ ВРЕМЯ. В РОССИИ, ПО ДАННЫМ АНАЛИТИКОВ, КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ РАБОТНИК ХОТЯ БЫ РАЗ В НЕДЕЛЮ ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНЫЙ СТРЕСС, А 13% РАБОТНИКОВ — ПРАКТИЧЕСКИ ЕЖЕДНЕВНО.

В рамках Недели Здоровья в угольной компании «Северный Кузбасс» состоялись тренинги по управлению стрессом. Проводил их психолог из Днепропетровска врач высшей категории Владислав Витальевич ЗАЛЕВСКИЙ. После тренингов он согласился ответить на несколько вопросов нашей газеты.

- Стресс сегодня — это норма жизни, стечение обстоятельств или же надуманная страшилка?

- С нами каждый день происходят всевозможные перемены, отклик на какие-то события, эмоции, вещи. Стресс — это реакция организма на психическое или физическое воздействие. Так что можно сказать, стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Без стресса человека не бывает.

Но стресс может быть разрушающим, а может быть и полезным, когда он заставляет нас мобилизовать силы и достигать большего.

- Да, много раз замечала, что в стрессовой ситуации работаете продуктивнее.

- Правильно, потому что есть определенный стимул. Однако избыток такого стресса вызывает обратный эффект, и тогда снижается работоспособность, падает настроение, в организме происходят болезненные реакции. Но и отсутствие каких-либо стимулов тоже приводит к стрессу. Он обычно вызван рутинной, когда у человека долгое время раздражаются одни и те же рецепторы, он испытывает постоянную нагрузку. В конце концов человек начинает скучать, отвлекаться от основной работы, окунается в депрессию и вообще перестает выдавать какую-то активность.

Таким образом, стресс необходим, но каким бы он ни был — хорошим или плохим, эмоциональным или фи-

зическим — в любом случае организм имеет достаточно серьезные последствия.

Постоянный стрессовый фактор он, во-первых, ослабляет иммунитет, во-вторых, приводит человека к какому-нибудь заболеванию: язвенная болезнь желудка, бессонница, гипертоническая болезнь. Какая-то одна постоянная поза может приводить к спазму мышц и остеохондрозу. Мы это замечаем чаще только на физическом уровне, но то же самое происходит и на уровне психики. Замечали, как некоторые люди в момент принятия ответственных решений, от стресса даже впадают в ступор, вплоть до потери сознания?

Стресс ведет к быстрому старению и увяданию организма, его последствия могут вызывать различные болезни. Поэтому нужно научиться его контролировать.

- Этому вы и учите на тренингах, подобных тем, что прошли в нашей компании?

- На тренинге я даю как техники, направленные на изменение мышления, так и различные релаксирующие техники, помогающие убрать мышечные зажимы.

Тело — это храм нашей души. Если мы не будем ухаживать за своим домом, нам будет жить в нем некомфортно. Как говорил профессор Преображенский в «Собачьем сердце», «Разруха не в стране, разруха в головах». Вот когда уберем эту разруху, тогда и захочется жить.

Наше тело не может написать нам письмо, оно может общаться с нами только сигналами боли. Если появляется какой-то дискомфорт, и человек не обращает на него внимание, то в следующий раз тело посылает сигнал сильнее, потом еще сильнее, человек пьет таблетку, боль еще сильнее, а затем наступает болезнь, которую приходится лечить долго и боль-



Психолог В. В. Залевский

шим количеством таблеток.

Советую прислушиваться, как ведет себя ваше тело в различных ситуациях. Постараться держать спину прямо, плечи развернутыми, чтобы дыхание было свободным, внутренние органы не сдавливались. Когда организм снабжается кислородом, когда мышцы находятся в нормальном физиологическом тоне, человек легче переносит любой стресс. Поэтому что он сохраняет за собой право на активное действие, право выбора.

