

НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ ЗДОРОВЬЯ

> СОБЫТИЕ

> ВЕСТИ С ШАХТ

ПОЛКУ МИЛЛИОНЕРОВ ПРИБЫЛО

Впервые за 52-летнюю историю на шахте «Берёзовская» появилась бригада-миллионер. Ею стал коллектив Николая Ширияева с участка № 1, который в конце октября выдал на-гора миллион тонн угля с начала года.

Свой рекорд бригада поставила в лаве № 18, которую тоже можно назвать рекордной для «Берёзовской». Ее запасы составляли 1,2 млн. тонн. Коллектив отработывал ее ровно год – с ноября 2009 по ноябрь текущего года. В конце августа, как раз накануне Дня шахтера, бригада Николая Ширияева праздновала добычу миллиона тонн угля с начала отработки лавы.

Участок № 1, руководит которым опытный горняк Анатолий Васильевич Миндрин, работал в лаве № 18 со среднемесячной нагрузкой 100 тыс. тонн. Работать в ней коллективу было нелегко: небольшая мощность пласта (1,85 м), высокая газообильность, большая обводненность. Помогала хорошая современная техника, которую компания приобрела в 2008-2009 годах: высокопроизводительный американский комбайн «Джой», польский комплекс «Фазос». Бригада умело и грамотно эксплуатирует передовую технику, а главное, работает без травм и аварий.

Сейчас перед коллективом Н. И. Ширияева стоит задача демонтировать отработанную лаву и монтаж оборудования в новой лаве № 1-10 по этому же пласту.

Коллектив участка, самый молодой на шахте: средний возраст горняков – 30 лет. Многие молодые шахтеры заочно учатся в вузах и техникумах, так как современные условия угледобычи требуют немалых знаний.

До конца года «Берёзовская» планирует перешагнуть рубеж в 1,5 миллиона тонн, что на 25 % выше показателя прошлого года. Примечательно, что это и самый высокий уровень добычи за всю историю предприятия, построенного с проектной мощностью 1 миллион тонн угля в год.

Пресс-служба компании.

Под таким лозунгом с 15 по 22 ноября одновременно на 40 предприятиях Группы «Арселор Миттал» проходила Неделя Здоровья. Наша компания также приняла в ней участие.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ОСВЕТИТЬ ПРОЖЕКТОРОМ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Неделя здоровья впервые широко организована в «Арселор Миттал». Правда, не на всех, а лишь на некоторых, пилотных, площадках, в том числе и у нас в Кузбассе. Со следующего года она станет обязательной для всех предприятий Группы. В отличие от Дня здоровья и безопасности, который традиционно отмечается 28 апреля, Неделя Здоровья более сосредоточена на профессиональном здоровье работников и дает возможность просветить их по вопросам здорового образа жизни.

Концепция этого мероприятия предельно проста: за неделю все сотрудники получают информацию по вопросам, связанным со здоровьем, посещая ярмарки, читая плакаты и листовки, слушая лекции врачей и проходя медицинские обследования. «Пришло время осветить прожектором наше здоровье, - сказал в ходе телеконференции корпоративный руководитель по охране труда и промышленной безопасности «Арселор Миттал» Алан Коммерс. - Много информации и много внимания уделяется аспекту безопасности в нашей работе. Мы все знаем, что нам необходимо улучшать наши достижения. Но если задуматься, всё начинается со здоровья. Хороший баланс между отличным здоровьем и здоровым образом жизни не только помогает нам продлить жизнь, но также делает нас более счастливыми, более производительными,



ОФ «СЕВЕРНАЯ» ЗНАЕТ РЕЦЕПТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ми, снижает абсентеизм и риск аварий. Здоровый образ жизни начинается дома и является ключом к нашему благосостоянию».

Стать здоровым без отрыва от производства

На несколько дней фойе первого этажа шахты «Берёзовская» превратилось в ярмарку здоровья. Свою продукцию представили известные фирмы «Сибирское здоровье», «Глорион», «Пчелоцентр», «Алтайские травы», «Профилактический пояс», «Эдельстар», «Леовит». Здесь можно было найти много полезных снадобий для красоты и здоровья. Перед рабочими сменами на предприятиях были организованы беседы с врачами – дерматологом, наркологом, терапевтом, гастроэнтерологом, которые дали полезные советы и рекомендации как оставаться здоровым или преодолеть недуг.

