

## НЕДЕЛЯ, КОГДА ТЫ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ

**У НАС В «СЕВЕРНОМ КУЗБАССЕ» НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТАРТОВАЛА 24 ОКТЯБРЯ С ДНЯ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ. ОН ВЫПАЛ НА ПОНЕДЕЛЬНИК. КАК-ТО ПОВЕЛОСЬ У НАС НАЧАТЬ ЛЮБОЕ ТРУДНОЕ И ВАЖНОЕ ДЕЛО ИМЕННО В ПОНЕДЕЛЬНИК. ДЛЯ КУРИЛЬЩИКА РАССТАТЬСЯ С СИГАРЕТОЙ – ОХ, КАК НЕЛЕГКО. НО ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ШАГ НА ПУТИ СОХРАНЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ. ПОЭТОМУ ДЕВИЗ ДНЯ ТАК И ЗВУЧАЛ: «ТОТ САМЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК, С КОТОРОГО ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ. НАВСЕГДА».**

Руководство компании взялось помочь работникам, желающим расстаться с пагубной привычкой, и объявило акцию «Я бросаю курить!». Участник акции подписывает договор о своем добровольном отказе от курения, а администрация компании дарит ему книгу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить», которая, как известно, чудодейственным способом помогла миллионам людей всего мира отказаться от курения.

Через полгода должны быть отслежены первые результаты: если работник продержится все это время без сигарет, ему будет вручен приз. Участнику акции необходимо лишь заручиться свидетельством двух поручителей.

Несколько десятков человек со всех структурных подразделений компании подписали подобные договоры. Пожелаем им мужества и терпения!

Другие дни Недели здоровья были посвящены во-

просам здоровья сердца, правильного питания, защиты от стресса. В эти дни проходили ярмарки продукции для здоровья, консультации специалистов. В здравпунктах шахт все желающие могли измерить артериальное давление, узнать свой индекс массы тела, принять кислородный коктейль. В столовой предлагалось особое, здоровое, меню, свежевыжатые фруктовые соки, фиточаи.

Продемонстрировать свое умение заботиться о собственном здоровье с помощью питания было предложено и самим работникам компании. Для этого был организован конкурс диетических блюд, приготовленных из овощей и фруктов, выращенных на приусадебных участках, «Витамины из корзины». Результаты его будут объявлены в конце недели на собрании, посвященном подведению итогов Недели Здоровья. Тогда же будут названы и победители других состязаний – «Самый

здоровый участок», «Лучшее семейное подворье», а также конкурса фотографий «Хобби дарит мне здоровье». В следующем номере нашей газеты вы обязательно прочтаете об этом подробно.

Как обычно, большое внимание уделено физкультуре и спорту. Активный образ жизни не дает стареть и дряхлеть, поддерживает организм в тонусе. В спортивной программе Недели Здоровья – товарищеские встречи команд работников и ветеранов компании по волейболу, баскетболу, мини-футболу, турнир по домино. Они проходили по вечерам. А в субботу в спортивном комплексе «Кировец» в г. Кемерово состоится «Веселые старты».

Все эти мероприятия организованы для того, чтобы каждый работник нашей компании мог оценить свой уровень здоровья и понять, что он может еще сделать для себя, чтобы укрепить организм и жить долго и счастливо.

### > СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

## С НОВОСЕЛЬЕМ, ПУТЕЙЦЫ!



Накануне Недели Здоровья, 18 октября, сдан в эксплуатацию новый бытовой корпус для монтажников пути станции Берёзовская Погрузочно-транспортного управления. В новом здании разместились раздевалка, сушка спецодежды, душевые, туалеты, комнаты для разогрева и приема пищи – все, что требуется для сохранения здоровья 22 работников.

Репортаж об открытии корпуса читайте на 3-й стр.

## НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ ЗДОРОВЬЯ

**ПОД ТАКИМ ДЕВИЗОМ С СЕНТЯБРЯ ПО НОЯБРЬ НА ВСЕХ ПРЕДПРИЯТИЯХ ГРУППЫ «АРСЕЛОР МИТТАЛ» ПРОХОДИТ НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ЗАПУЩЕННАЯ В ПРОШЛОМ ГОДУ КАК ПРОВЫБНЫЙ ПРОЕКТ НА НЕКОТОРЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПЛОЩАДКАХ (В ТОМ ЧИСЛЕ И У НАС В КУЗБАССЕ), ОНА СТАНОВИТСЯ ЧАСТЬЮ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОЙ КОРПОРАЦИИ.**

Цель и концепция Недели в этом году остается прежней – образование по вопросам здоровья через ярмарки, плакаты, стенды, лекции, физические тренировки, анкеты и тесты для выявления и предотвращения заболеваний среди сотрудников. Не секрет, что здоровый образ жизни помогает нам быть более счастливыми, успешными и жить дольше.

По убеждению главы Группы Лакшми Миттала, 2011 год должен стать годом, когда принципы здоровья и безопасности твердо закрепятся в корпоративной культуре компании.

С помощью всемирной паутины мы можем посмотреть, как проходила Неделя Здоровья в некоторых странах.

### КАЗАХСТАН (26-30 СЕНТЯБРЯ)

Каждое утро этой недели для работников АрселорМиттал Темиртау начиналось не с совещаний и планерок, а с зарядки на свежем воздухе. Одетые в белые футболки и бейсболки с корпоративной символикой они с нескрываемым удовольствием прыгали, бегали и даже танцевали. Заводчане принимали участие в спортивной викторине. Правильно ответившие на вопросы получали призы – наполненные весы, тонометры, фильтры для очистки воды и многое другое. В рамках Недели Здоровья состоялись презентация профилактического отделения для работников меткомбината, курсы по оказанию первой помощи и множество спортивных мероприятий.

### ПОЛЬША (2-7 ОКТЯБРЯ)

Спирометрия, УЗИ, ЭКГ – это лишь некоторые обследования, которые могли сделать наши сотрудники во время недели Здоровья. Они также имели возможность проконсультироваться с тера-

певтами и диетологами, измерить кровяное давление, и узнать уровень сахара в крови. Сотрудники также учились бороться со стрессом с помощью расслабления.

150 человек приняли участие в забеге металлурга, организованный в Домброва Гурница. 6-километровый маршрут ходил вокруг водохранилища. Победители получили призы.

Еще 27 человек приняли участие в уроке плавания. Целые семьи (родители с детьми) под бдительным руководством инструктора учились плавать. Помимо типичных упражнений участникам было показано, как вести себя в случае опасности (судороги, высокая волна, холодная вода и т.д.).

Была также организована анти-никотиновая заместительная терапия для 200 сотрудников, которые хотели бы бросить курить.

### УКРАИНА (14-20 ОКТЯБРЯ)

Стартовала Неделя Здоровья конкурсом профессионального мастерства среди медицинских работников предприятия. В программу Недели вошли диагностика на ВИЧ-инфекции в передвижной лаборатории. На производствах установлены павильоны, где можно было измерить артериальное давление, узнать индекс массы тела, определить уровень сахара в крови, получить консультации медиков с выдачей «Рецептов здоровья».

Проводились также лекции, круглые столы и дискуссии на тему профилактики профессиональных и других заболеваний, приобщение к здоровому и трезвому образу жизни. В столовых и буфетах были организованы овощные дни. Состоялся легкоатлетический забег и были награждены десять самых здоровых работников из числа тех, кто не был на больничном в течение 10 лет.



# СОЦИАЛЬНЫЙ ПРИОРИТЕТ – ЗДОРОВЬЕ РАБОЧИХ

**В НАЧАЛЕ ОКТЯБРЯ С РАБОЧИМ ВИЗИТОМ У НАС В КОМПАНИИ ПОБЫВАЛИ КООРДИНАТОР ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ КОРПОРАТИВНОГО СЕКТОРА ПО ОХРАНЕ ТРУДА И БЕЗОПАСНОСТИ АРСЕЛОР МИТТАЛ АЛАН СОММЕР И МЕНЕДЖЕР ПО ПРОЕКТАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОДИЛЬ КОПИН. ЦЕЛЬЮ ЭТОЙ ПОЕЗДКИ АЛАН СОММЕР НАЗВАЛ ИЗУЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ШАХТЕРОВ.**

Алану Соммеру было интересно все, что касается здоровья шахтеров. По его собственному признанию, он много раз был на металлургических предприятиях и ни разу на шахтах. Визит начался с встречи с генеральным директором ОАО «Угольная компания «Северный Кузбасс» Сергеем Алексеевичем Лисковцом, который рассказал гостям об особенностях шахт севера Кузбасса, сложных условиях труда шахтеров, работа в которых возможна только при строжайшем соблюдении технологии и правил безопасности.