Мы все знаем, что движение — это радость, но почему-то люди понимают это только тогда, когда их укладывают на больничную койку.

В основе многих методик работы по управлению стрессами лежит релаксация. На тренинге мы занимались и различными упражнениями, расслабляющими спазмированные мышцы, учимся правильно дышать.

Научно доказано, что то, как мы дышим, оказывает влияние на уровень нашего стресса. Если человек испытывает чувство вины, раздражается или находится в подавленном состоянии, у него опущены плечи вперед, зажата диафрагма, его легкие не работают полноценно — мы начинаем дышать чаще и не так глубоко. Головной мозг недополучает кислорода, органы выделения не выводят достаточное количество токсинов и организм начинает задыхаться.

Если вы почувствовали, что входите в состояние стресса, обратите внимание на свое дыхание и постарайтесь нормализовать его: дышите глубже и медленнее. Вы можете задерживать дыхание или использовать любые дыхательные упражнения для расслабления. Я показываю участникам тренинга эти упражнения. Они не сложны. Люди их быстро запоминают. И затем в стрессовых ситуациях могут применять самостоятельно.

- То есть со стрессом можно справиться самостоятельно, без помощи специалиста? Не боитесь остаться без хлеба?

- Нет, не боюсь. Врачи, к сожалению, в нашем обществе без работы никогда не останутся. Часто человек

болеет только потому, что ему это выгодно. Неосознанно он сам цепляется за свою болезнь, и те выгоды, которые от нее получает: статус, внимание близких, а часто и денежные льготы. Когда человек осознает эту глупость, эту привязку, он начинает выздоравливать. Да, есть варианты, когда без операции не обойтись, и официальную медицину никто не отменял. Даже когда голова болит, порой проще помочь себе таблеткой и потом разобраться, какая причина вызвала эту головную боль, и работать с этой причиной, чем убирать ее психомоторными техниками. Но надо помнить, что таблетка дает временный эффект, она не убирает проблему.

Даже глядя на тех людей, которые пришли на тренинг, организованный вашей компанией, я вижу, что некоторые считают, что им это вовсе не нужно, с ними такого никогда не случится и он только зря теряет здесь время. Но дело в том, что когда это случится, будет уже поздно, любую болезнь легче предупредить, чем потом лечить.

- Можно в заключение услышать короткий антистрессовый совет.

- Позитивное мышление. Что это такое? Надо помнить, что вы — автор, творец своей жизни. Позвольте себе быть собой, другим — быть другими. Только на вас самих, а не на ком-то еще — начальнике, близких людях, врачах — лежит ответственность за то, что с вами происходит. Вы в любой момент можете изменить ее так, как пожелаете. Есть такая молитва: «Боже, дай мне силы изменить, то, что я могу изменить, разума принять то, что я изменить не могу, и мудрости отличить одно от другого».

Разве так трудно каждый день делать что-нибудь полезное для себя и своего здоровья? Например, взять и принять жесткое решение: 15-20 минут в день я гуляю по парку с выключенным мобильным телефоном. Это будет время, которое вы посвящаете только себе. Но зачастую у нас главная отговорка — некогда. А на самом деле человек просто сидит за компьютером или смо-

трит тупой сериал. Это не отдых. Чтобы объяснить, что для организма значит сидение перед телевизором или компьютером, хочу сказать, что был такой метод допроса, когда человеку в лицо направляли яркий луч света. Экран — сродни этому свету, даже если это плоский монитор. Глаза-то не отдыхают. Когда мы бесконечно пялимся в экран, наши двигательные мышцы глаз пребывают в сжатом состоянии. А когда человек гуляет по улице, у него мышцы глаз расслаблены. Соответственно улучшается кровообращение в области орбит, снимается спазм мышц в области лица, и в результате лобные доли головного мозга получают больше кислорода.