На шахтах «Берёзовская» и «Первомайская» все желающие имели возможность пройти диагностику функционального состояния своего организма, на компьютерных комплексах «Омега-М». Всего за несколько минут можно было узнать о своем организме немало интересного и получить рекомендации по режиму труда и образу жизни. Обычно на этих аппаратах проходят осмотр перед рабочей сменой водители, взрывники, люди с хроническими заболеваниями сердца и сосудов. Такой доскональный осмотр помогаетсни-

зить риск производственного травматизма, связанный с человеческим фактором. Ну, а в Неделю Здоровья новейшие достижения медицины стали доступны всем работникам компании.

В административно-бытовых комбинатах предприятий плакаты, организован просмотр видеороликов на тему здоровья. О профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и гриппа трудящимся напомнили красочные листовки.

– Мы не ставили своей задачей за одну неделю сделать всех работников здоровыми, - говорит директор по работе с персоналом компании Виталий Алексеевич Шалыгин. – Нашей задачей была популяризация здорового образа жизни. Чтобы у людей возникло осознание необходимости заботиться о своём здоровье, потому что это отражается в конечном итоге и на зарплате: чем меньше работник болеет, тем больше он трудится, а значит, больше зарабатывает.

Ежегодно компания вкла-

дывает немалые средства на поддержание здоровья своих работников. Только в текущем году на ремонт и содержание здравпунктов, приобретение оборудования для них, проведение спортивных мероприятий и пропаганду здорового образа жизни было затрачено около семи млн. руб. Много внимания уделяется регулярным профилактическим осмотрам, санаторно-курортному лечению. Все трудящиеся застрахованы по договорам добровольного медицинского страхования за счет средств работодателя. Ежегодно проводится витаминизация и вакцинация от вируса гриппа. Для работников, желающих заниматься спортом, арендуются спортзалы и бассейны. Традиционные летние и зимние спартакиады, соревнования по рыбной ловле также призваны популяризировать занятия физкультурой и спортом.



Продукция «Пчелоцентра» - от всех недугов

Организуя Неделю Здоровья, руководство компании постаралось донести до всех работников такую мысль: каждый человек, прежде всего, сам ответственен за свое здоровье, а компания готова поддерживать трудящихся в их стремлении вести здоровый образ жизни.

Елена ТРОФИМОВА
Фото
Вячеслава РУБЦОВА



«ОМЕГА-М» РАССКАЖЕТ О ТВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Быть здоровым выгодно!

На заключительном общем собрании, посвященном подведению итогов Недели Здоровья, наградили победителей конкурсов и соревнований. Призы – это, конечно же, полезные для здоровья товары. Главный подарок – оплаченный сертификат на двухчасовую игру в боулинг в развлекательном комплексе «Байконур» получил коллектив технологической смены Сергея Лияскина обогатительной фабрики «Северная». Эта смена стала победителем конкурса «Самый здоровый участок 2010 года». В этом коллективе самые низкие уровни заболеваемости и коэффициент отсутствия на работе по болезни, меньше всего бытовых травм.



ХОРОШИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ХОРОШЕЙ РАБОТЫ

**В КОНЦЕ
ОКТАБРЯ СДАНО
В ЭКСПЛУАТАЦИЮ
НОВОЕ ЗДАНИЕ
ПУНКТА
ТЕХНИЧЕСКОГО
ОСМОТРА
ВАГОНОВ
(ПТОВ)
ПОГРУЗОЧНО-
ТРАНСПОРТНОГО
УПРАВЛЕНИЯ.**



Н.А Соколов и Ю.Л. Вагнер перерезают красную ленточку.

В ожидании торжественного момента перерезания ленточки старший мастер участка ПТОВ Сергей Леонидович Жалюк провел для меня экскурсию по старому зданию, чтобы было потом с чем сравнить.