На шахтах «Берёзовская



**Презентация для специалистов по охране труда**

и «Первомайская» Алан и Одиль ознакомились с системой оздоровления работников. Это обновленные после ремонта здравпункты с новым физиотерапевтическим оборудованием (ингаляторы, вихревые ванны для рук, кислородные коктейлеры, массажные столы и др.), рабочие мойки, раздевалки, туалеты.

На каждом предприятии Алан в первую очередь спрашивал о том, как оказывается первая помощь травмированным работникам, какие медикаменты и оборудование

для этого имеются, сколько времени требуется для госпитализации пострадавшего. Для того, чтобы главный доктор Арселор Миттал смог воочию посмотреть как работает система скорой помощи в городе, провели учебную тревогу совместно с ВГСЧ. Машина реанимационно-противошоковой группы (РПГ) прибыла через 15 минут. По местным нормам это хороший показатель. Алан сказал, что это очень долго. Он досконально изучил содержимое машины РПГ: осо-

бенно, какие медикаменты и средства оказания первой помощи в ней имеются. Потребовал, чтобы его поместили в машину на носилках-каталке. После чего сделал вывод, что такие носилки не годятся для больных с политравмами. Помощник командира взвода ВГСЧ Виктор Владимирович Будаев показал дефибрилляторы для запуска остановившегося сердца, интубаторы для расширения гортани и другое оборудование. Алан сделал вывод, что уровень его

ниже, чем в странах Европы и предложил вместе с другими угольными компаниями подумать над совместной программой по усовершенствованию системы здравоохранения города и мобильных бригад ВГСЧ.

А вот от Ленинск-Кузнецкого научно-клинического центра охраны здоровья шахтеров гости остались в полном восторге. Центр отвечает самым высоким мировым стандартам: ультрасовременное диагностическое и лечебное оборудование, уникальные операционные, оснащенные самой современной аппаратурой, протезный комплекс, профпатологический центр, отделение восстановительного лечения. Все это создано для того, чтобы оказать срочную помощь тяжелым больным, пострадавшим в производственных авариях, техногенных катастрофах, ДТП. Транспортировка тяжелых больных осуществляется на комфортабельных реанимобилях, оборудованных всей необходимой аппаратурой для проведения интенсивной терапии.

- Вам очень повезло, что у вас есть такой центр, - сказал г-н Соммер на семинаре специалистов по охране труда. - Ваша задача - в случае травмы шахтера организовать как можно более быструю доставку его в этот центр.

## ОТ ЗДОРОВОГО РАБОТНИКА БОЛЬШЕ ОТДАЧИ

**В ЗАВЕРШЕНИИ ВИЗИТА АЛАН СОММЕР ОТВЕТИЛ НА НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ.**

**- Почему компании «Арселор Миттал» выгодно заботиться о здоровье сотрудников?**

- Наша главная заинтересованность в том, чтобы было меньше затрат на болезни. Для этого надо, чтобы работники были здоровы. Я бы сказал, что чем больше мы заботимся о здоровье работников, тем больше мы улучшаем нашу работу. Поэтому мы проводим кампании против курения, призываем людей избавляться от лишнего веса, заниматься спортом. Сокращение затем числа пропущенных по болезни дней обязательно окупят затраты на эти мероприятия. От здорового работника можно ждать большей отдачи в труде. Компания, у которой работники в плохом физическом состоянии, не может сделать хорошую прибыль. Один рубль, вложенный вами в здоровье работников, возвращается вам пятью рублями прибыли.