Когда мы входим в парк или в лес, в любом случае — это положительно отражается на нас. Любой лес или парк — это экосистема, т. е. живой организм, который гораздо больше, чем мы. Задача любого живого организма — это выживание. Попадая внутрь такого большого живого организма как лес, наш мозг начинает настраиваться на процесс самооздоровления. Вот поэтому человек всегда чувствует себя на природе хорошо. Даже тяжело поработав, приятно выйти посидеть на берегу речки, подышать воздухом, походить среди деревьев, когда ты не обременен никакими заботами. Вот оно — лекарство от стресса. У каждого человека есть в запасе пара-тройка своих подобных «рецептов».

Когда ты начинаешь менять отношение к происходящему, ты изменяешься внутри. Как только ты изменился внутри, события вокруг тебя тоже начинают меняться. Потому что в этом состоянии ты притягиваешь к себе совершенно другие отношения и совершенно других людей. Эта практика называется «Полюби себя». Если ты себя не любишь, почему ты решил, что тебя должны любить другие люди. Доброе отношение к себе, к своему телу, и тело ответит вам приятными ощущениями, а не болезнями.

Беседу вела
Елена ТРОФИМОВА



СНИМАЕМ СТРЕСС РЕЛАКСИРУЮЩИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

ХОББИ ДАРИТ ЗДОРОВЬЕ

К тому, что ежегодно в нашей компании осенью проводится Неделя здоровья, работники всех подразделений уже привыкли. Более того, многие это мероприятие ждут как настоящего праздника. И ждут не пассивно, а увлеченно принимают участие – целыми семьями! – в многочисленных конкурсах.

Конкурс «Хобби дарит мне здоровье» стал уже традиционным в компании. С каждым годом победить в нем становится все труднее – не только потому, что растет количество участников, но, главное, повышается уровень их мастерства.

На конкурс были представлены работы, отражающие увлечения работников и членов их семей, помогающие сохранять здоровье, красоту и продлевать жизнь. В объявленных конкурсных номинациях нашли свое отражение различные формы отдыха и досуга: охота и рыбалка – «Ни пуха, ни пера»; занятия спортом, фитнесом – «Дальше, выше, сильнее»; танцы – «Под звуки музыки»; садоводство и огородничество – «Огородные страсти»; походы и путешествия – «А я еду за туманом»; изготовление предметов домашнего обихода – «Мастер – золотые руки»; шитье, вязание, вышивание – «Нитка-иголка»; рисование – «Волшебная кисть».

39 человек получили свои заслуженные награды, представив на суд жюри видеоролики, презентации, фотоальбомы, рассказы о своих увлечениях, поделки.

Без всяких сомнений, большой плюс этого конкурса в том, что он пропагандирует здоровый образ жизни среди работников компании и членов их семей, умение находить радость в активном отдыхе, творчестве.

Вот что рассказывают о своих увлечениях сами участники:

Е.В.Царева, старший инспектор по делопроизводству шахты «Берёзовская» (лауреат в номинации «Нитка-иголка»):

– В нашей семье рукоделием занимались и занимаются все женщины. В детстве я любила наблюдать, как мама и бабушка вышивали шторы, наволочки, подушки для дивана, салфетки, скатерти. Сама же я научилась вышивать, когда мне было около 10 лет. Вышивание помогает мне расслабиться после рабочего дня, восстановить нервную систему. Кроме того, занятия вышивкой улучшают мелкую моторику и способствуют развитию головного мозга. Но самое главное для меня увидеть результат и получить эмоциональное удовлетворение от сделанного.

Н. А. Телкова, инженер по охране труда Автобазы (лауреат в номинации «А я еду за туманом»):

– Люблю свежий воздух и активный отдых. Особенно нравится путешествовать по горному Алтаю. Впечатления просто грандиозные, масштаб увиденного потрясает! Завораживающая красота гор, ущелий, каньонов, лугов, лесов, цветов, горных речек и ручьев остаются не только в памяти, но и на фотографиях. Благодаря чистейшему воздуху края, хвойным лесам, прозрачным водам рек, пешим прогулкам я полностью восстановила силы, набрала новых впечатлений и знаний, укрепила здоровье, зарядила себя энергией на целый год.