- Этому зданию уже лет 45, к тому же построено было на болоте. Оно давно уже начало разрушаться. Видите: стены ушли в землю, кое-где лопнули даже. А на крыше, посмотрите, березки растут. Здесь работать небезопасно. Кроме того, в нем нет элементарных бытовых условий: туалеты на улице, вентиляция нет, горячей воды нет. А знаете, как зимой тут холодно.

С трудом можно представить, что люди много лет трудились в таких условиях: толком ни переодеться, ни помыться: раздевалка представляет собой мрачное, изъеденное плесенью, сырое помещение, душевую можно назвать таковой с большой натяжкой, спецодежду сушить негде...

Несмотря на кризисную ситуацию в экономике и резкий спад грузооборота в ПТУ, компания изыскала средства на строительство нового санитарно-бытового комплекса ПТОВ. Строился он по принципу конструктора - из шести типовых модулей. Теперь на общей площади 162 квадратных метра есть туалеты, душевые, гардеробные, административные помещения, автономная сушилка для спецодежды. Проведены центральное отопление и горячая вода, работает вентиляция, освещение отвечает всем нормам. Тем самым компания улучшила социально-бытовые условия для 80 трудящихся: осмотрщиков-ремонтников вагонов, локомотивно-составительских бригад, монтеров пути, сигнальщиков и др.

- Нам тоже приятно, что люди будут трудиться в таких условиях, - порадовался технический директор томско-

го предприятия-подрядчика ООО «Олкон» Борис Иванович Гордиевских. - Мы обеспечиваем бытовыми вагончиками северян. Но такой проект - когда соединяются в единое здание отдельные модульные конструкции - реализуем впервые. Самым было интересно, что получится. Получилось неплохо.

Поздравив работников ПТОВ с новосельем, директор ПТУ В. И. Бондарев пожелал им бережно, хозяйски относиться к имуществу, чтобы красота и уют сохранялись на долгие годы.

Право перерезать красную ленточку предоставили главному инженеру ПТУ Н. А. Соколову и старожилу ПТОВ старшему дорожному мастеру службы пути Ю.Л. Вагнеру.

Здание освятил отец Андрей из церкви Иоанна Крестителя. Закончив обряд, священнослужитель пожелал, чтобы Господь даровал тем, кто будет здесь трудиться, благополучия и безопасного туда.

Охрана труда и здоровья трудящихся является приоритетной задачей руководства погрузочно-транспортного управления. В этом году проведен ремонт бытовых помещений в локомотивном депо - душевых, раздевалок, комнаты для приема пищи. Отремонтированы помещения поста ЭЦ станции Берёзовская, завершается текущий ремонт поста ЭЦ станции Первомайская. Немалые средства в 2010 году вложены в оздоровление работников ПТУ: приобретены инфракрасная сауна, ингалятор, бактерицидные облучатели, кислородный коктейлер, массажная кровать, шкафы для сушки спецодежды, две стиральные машины. Все трудящиеся обеспечены удобной, теплой спецодеждой.

- Мы не намерены останавливаться на достигнутом, - говорит директор ПТУ Владимир Иванович Бондарев. - Инвестиционной программой на 2011 год предусмотрено строительство еще двух бытовых модульных зданий: одно для участка по обслуживанию и ремонту путевой



В ПТОВ установлена современная сантехника.

техники на станции ЦОФ «Берёзовская», а второе - для монтеров пути на станции Берёзовская.

В ПТУ не скупятся на безопасность и обеспечение хороших условий труда для

своих работников. Здесь понимают, что здоровый человек работает более производительнее и более безопасно.

Елена ТРОФИМОВА
Фото автора



Отец Андрей освятил новое здание.