**- Что вы считаете самым главным в деле сохранения здоровья?**

- Здесь надо отметить два момента. Первое - на предприятии для рабочего должны быть созданы такие

безопасные и здоровые условия, чтобы работа не воздействовала на его здоровье. И второе - человек сам должен заботиться о своем здоровье, причем не только на работе, но и за ее пределами: заниматься зарядкой, сбалансированно питаться, улучшать свою семейную жизнь.

Очень важно - избегать употребления табака и алкоголя. Работа в шахте и курение - вещи несовместимые. Задача руководства сделать так, чтобы табак стал неприемлемым на предприятии. Высшее руководство должно подавать пример своим работникам. Нам всем надо понять, что курение - это неестественный для человеческого организма процесс. Ведь младенцы не появляются на свет курящими. Курение и употребление алкоголя - это продукт влияния рекламы. Как француз я знаю, что пить вино - это вредно. Но я вижу, какую огромную работу провели производители алкоголя, чтобы внушить мне, что пить - это здорово. Но это не правда. Производители вина - это банда преступников, которая заставляет людей думать, что вино полезно для здоровья. Это каждый из нас должен понять.

**- Вы побывали на многих предприятиях «Арселор Миттал». Какие идеи для сохранения здоровья работ-**

**ников вам понравились?**

- У «Арселор Миттал» более 200 площадок по всему миру. Мы постоянно поддерживаем связь со всеми из них. Не только затем, чтобы отслеживать ситуацию по травматизму. Мы общаемся, обмениваемся опытом. Есть такие идеи, которые хотелось бы распространить повсеместно. На каких-то предприятиях начинают день с 10-минутной гимнастики. На других проводятся занятия йогой. В некоторых компаниях есть целый комплекс различных систем страхования. В Бразилии, например, мы непосредственно руководим больницами через принадлежащие «Арселор Миттал» страховые компании. Таким образом мы можем больше влиять на здоровье работников.

**- Есть ли, на ваш взгляд, что-то у нас в Кузбассе, что можно было бы предложить для внедрения другим компаниям?**

- Хорошие идеи - проведение предсменного тестирования на алкоголь, ежегодное обязательное обучение по охране труда. Замечательная идея - фотографии детей работников. Ради своей семьи человек готов требовательно к себе относиться. Все это составляющие успеха. Я уверен, что вы добьетесь хорошего результата в охране здоровья сотрудников.



**«Скорую помощь» г-н Соммер протестировал лично**



**Высказывания доктора А. Соммера:**

«Нужно менять культуру производства, чтобы люди тоже сами заботились о себе, о своем здоровье». «Стандарты «Арселор Миттал» в области здоровья разработаны не для того, чтобы просто им соответствовать. Главный результат их работы - снижение заболеваемости работников. Конечно, на это требуется время».



&gt; СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

## С НОВОСЕЛЬЕМ, ПУТЕЙЦЫ!



Новый бытовое здание - как игрушка

Продолжение. Начало на 1-й стр.

С 2006 года путейцы ютились в помещении, чем-то напоминающем «мичуринскую» постройку. Когда-то оно являлось временным сооружением для строителей ОФ «Северная». Санитарные условия там были на нуле: ни горячей воды, ни туалетов, ни душа. Отсутствовало даже центральное отопление, здание обогревалось от электрорешеток, что было отнюдь небезопасно.

Занесколько месяцев томская фирма «Олкон плюс» смонтировала этот корпус из типовых модульных блоков. В корпусе – современная отделка, надежная отопительная система, отличные санитарные условия. Совокупная площадь помещений – 108 квадратных метров. Торопились сдать в эксплуатацию до начала зимы. Успели. Под первыми снежными хлопьями торжественно перерезали ленточку. В открытии кроме самих новоселов участвовали технический директор компании И. И. Шемякин, директор по работе с персоналом В. А. Шалыгин, директор ПТУ В. И. Бондарев. По православной традиции пригласили священника, который провел обряд освящения новой постройки.

Слов нет, чтобы выразить нашу радость и благодарность руководству компании, ПТУ, строителям, – признался дорожный мастер Андрей Николаевич Журба. – Сам себе завидую. Уже сегодня начнем обживать новый дом: примем душ, попьем чаю.