Ю. Н. Бервинов, начальник эксплуатационной службы подвижного состава Погрузочно-транспортного управления (победитель в номинации «Ни пуха, ни пера!»):

– Я очень люблю отдых на природе у реки с ночевками у костра, провожать закат и встречать рассвет. На утренней зорьке с удочкой рыбку половить. После рыбалки получаешь такой заряд энергии, как будто вновь родился. Ведь недаром говорят, что день, проведенный на рыбалке, в счет жизни не идет. Но всему хорошему всегда приходит конец, и я возвращаюсь назад в городскую среду к трудовым будням. Практически на каждый свой выезд на природу я беру фотоаппарат, фотографирую все, что мне понравится. А природа у нас в Кемеровской области очень красивая – есть что сфотографировать. Потом рассматриваю снимки и снова жду, то время, когда я вновь приеду на реку отдыхать и рыбачить.

А. В. Коваль, бригадир проходчиков участка № 5 шахты «Первомайская» (3 место в номинации «Ни пуха, ни пера!»):

– Рыбалка для меня – и хобби, и очень приятный вид отдыха, и интересный вид спорта. Для каждой рыбы есть свои правила ловли, поэтому рыбалка – это не просто забрасывание удочки в воду, а целое искусство, которому посвящена не одна сотня книг, телепередач. Увидеть прекрасный и лучезарный закат, посмотреть на абсолютно ровную гладь воды ночью, когда в ней отражается небо, ждать, не шевелясь, момента, чтобы подсечь заветную рыбку, испытывая при этом прилив адреналина, посидеть у костра, любясь на пурпурно-красный закат и вести умиротворенную беседу о своих недавних уловах – все это и многое другое вы можете испытать только на рыбалке.

М. Е. Копылов, электрослесарь (слесарь) дежурный и по ремонту оборудования ОФ «Северная» (победитель в номинации «Под звуки музыки»):

– Старинные танцы уже шестой год занимают важное место в моей жизни. Я – участник студии исторического танца «Сюита». Мы изучаем танцы XV-XIX вв. Техника исполнения максимально приближена к той, которую использовали танцоры минувших эпох. Цель нашей студии – не только научиться движениям и схемам танцев, но и получить ощущение и знание эпохи. Помимо непосредственного обучения танцам, дается информация об истории каждого танца и истории развития танцев в целом, информация по истории костюма, этикета, нравов... Историческая музыка, танцы, сама атмосфера подразумевают вежливость, обходительность. А эти понятия не сочетаются с алкоголем и никотином. Поэтому у нас курить и выпивать не принято.

Т. В. Алтухова, на-



На выставке – работы участников конкурса



А. В. Коваль: Мой засушенный трофей

чальник отдела охраны труда Погрузочно-транспортного управления (3 место в номинации «Дальше, выше, сильнее»):

– Картингом я и моя дочь Аня увлеклись 5 лет назад. Первое впечатление было просто ошеломляющее! Вместе со скоростью улетели накопленный стресс и все отрицательные эмоции. 10 минут, проведенные на трекке, заряжают энергией на долгое время. По сей день, при каждой возможности, мы посещаем карт-центр «Адреналин». В профессиональных гонках мы не участвуем, но в любительских у нас результаты не хуже, чем у опытных картингистов.

Н. В. Шелепанова, мастер ламповой шахты «Бе-

рёзовская» (лауреат в номинации «Дальше, выше, сильнее»):

– Спортом увлекаюсь с детства. Начала с лыж и легкой атлетики. В школе первые места по этим видам спорта были все мои. Люблю покатать шары в боулинге. Могу и на мотоцикле прокатиться. А сейчас занимаюсь в ДК Шахтеров боксом. Одеваю перчатки и ... выплескиваю накопившийся за день стресс на боксерской груше. Недавно мое увлечение спортом помогло спасти мужчину, к которому на улице привязались грабители. Наподавала им – убежали.