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Совет ветеранов и руководство ОАО «Угольная компания «Северный Кузбасс» сердечно поздравляют с юбилеями:

МИРОШНИЧЕНКО Андрея Тихоновича,
участника войны, бывшего работника
производственной дирекции п/о «Северкузбассуголь»,

КОСОЛАПКИНУ Александру Андреевну,
труженицу тыла, бывшую работницу юридического
отдела ВПО «Кузбассуголь»,

ПРОХОВЕЦКУЮ Тамару Николаевну,
ветерана труда, бывшую работницу отдела кадров
п/о «Северкузбассуголь»,

ПОДТЯНИГИНУ Александру Васильевну,
ветерана труда, бывшую работницу отдела кадров
п/о «Северкузбассуголь»,

ПЕТУХОВУ Нину Анатольевну,
ветерана труда, бывшую работницу юридического
отдела п/о «Северкузбассуголь»,

ИЗМАЙЛОВУ Валентину Александровну,
ветерана труда, бывшую работницу ДКС п/о
«Северкузбассуголь»,

ПОЛУЭКТОВУ Эмму Викторовну,
ветерана труда, бывшую работницу планового
отдела п/о «Северкузбассуголь»,

ПОЗДНЯКОВУ Валентину Прокопьевну,
ветерана труда, бывшую работницу
производственно-экономического отдела ВПО
«Кузбассуголь».

«МЕНЯЕМ НИКОТИН НА ВИТАМИН»

Акция под таким девизом прошла на предприятиях компании 18 ноября, в Международный день отказа от курения, в рамках Недели Здоровья.

Суть ее заключалась в том, что в местах для курения на территориях предприятий волонтеры предлагали курильщикам отказаться от вредной привычки хотя бы на один день и в знак согласия обменяли свою пачку сигарет на упаковку поливитаминов.

Люди реагировали по-разному, но все же желающих обменять никотин на витамин было немало. В итоге за один день на всех предприятиях в сумме было собрано около 200 пачек сигарет.

- Конечно, акция не была рассчитана на то, чтобы только раз сделав шаг навстречу здоровью, все, кто отдавал сигареты, в одночасье расстанется с курением, - прокомментировала мероприятие начальник управления по социальным вопросам и связям с общественностью С. А. Луканова. - Но если благодаря нашим усилиям эти люди увидят приятную и полезную альтернативу своей вредной привычке и задумаются над тем, какой образ жизни они ведут, уже можно будет сказать, что мы поставили не зря.



Начальник службы эксплуатации ПТУ И. Е. Никандров выбрал витамин



Улыбка инженера по ОТ Автобазы Н.Телковой обезоружит любого курильщика.

НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ О КУРЕНИИ

Они, напомним, подтолкнут вас расстаться с сигаретой

Человек – существо любознательное. Почему-то живет в каждом из нас. Нам мало просто сказать: «Это делать нельзя», нужно еще обязательно объяснить – почему. Многие курильщики осознают, что поступают, мягко говоря, не совсем правильно. Но в спорах с некурящими они обычно бросают фразу «А докажите мне, что курить вредно!». Ну что ж, просят – докажем.

Горячая сигарета — это как бы уникальная химическая фабрика, продуцирующая более 4 тысяч соединений, в том числе более 40 канцерогенов, то есть веществ, способствующих возникновению рака, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год!

Температура табачного дыма — примерно 40—60 °С. Это тепловое воздействие, к тому же многократно повторяющееся, повреждает зубную эмаль, слизистую обо-

лочку полости рта, глотки, гортани, дыхательных путей, создавая «входные ворота» для многочисленных микроорганизмов и последующего развития воспалительных поражений.

Имеется более 15 заболеваний, смертность от которых непосредственно или опосредованно связана с курением: злокачественные новообразования трахеи, бронхов и легких, губы, пищевода, полости рта и глотки, гортани; хронический бронхит, эмфизема и хроническая обструктивная болезнь легких; ишемическая болезнь сердца.

Другие причины смерти, хотя, видимо, и не вызваны непосредственно курением, но имеют с ним отчетливую статистическую связь. К их числу относятся цирроз печени, язвенная болезнь, новообразования мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, ряд болезней сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, склероз сосудов головного мозга, и др.).

После затяжки требуется всего 7 секунд, чтобы никотин попал в головной мозг и вызвал спазм сосудов, при котором нарушается питание тканей кислородом.

Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей.

Обычный курильщик с каждой выкуренной сигаретой укорачивает свою жизнь примерно на 5,5 минуты. Считается также, что после прекращения курения требуется не менее 15 лет для восстановления организма утраченных позиций.

Доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % случаев и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев.

Только за один год по данным Минздравсоцразвития прямые людские потери России от табака составляют от 330 тысяч до 500 тысяч человек. Посчитайте: табачный конвейер смерти укладывает в гробы 6 человек ежеминутно! Полмиллиона человек уничтожено без авиации, без артиллерии, без подводных лодок! За всю вторую мировую войну в лагере смерти Освенциме погибло около 800 тысяч человек. 800 тысяч за 5 лет войны – 160 тысяч человек в год. Получается, что табачные дельцы в России сегодня работают в 2-3 раза эффективнее палачей из Освенцима!

БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ... КУРИЛЬЩИКОМ?

В местах для курения на предприятиях компании развешены плакаты, предупреждающие о страшных последствиях пагубной привычки. Заставили ли они людей задуматься о своем здоровье? Подтолкнули ли к решению бросить курить? Об этом мы спросили пришедших затянуться сигареткой. Вот что нам ответили (фамилии по понятным причинам не называем, об этом просили большинство курильщиков):

- Картинки, конечно, страшные. Но бросить курить они меня не заставят. Курю давно, почти с детства, сколько раз уже пробовал завязать с куревом, не получается. Самое большее – выдерживал без сигареты два-три месяца, а потом снова затягивало. Так что всем советую: лучше не начинайте.

- Умру от курения – значит, такова моя судьба. Я фаталист. Тот, кому суждена смерть от повешения, не утонет. Какие у нас, ребята, еще радости остались: вот – сигаретку выкурить, да в свой законный выходной бутылочку распить.

- Первые дни, правда, неприятно было в курилку заходить, из-за этих картинок. Кажется, даже пару раз пропустил «сеанс». А потом ничего, привык. Надо, конечно, бросать курить, я это понимаю. Но работа такая нервная, только сигаретой и спасаюсь. Я заметил, что дома почти не курю, и в отпуске тоже мало. А на работу вышел – и началось.

- После увиденного сразу пропал интерес покурить на весь день. Результат великолепный. А дома курю. Тоже что ли картинки повесить?

Начинаем новую жизнь

Некоторым счастливым – иначе их и не назывешь – избавиться от этого дурацкого занятия. Как им удалось это сделать?

- Полгода уже не курю. Потому что сигареты какие-то некачественные пошли, да и дорогие. К тому же сердчишко что-то стало пошаливать. Вот я и начал сам себе внушать: вредно. Сначала уменьшил количество сигарет. Потом стал покупать сигареты только тогда, когда совсем уж невольно было без курева. Сейчас вот не курю, и не тянет. Лучше стал себя чувствовать.

- Бросил курить год назад. Неделя понадобилась, чтобы победить эту пагубную привычку, резко бросить побоялся. Сначала боялся, что как многие бросившие растолстею. Но нет, остался в прежнем весе. Наверное, потому что веду активный образ жизни – семья, ребятишки, бегодни-то хватает.

- Мне приятель дал почитать книгу Алена Карра «Легкий способ бросить курить». Помогает! Честно! Я не верил, думал так, очередные нравоучения. Но из любопытства стал читать. Какая-то фигня написана, толком не понял, но курить бросил. Круто.

- Курил три года, бросил случайно: пил БАД (мумие), которая совместно с курением вызывает приступы тошноты и отвращения. Плохо, что к пиву тоже отвращение появилось.

- Не надо запугивать курильщика. Это не поможет. Пока курильщик не обнаружит в своем теле признаки болезни, он не остановится. Курильщик – тот же наркоман. Я сам бросил три месяца назад, а ведь курил двадцать лет. Просто сделал титаническое волевое усилие и успешно бросил. Помучался, но цели добился.

- Я курила 14 лет, бросила! Сначала было тяжело: нечем заняться, себя жалко. Рецепт: в ночь накануне Великого поста (обкуритесь до этого хоть до чертиков) кладете около кровати пустую пачку, спичечный коробок и записку «Я бросил курить», и все. Утром все выбрасываем и начинаем новую жизнь. Неужели вы три дня не потерпите дискомфорт?