Раньше все удобства у путейцев были на улице, – рассказала начальник станции Елена Владимировна

Потапова. – Мылись они в летнем душе, а зимой обходились и вовсе без этого. А теперь – как в раю.

На корпус затрачено порядка 2,3 миллиона рублей, – сказал новоселам Владимир Иванович Бондарев. – Все это сделано для вас, чтобы меньше болели и настроение было рабочее. Есть где приготовить пищу и обсудить назревшие вопросы. Берегите эту красоту.

Первый подобный домик был построен в прошлом году для 80 работников пункта осмотра вагонов на станции ЦОФ «Берёзовская». Еще два таких же бытовых корпуса будут сданы в эксплуатацию до конца текущего года – для работников участка по ремонту путевой техники и локомотивного депо. В результате чего еще 40 человек обретут надлежащие санитарно-бытовые условия на рабочем месте.

Эти объекты являются частью корпоративной программы по сохранению здоровья трудящихся. С начала года на улучшение условий труда работников компании затрачено более 10 млн. рублей. Смонтировано оборудование для сушки спецодежды на 1750 кабинок, проведен ремонт прачечной на шахте «Берёзовская». Отремонтированы раздевалки, туалеты, душевые на котельной этой шахты. Оборудована новая столовая, проведен косметический ремонт административно-бытового комбината и здравпункта шахты «Первомайская».

Социальная программа планомерно выполняется, и это стало особенностью стиля ОАО «Угольная компания «Северный Кузбасс».

Юрий МИХАЙЛОВ



Санитарные условия по стандартам

## ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

**В НАРОДЕ ГОВОРЯТ, ЧТО ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ И НЕЗДОРОВОМУ ЗДОРОВО, А НЕЗДОРОВОМУ И ЗДОРОВЬЕ НЕЗДОРОВО. У КАЖДОГО СВОЁ ПОНИМАНИЕ ЗДОРОВЬЯ. И ЭТО ВЕРНО. ЖИТЬ НА ЗЕМЛЕ НЕ ТАК-ТО ПРОСТО. ЕЖЕДНЕВНЫЕ СТРЕССЫ, КАКИЕ-НИБУДЬ БЕДЫ, БОЛЕЗНИ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ПРЕСЛЕДУЮТ ЧЕЛОВЕКА. НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬСЯ ПЕРЕЖИВАТЬ ЛЮБУЮ НЕПРИЯТНОСТЬ. ЭТО ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ БЫТЬ СПОКОЙНЫМ И СЧАСТЛИВЫМ. ТАКАЯ ЖИЗНЕННАЯ УСТАНОВКА ЯВЛЯЕТСЯ ЗАЛОГОМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ. НО ДЛЯ НАЧАЛА СТОИТ РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ.**

В одной из медицинских энциклопедий есть такое определение (даем в сокращении): «Здоровье – это качество жизнедеятельности человека, обеспечиваемое нормальным функционированием всех органов и физиологических систем организма и проявляющееся состоянием физического и духовного благополучия индивидуума при различных видах его активной трудовой деятельности».

Сложноватая трактовка, не правда ли? На вопрос, что же такое здоровье, просто и понятно ответили работники нашей компании. Вот что из этого получилось.

**Н. В. Дранишников**, начальник отдела нормирования шахты «Берёзовская»: – Когда ничего не болит и радостно на свете жить.

**А. С. Лапин**, главный энергетик шахты «Берёзовская»: – Здоровье – это сама жизнь. Жизнь, которая бьет ключом.

**Е. А. Каплин**, заместитель начальника участка ВШТ шахты «Берёзовская»: – Это хорошее настроение, это когда все у тебя по-

лучается – и на работе, и дома. Вообще, здоровье – это все для человека.

**А. Е. Шилько**, старший инженер по экологии технической дирекции:

– Отличное физическое состояние, когда ничего нигде у тебя не болит, и мысли не о болячках, а о чем-то хорошем и приятном.

**А. Н. Макаров**, водитель автомобиля автоколонны № 3 Автобазы:

– Это внутреннее состояние организма. Если хоть один орган дает сбой, уже чувствуешь себя дискомфортно, ничего не хочется. А когда организм работает как часы, все для тебя прекрасно и замечательно, всем доволен.