Жюри конкурса присудило Надежде Викторовне за ее героизм специальный приз – цифровой фотоаппарат «Самсунг».



Н. В. Шелепанова: Сначала здоровье – рекорды потом



М. Е. Копылов: исторический танец не совместим с алкоголем и никотином

БЛАГОРОДНАЯ МИССИЯ – ПОСАДИТЬ ДЕРЕВО

В НАЧАЛЕ ОКТЯБРЯ РАБОТНИКИ «СЕВЕРНОГО КУЗБАССА» ТРАДИЦИОННО ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ОСЕННЕМ ЭТАПЕ АКЦИИ «КУЗБАССКИЙ ЛЕС». В РЕЗУЛЬТАТЕ ТРУДОВОГО ДЕСАНТА СТО САЖЕНЦЕВ СОСНЫ, КЕДРА, РЯБИНЫ БЫЛО ВЫСАЖЕНО НА ТЕРРИТОРИИ СТАДИОНА ПОСЕЛКА ШАХТЫ «БЕРЕЗОВСКАЯ».

Наша компания каждую весну и осень вносит свой вклад в дело озеленения города, и за несколько лет озеленила стадион по всему периметру. А весной прошлого года в День Здоровья и безопасности труда сотрудники компании вместе со школьниками и ветеранами угольной отрасли заложили новую аллею во дворе музыкальной школы в поселке шахты «Берёзовская». Около 150 саженцев кедра и рябины благополучно прижились, и теперь одно из любимых мест жителей поселка стало еще красивее.

- Мы надеемся, что посаженные нами деревья будут радовать своей зеленью не одно поколение березовчан, - говорит директор по административным вопросам компании Андрей Леонидович Смирнов. - Единственная просьба к жителям города - относиться к молодым деревцам бережно, не ломать и не выкапывать их.

Главным партнером «Северного Кузбасса» в этом благородном деле является индивидуальный предприниматель В. М. Недосекин. Он относится к саженцам, как к живым существам, знает все тонкости ухода за ними. Но самая большая его любовь - это кедр. Он может рассказывать о нем часами.

- У этого дерева на Земле особая миссия: охранять, лечить и усиливать жизненную энергию человека, - считает Владимир Михайлович. - У кедра очень мощная энергетика. Человека больного он лечит, уставшему - дает свежие силы.

Научно доказано, что кедр может исправить геопатогенное влияние неблагоприятных участков земли. Поэтому на березовской земле, изрытой шахтами и разрезами, обязательно надо высаживать эти прекрасные деревья, считает лесник-философ.

Наша компания приняла также участие и во Всероссийской акции «Живи, лес!», в рамках которой работники расчистили лесные полосы вдоль автостреды, соединяющей микрорайоны области от улицы Бийская до улицы Советская: убрали мусор, сухостой, поврежденные деревья и пополь.

ПОМОГЛИ СОБРАТЬСЯ В ШКОЛУ



Начало нового 2012-2013 учебного года для воспитанников социально-реабилитационного центра «Берегиня» г. Берёзовского ознаменовался праздником «Всезнайка». Праздник прошел очень весело: театрализованное представление, различные конкурсы и викторины очень понравились ребятам. От ОАО «Угольная компания «Северный Кузбасс» 50 ребят получили очень хорошие, полезные подарки – канцелярские принадлежности и наборы для творчества.

- Благодаря Вам, уважаемые благотворители, наши дети с огромным удовольствием и с большим желанием пошли в школу, - сказала заместитель директора центра Любовь Николаевна Баранова. В благородное дело собрать в школу детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, подключились и работники компании. Они передали в берёзовскую школу № 1 детские вещи, обувь, канцелярские товары.