Жалко вас, курильщики!

Мы задали вопрос работникам компании: «Как вы относитесь к курящим коллегам?»

- Это конечно личное дело каждого, лишь бы трудовому процессу не мешало. А то ждешь от подчиненных работы, а они встают и уходят в курилку. И таким образом у них за весь день на курение около часа рабочего времени тратится.

- Меня возмущает, как у нас в компании о курильщиках заботятся: теремочки им такие выстроили – места для курения, клумбы рядом разбили, фонтаны. Наслаждайтесь, отдыхайте. Сколько денег на это потратили! Почему о нас, некурящих, так не заботятся?

- Вы видели человека, которому к концу смены уже невольно хочется курить: он торопится скорее на-гора, всех расталкивает, чтобы первому в клетку попасть. У него глаза какие-то ненормальные. Он в ламповой быстрей-быстрей с себя все скидывает, моется абы как, только грязь размазывает – лишь бы скорее на улицу и к соске своей припасть. И жалко такого, и с души воротит.

- Очень больно смотреть на совсем молодых парней и девушек, которые курят, ведь они не глупые, просто себя не любят. А картинки эти нужны, и надписи на пачках тоже. Курить будут, конечно, но наверняка поменьше и после такой информации на упаковке – многие захотят отказать, мне кажется.

- Акт курения – это же как справление нужды. Окружающим неприятно на это смотреть и нюхать. Нужду надо справлять в специальных местах, лучше дома у себя.

Анекдот в тему:

Минздрав устал предупреждать и объявляет розыгрыш: в каждой 20-й пачке сигареты с цианистым калием!

УДАРИЛИ ЮМОРОМ ПО ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

ЗАВЕРШАЮЩИМ АККОРДОМ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ СТАЛ КОНКУРС АГИТБРИГАД ПОД ДЕВИЗОМ «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО». В НЕМ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ПЯТЬ КОМАНД, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИХ ШАХТУ «БЕРЕЗОВСКАЯ», ОФ «СЕВЕРНАЯ», ПОГРУЗОЧНО-ТРАНСПОРТНОЕ УПРАВЛЕНИЕ, АВТОБАЗУ И СШЭМК.

Перед командами стояла задача подготовить небольшие юмористические миниатюры на тему здоровья. В них должны быть отражены основные приоритеты компании в области здоровья: профилактика заболеваний, отказ от табакокурения, алкоголизма, приобщение к занятиям физкультурой и спортом. Акцент в содержании выступления должен быть сделан на позитивные стороны жизни.

Блестяще справилась с заданием команда «Здоровая смена» шахты «Березовская». Ее выступление было достойно лиги КВН: живое музыкальное со-

провождение, акробатические трюки, смешные шутки, хорошая актерская игра, единая форма одежды. Видно, что к шуточному конкурсу готовились серьезно. Решение жюри было однозначным: первое место!

Другие выступления также были по-своему интересными. Команда Автобазы «Правильный выбор» покорила всех своими костюмами, в которых она отправилась «рейсом здоровья» в сказку про ленивую семью. К концу сказки семья изменила образ жизни и стала заниматься физкультурой. Автомобилисты-агитаторы сделали попытку втянуть в зарядку и зрителей. Но что-то те, видимо, постеснялись. В результате у команды второе место.

Третье место было присуждено команде ОФ «Северная» «КТЗ» (красивые, талантливые, здоровые), отобразившей реалии сегодняшнего дня. Самодеятельные актеры, похоже, играли самих



Агитбригада шахты «Березовская» показала высший класс.

себя, правда, немного приукрасив действительность. Хорошо, если бы так было и в жизни – все работники фабрики занимаются спортом, причем целыми семьями и никогда не болеют.

Команда СШЭМК «Наладчики здоровья» проявила фантазию и заглянула в будущее, в котором, по их мнению, не останется места вредным привычкам. Разве что в музее, по которому зрителю была предложена экскурсия. Обжорство, табакокурение, алкоголизм, наркомания – представили в виде живых экспонатов и вызвали смех

зрителей. Выступление явно было рассчитано на то, что кто-то из зрителей узнает в этих неприглядных экспонатах себя и ему захочется вернуться к здоровому образу жизни.