**З. В. Снопикова**, инженер электросвязи дирекции по информационным технологиям:

– Думаю, для каждого человека здоровье – это хорошее самочувствие, хорошее настроение и стимул всей жизни. За своим здоровьем надо следить: не злоупотреблять алкоголем, не курить, знать меру в еде, заниматься спортом. Тогда чувствовать себя будешь классно!

**О. А. Сапёлкина**, заведу-

ющая здравпунктом шахты «Берёзовская»:

– Это красота и счастье. Но для этого человек должен много трудиться, как физически, так и умственно. Никто тебе здоровье на блюдечке не принесет.

**И. И. Сухоруков**, подземный слесарь участка стационарных установок шахты «Первомайская»:

– Для меня здоровье – это счастливая жизнь, семья, удовольствие от жизни. Каждый человек должен заботиться о себе сам: регулярно обследоваться у врачей, вести активный образ жизни, правильно питаться, больше бывать на свежем воздухе, в движении. Ну и конечно быть открытым, жизнерадостным.

**В. Е. Горлов**, начальник участка ВГС шахты «Первомайская»:

– Здоровье – это всё! Это жизнь и наше будущее. Если у человека нет здоровья, значит у него нет никаких перспектив. А чтобы здоровье было, надо спортом заниматься или хотя бы на прогулки ходить. Я вот лыжи, например, люблю. Еще очень хорошо помогает поддерживать организм регулярное санаторно-курортное лечение.

**О. М. Сергеев**, менеджер по работе с персоналом ОФ «Северная»:

– Здоровье – это то состояние, когда нет болезней. Для меня здоровье – это сама жизнь. Мы здоровы, значит, мы живем счастливо, успешны в работе, в карьере, выглядим на миллион и всегда излучаем только положительные эмоции.

### МЫСЛИ МУДРЫХ ЛЮДЕЙ

«Не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь». Ф.К. Гораций

«Без здоровья невозможно и счастье». В. Г. Белинский

«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье». Г. Гейне

&gt; Год леса

## ЗЕЛЕНЕЙ, НОВАЯ АЛЛЕЯ!

**НА СТАДИОНЕ ДК ШАХТЕРОВ г. БЕРЁЗОВСКИЙ БЛАГОДАРЯ УСИЛИЯМ РАБОТНИКОВ НАШЕЙ КОМПАНИИ ПОЯВИЛАСЬ ЕЩЕ ОДНА АЛЛЕЯ ИЗ 50 МОЛОДЕНЬКИХ СОСНОК. ТАКИМ ОБРАЗОМ КОМПАНИЯ ПРОДОЛЖИЛА СВОЮ РАБОТУ В РАМКАХ ОБЛАСТНОЙ АКЦИИ «КУЗБАСС – ЗЕЛЕНАЯ ТЕРРИТОРИЯ».**

Весной, в день безопасности труда, была заложена кедровая аллея в поселке шахты «Берёзовская». А в прошлом году здесь же, на стадионе, высаживали рябинки и сосны.

Вот только какая беда – «приживаемость» у этих деревьев низкая. Но вовсе не потому, что их неудачно посадили или плохо за ними ухаживали. С этим, как раз все в порядке.

– Наши посадки безбоязненно портят сами жители города, – поясняет директор по административным вопросам А. Л. Смирнов, – ломают, выдергивают с корнем, выкапывают. Это просто бедствие какое-то. Мы же стараемся для людей, чтобы город был красивым и зеленым, чтобы в нем легче дышалось.

Андрей Леонидович обратился ко всем горожанам с просьбой беречь молодые насаждения, не выгуливать возле них собак, делать замечания хулиганам, если те портят саженцы. Сделать город здоровым и красивым – общее дело всех его жителей.





## ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ

**ВМЕСТЕ С ОСЕННИМИ ХОЛОДАМИ ПРИХОДЯТ И НЕПРОШЕННЫЕ ГОСТИ – ПРОСТУДНЫЕ, ЗАБОЛЕВАНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ГРИПП. КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭТИХ БОЛЕЗНЕЙ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЙ?**

Грипп – заболевание, которое в буквальном смысле «витаает в воздухе» – передается воздушно-капельным путем, а также через предметы, которыми пользовался больной человек. Врачи советуют, что даже к легкой простуде нужно относиться серьезно: оставаться дома и лечиться.