>АКЦИЯ

КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР



В. НАДЬ. РЫБАЦКОЕ СЧАСТЬЕ

Когда на улице холодно и льет дождь, гулять лучше всего по теплым и уютным выставочным залам. А вместо окна с печальным пейзажем лучше смотреть на фотографии. Это ведь тоже окна, только выходят они не на унылый двор, а на какой-то другой мир.

Возможность увидеть свой город и красоты Кузбасса на фотографиях Владимира Нады появилась у березовчан благодаря нашей компании, которая выступила инициатором и организатором фотовыставки «Берёзовский. Кузбасс. Россия».

Выставка разместилась в городском центре творчества и досуга. Первыми ее посетителями стали работники и ветераны угольных предприятий, школьники города. На бо снимках, представленных известным кузбасским фотожурналистом, - городские виды, достопримечательности, природные и промышленные пейзажи и, конечно же, люди Кузнецкого края. Большая часть работ посвящена шахтерскому городу Берёзовскому, который растет, развивается, ищет свой образ. И выставка призвана помочь зрителям лучше узнать историю и традиции своего родного края.

Каждая работа - это отдельная фотоистория, без официоза, пафоса или глянца, ситуация, которая случается на каждом шагу - нужно лишь суметь их заметить и успеть запечатлеть. И то, что у работ нет подписей, это не ошибка. Такова задумка фотохудожника. Снимки говорят сами за себя. А зрителю предоставляется уникальная возможность стать соавтором работы - самостоятельно домыслить идею автора, прочувствовать каждый кадр.

- Эта выставка для меня - отличный мастер-класс, - говорит одна из первых посетительниц, школьница Юлиана Трегуб, которая сама не расстается с фотокамерой. - Очень многие работы про-

сто потрясают. Даже не думала, что кадры могут быть такие замечательные, хотя на некоторых фотографиях я вижу те места, мимо которых хожу каждый день. Так что мне есть к чему стремиться.

ОБАВТОРЕ:

В. П. Надь родился в Красноярске в 1958 году, вырос в пгт Яшкино Кемеровской области. За плечами два образования: Высшее военное училище связи и исторический факультет КемГУ. В течение двенадцати лет преподавал историю в школе.

С приходом нового века пришла пора новой работы: серьезному занятию фотографией уже более 10 лет. Владимир Павлович считает фотографию богатейшим и самостоятельным жанром искусства. В классическом ряду живописи, архитектуры и кинематографа ее выгодно отличает четкость художественной линии и доступное, демократическое начало.

Как действующий фоторепортер Владимир Надь активно сотрудничает с газетами и журналами Кузбасса и России. В творческой биографии автора - более 50 персон-

нальных выставок. В их числе такие серьезные и представительные как «Победа ради жизни на земле» (2006 г.), «Город у огненного камня» к 90-летию Кемерова (2008 г.), «Это Русский Хоккей» к Чемпионату Мира-2010.

Автор о выставке:

- «Берёзовский. Кузбасс. Россия» - в этих трёх коротких словах заключён большой и глубокий смысл. Наш шахтёрский город, Кузбасс, да и вся страна богаты яркими пейзажами, дорогами сердцу уголками. А ещё, конечно, мы можем гордиться людьми, которые оставляют неизгладимый след в истории. Такие, например, как Петр Никифорович Балаганский, первый мэр Березовского. Его портрет с правнуком открывает фотовыставку не случайно. Именно он начал летопись славного города, именно он стоял у истоков развития шахты «Берёзовская».

Много идей, хороших, нужных, социальных, витает в воздухе, но людей, которые смогли бы претворить в жизнь эти идеи сегодня мало. Я благодарен угольной компании «Северный Кузбасс» за данную мне возможность выставить свои последние работы, а людям увидеть эти фотографии.

Выставка продлится до 15 ноября, все желающие смогут её посетить с 10 до 18 часов по адресу: г. Берёзовский, пр. Ленина, 20.