«Краткость – сестра таланта» – таков был девиз маленькой команды ПТУ, которая назвала себя «ЖД-вит». Две хрупкие девушки прорекламировали нам фантастический препарат «ЖД-вит», который помогает от всех недугов. Составляющими этого снадобья являются отказ от вредных привычек, занятия спортом и профилактика заболеваний.

СО СПОРТОМ ДРУЖИТЬ – ЗДОРОВЫМИ БЫТЬ!

Одна из задач Недели Здоровья – показать значимость физкультуры и спорта в жизни человека. Поэтому в этот период состоялось много спортивных мероприятий.



САМАЯ СПОРТИВНАЯ МАМА – ТАТЬЯНА ЧЕХОВСКАЯ.

Всю неделю в вечернее время проходили игры по волейболу. Соревновались пять мужских и четыре женских команды. И хотя главная задача для команд была не победа, а пропаганда здорового образа жизни, стремление быть первыми наблюдалось у каждой команды. Спортивный азарт и задор царили на площадке. И было бы несправедливо сказать, что результаты не интересовали участников и болельщиков.

Первое место в женском волейболе заняла команда Погрузочно-транспортного управления, второе место у команды шахты «Первомайская», а третье – у команды шахты «Березовская». Среди мужских команд победителем стала команда шахты «Березовская». Второе место завоевала команда Автобазы, на третьем месте – команда шахты «Первомайская».

А в выходные дни в кемеровском спортивном комплексе «Кировец» состоялись соревнования по плаванию. Это была смешанная эстафета, в которой

участвовали по две женщины и два мужчины от каждого предприятия. Быстрее всех дистанцию преодолела команда шахты «Березовская». Вторыми оказались пловцы из ПТУ, а на третьем месте – команда Автобазы.

В этот же день в ДК Шахтеров весело и азартно прошел конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья». Шесть семей оспаривали первенство. Им пришлось проявить и ловкость, и силу, и скорость, и смекалку. В результате самой спортивной семьей названа семья Чеховских, отставившая честь шахты «Березовская», на втором месте – семья Избасовых, представляющая ПТУ, третье место у семьи Даниловых из Автобазы.

Для тех, кто страдает заболеваниями позвоночника, в Неделю Здоровья были организованы занятия по лечебной физкультуре. Их посетили почти 30 человек. Опытный специалист Валентина Николаевна Иванова рассказала им, как беречь этот важный орган своего тела, какой образ жизни вести, какие упражнения делать ежедневно, чтобы болезнь не усугублялась.

Фото В.РУБЦОВА

С ДНЕМ МАТЕРИ!

В последнее воскресенье ноября в России отмечался День Матери.

Во все времена, у всех народов, Мама была и остается сердцем и душой семьи, самым главным человеком на Земле для своих детей. Она всегда рядом с нами. В любом возрасте мы чувствуем материнскую поддержку, материнскую заботу и любовь. Ее благословение и святая молитва защищают нас всю жизнь.

В газету «Шахтер» поступили поздравления в адрес всех женщин-матерей компании.

Дорогие наши женщины-матери! Сердечное спасибо и низкий земной поклон вам за теплоту сердец, за ваше терпение и чуткость, за умение делать наш мир добрее и лучше!

Желаем вам крепкого здоровья, счастья, семейного благополучия, мира и радости! Пусть родные окружают заботой и вниманием, а дети – радуют своими успехами!

**Дирекция по работе с персоналом
ОАО «Угольная компания «Северный Кузбасс»**

Дорогие мамы!

Примите искренние поздравления с добрым и светлым праздником! Желаем вам, чтобы ваши дети росли талантливыми и любящими, оправдали ваши надежды, а внуки окружали заботой и вниманием. Низкий вам поклон! Крепкого здоровья, счастья, успехов и благополучия!

Руководство шахты «Березовская»



Победительница в женском волейболе – команда ПТУ.



Больной позвоночник любит физкультуру.