Грипп опасен тем, что он легко может спровоцировать осложнения: бронхиты, воспаление легких, – говорит цеховой врач Надежда Григорьев-

на Овчинникова. – А больной, даже с легкой формой гриппа, представляет опасность для окружающих на протяжении всей болезни. Так что необходимо уделять больше внимания мерам профилактики ОРЗ, ОРВИ и гриппа. Не зря же говорят, что грамотная профилактика – это уже половина победы над болезнью.

**Несколько несложных мероприятий помогут избежать болезни даже во время эпидемии:**

1. Часто мыть руки.

Инфекция попадает в организм через нос, рот, глаза, которых вы касаетесь руками. Руками вы берете деньги, держитесь за поручни, где, кстати, несколько часов сохраняются в активном состоянии бактерии и вирусы, что осталось от прикосновений других людей.

2. Пользоваться одноразовыми полотенцами и салфетками – как после мытья рук, так и при кашле, чихании.

3. Полноценно питаться, спать не менее 8-ми часов – для повышения сопротивляемости организма.

4. Регулярное проветривание помещения и влажная уборка – как

дома, так и на работе, чтобы не оставлять жиры, вирусы, которые могут быть активными в течение часа после посещения помещения больным человеком.

5. Избегать массовых собраний людей – особенно актуально во время эпидемии заболеваний.

6. Пользоваться одноразовыми масками, особенно если приходитсяухаживать за больным. Использованные маски обязательно выбрасывать.

7. Наиболее действенный способ – вакцинация. Прививку нужно поставить заблаговременно – для выработки иммунитета необходимо 3-4 недели.

## ПЧЕЛИНЫЙ СПЕЦНАЗ

**«Осенняя пора, очей очарованье» – так писал об этом времени года Александр Пушкин. Но осень – это не только теплые денки и очарование красно-желтой листвы. Осень – это и простуды, и вечный кашель, и непрекращающийся насморк. Помочь организму справиться с простудой, укрепить иммунитет и победить хандру поможет пчелиный спецназ.**

Мед – не просто продукт питания, это универсальная защита от холода, от слабости, от микробов. Медовая продукция оказывает противовоспалительное, антибактериальное, противовирусное, общеукрепляющее и регенерирующее действие. Для профилактики системы дыхания они применяются как обволакивающее, отхаркивающее, успокаивающее и болеутоляющее. Для профилактики нарушений сердечно-сосудистой системы они полезны тем, что снимается сосудистый спазм, уменьшается хрупкость капилляров, нормализуется артериальное давление, уменьшается уровень холестерина.

Как вы думаете, почему самые сумасшедшие поцелуи, сон в удовольствие и звуки прекрасной музыки называют «сладкими»? Потому что наслаждение мы от них получаем такое же, как и при употреблении



сладкого. В организме возникает одна и та же реакция – синтез эндорфинов, «гормонов удовольствия». Мед может с гордостью носить звание одного из древнейших факторов продолжения человеческого рода! Во все века мед использовался как сильнейший афродизиак – для усиления чувственности и пробуждения сладострастия. Так что выражение «медовый месяц» связано с медом не метафорически, а скорее буквально.

Ароматный и приятный на вкус прополис, до сих пор остается загадкой даже для самых искушенных исследователей. Все полезные свойства прополиса перечислить просто невозможно! Но, вероятно, самые важные его качества – способность очищать и регенерировать клетки, восстанавливать их работу, выводить из организма гипероксиданты и свободные радикалы. Благодаря этим свойствам прополис тормозит старение, усиливая потенциал организма и

увеличивая продолжительность жизни.

Пелоид (грязь) с пчелиным ядом обладает сильным противовоспалительным и обезболивающим свойствами, способностью активизировать обменные процессы. Помогает снимать мышечное напряжение при физических нагрузках людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

По старой легенде, обратились пчелы к Богу, чтобы дал он им оружие защищать свое добро. Бог сказал: «Вы получите жало с ядом, но если какая-либо пчела применит его против человека, она погибнет, а человек исцелится от своих болезней». Конечно, человек смог быстро оценить качество сладкого и питательного содержимого пчелиных гнезд, но далеко не сразу – ужаление самих пчел. И только много позже люди заметили, что охотников за диким медом отличает особая сила, ловкость, крепость и долгая жизнь.

Пчелиный яд – мощ-

но стимулирует иммунную систему, усиливает защитные силы организма, которые позволяют человеку самому справиться с возникшим недугом. Яд полезен в профилактике тромботических осложнений различной локализации, снижает концентрацию холестерина в крови, нормализует артериальное давление, поможет сохранить ваши суставы здоровыми и подвижными. Пчелиный яд тонизирует, снижает влияние стресса на организм, улучшает сон. В результате возвращается бодрость и душевное спокойствие.

**Ольга ПОПОВА,**  
руководитель центра  
«Мёд. Красота.  
Здоровье»

**Консультации по применению медовых продуктов вы можете получить по тел. 8-908-956-79-69**

**Сеансы пчелужаления и лечебного массажа (в том числе и по полисам ДМС) : тел. 3-15-15; сот. 8-961-725-27-65.**

**Уважаемые работники компании!**

Каждый год с ноября по апрель регистрируется повышение уровня заболеваемости ОРВИ и гриппом. В период эпидемии на долю этих инфекций приходится до 70 % временной нетрудоспособности населения.

К сожалению, медики вынуждены констатировать пренебрежительное отношение горожан к своему здоровью – большинство пациентов переносит заболевание на ногах. В результате развиваются тяжелые осложнения, которыми и опасен грипп. Между тем только в 2010 году по поводу ОРВИ и гриппа в медицинские учреждения области обратились около 150 тысяч человек – это в 1,4 раза больше, чем в 2009 году.

Любое заболевание всегда легче предотвратить. Лучшим средством профилактики является вакцинация. Сделать прививку против гриппа можно в здравпунктах шахт «Березовская» и «Первомайская». В эпидемиологическом сезоне 2011-2012 гг. используется вакцина отечественного производства «Гриппол», которая безопасна и имеет высокую эффективность против вируса гриппа.

**Виталий ШАЛЫГИН,**  
директор по работе с персоналом

## 31 ОКТЯБРЯ - День работников Автомобильного транспорта

**Уважаемые работники Автобазы, поздравляем вас с профессиональным праздником!**

Его по праву отмечают не только водители, но и ремонтные рабочие, инженерно-технические работники, руководители – все, кто обеспечивает перевозку угля, оборудования, людей, поддерживая тем самым трудовой ритм предприятий. Достойно справляться с этими задачами вам помогают ответственность и профессионализм.

Руководство компании искренне поздравляет автомобилистов с этим динамичным и одним из любимых профессиональных праздников и желает всем крепкого здоровья, благополучия в семьях, безопасных поездок и отличных дорог.

\*\*\*

Пассажиры автобуса, следующего по маршруту «Центральный район г. Кемерово – шахта «Березовская», поздравляют с профессиональным праздником своего водителя

**Вячеслава Николаевича ВЕЛИСЕВИЧА**

и адресуют ему эти стихотворные строчки:

Что можно в праздник этот пожелать?

А то, что можно строчкой описать:

Чтоб весел был наш автомобилист,

И чтоб удачу приносила жизнь,

Чтобы струилась радостью дорога,

И чтобы уходили все тревоги.

**> ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

**Руководство и Совет ветеранов шахты «Первомайская» поздравляют с юбилеями ветеранов предприятия:**

**ШИНКАРЧУК  
Ефросинью Максимовну,  
КОНОВАЛОВУ  
Надежду Александровну,  
РОМАНОВА  
Виктора Яковлевича,  
САВИНЦЕВУ  
Надежду Николаевну,  
ЕРМОШИНА  
Федора Семеновича,  
ФРОЛОВУ  
Валентину Николаевну.**

**От всей души желаем крепкого здоровья, жизненной стойкости, мира и достатка в вашем доме, счастья и любви всем, кто вам дорог!**