

28 апреля отмечается Международный день здоровья и безопасности труда. Он проводится одновременно в 60 странах мира, на всех предприятиях большой транснациональной компании «Арселор Миттал», частью которой является угольная компания «Северный Кузбасс». Этот выпуск газеты «Шахтёр» полностью посвящен вопросам охраны труда и здоровья работников.

## Безопасность начинается с учебы

В учебно-курсовом комбинате компании появились новшества, которые позволят более качественно готовить специалистов.

В народе говорят: воспитывай ребенка, пока он поперек лавки лежит. Так и в профессиональном образовании – основы безопасного труда должны закладываться еще во время учебы.

Будущему рабочему одних теоретических знаний мало. Обучение должно быть максимально приближено к тем условиям, в которых работнику придется затем выполнять сложные трудовые операции. Хорошо чтобы параллельно с приобретением профессии рабочий приобщался бы и к тем принципам безопасного труда, которые исповедуются на предприятии.

Обеспечить такую высокую степень готовности работников можно только в сочетании теоретического и практического обучения. Для выполнения этой задачи потребовалась модернизация его учебно-производственной базы.

Здание УКК подключили к единой корпоративной информационной сети компании. Студенты могут теперь сдавать экзамены в форме компьютерных тестов, что повысит объективность оценки их знаний. В кабинетах электротехники

и автоматике установили современные аудио-визуальные средства: компьютеры и мультимедийные экраны, на которых демонстрируются схемы, диаграммы, учебные фильмы. Оснастили современным электротехническим оборудованием кабинет слесарно-монтажных работ, где можно получать практические навыки безопасной работы с электрическим кабелем. На все эти обновления компания выделила более 200 тыс. рублей.

Будущие подземные горнорабочие и будущие электрослесари, попали в самое время перемен. В первые недели их учебы теория иллюстрировалась в лучшем случае с помощью стендов и плакатов, порой рукописных. А с недавнего времени слушатели на себе испытали преимущество новых средств обучения.

Фильмы конечно интереснее смотреть, чем теорию учить, – говорят слушатели курсов.

Действительно, в учебном фильме четко, ярко показывается последовательность действий при производстве того или иного вида работ. Курсанты заворожено смотрят на экран, где рассказывается, как разделяется кабельная муфта – стараются запомнить каждое движение. Скоро им предстоит попробовать самим выполнить эти работы под руководством старшего мастера В. Г. Федорова.

Теперь не приходится на пальцах объяснять, все могут показать на деле, – радуется Виктор Германович.

В обновленном кабинете слесарно-монтажных работ есть все инструменты и материалы, чтобы обучать молодежь профессии электрослесаря и повышать квалификацию тех специалистов, кто трудится сейчас. Виктор Германович, отработавший более 30 лет на шахте «Берёзовская», уверяет, что здесь есть даже такие материалы, которые он и сам пока еще не встречал. То есть собрано все самое современное, лучшее,



Будущий подземный электрослесарь А. А. Безценный приступает к разделке кабеля

что позволяет сформировать у учащихся навык безопасного выполнения работ.

И преподают в УКК лучшие специалисты предприятий компании, трудовой стаж которых не один десяток лет, так что они могут передать свой ценный опыт молодежи, говорит директор учебно-курсового комбината В. А. Коровина. – Это Виктор Германович Федоров, Валерий Викторович Ковалевич – бывшие работники шахты «Берёзовская», Евгений Борисович Самарин – заместитель главного механика по автоматике шахты «Берёзовская», Владимир Михайлович Анянов – механик СШЭМК.

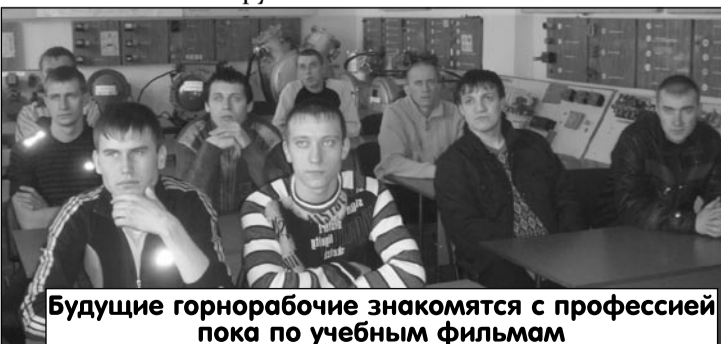
На какие бы курсы мы ни набирали слушателей, тема безопасности у нас на первом месте, – добавляет Валентина Алексеевна. – Подготовка по любой профессии – это, прежде всего, обучение безопасным способам работы. Вновь принятый на работу специалист после обучения должен выполнять свои обязанности без нарушений

норм и правил безопасности – таково основное требование руководства компании к нашему учебно-курсовому комбинату.

Курсантам преподаются основы психологии безопасности труда. Педагог-психолог А. В. Шестерикова старается донести до слушателей, что безопасность, в первую очередь, нужна им самим и от них самих зависит сохранение собственной жизни и здоровья.

Я заметила, что на стендах вывешены Кардинальные правила нашей компании, Золотые правила «Арселор Миттал», Политика по охране труда и промышленной безопасности, основные производственные стандарты. Слушатели курсов имеют возможность познакомиться с этими важными документами по безопасности еще во время учебы. И не важно, придут они работать на наши предприятия или на соседние – приверженность принципам безопасности будет нужна им везде и всегда.

Елена ТРОФИМОВА



Будущие горнорабочие знакомятся с профессией пока по учебным фильмам

### > НАЗНАЧЕНИЯ

Директором шахты «Берёзовская» назначен Альберт Фидайлович Салихов.



До этого А. Ф. Салихов работал заместителем директора по производству, заместителем директора по монтажным работам на этом же предприятии, возглавлял подземные участки.

Альберт Фидайлович окончил Кузбасский политехнический институт по специальности подземная разработка полезных ископаемых. В 2008-2010 годах прошел обучение в институте бизнеса и делового администрирования при Академии народного хозяйства по специальности «Предпринимательство и управление компанией».

Директором по работе с персоналом назначен Виталий Алексеевич Шалыгин.



Одновременно он продолжает исполнять обязанности директора по правовым вопросам.

В. А. Шалыгин работает в компании с 2002 года. С 2004 по 2007 год был директором инвестиционной компании «Кузбассуголь», с 2007 по 2009 год – директором ООО «Кузбассугольинформтел». Имеет высшее юридическое образование (диплом с отличием), а также получил дополнительное образование в корпоративном университете «Северсталь» по программе «Топ-100».



Заместитель директора УКК В. В. Ковалевич комментирует учебный фильм

&gt; ОПРОС

## Что лично я сделал для безопасности?

**А. В. Миндрин, начальник участка № 1 шахты «Берёзовская»:**

— Я как руководитель участка при каждом посещении шахты обращаю внимание на опасные действия рабочих, подсказываю людям как устранить нарушение, обязательно напоминаю на наряде о следовании паспортам крепления, убеждаю применять все средства защиты, которые ему положены при выполнении данного вида работы: очки, респираторы, перчатки. Ведь здоровье — это самое главное для человека.

**Д. А. Тупикин, директор шахты «Первомайская»:**

— Все работники шахты «Первомайская» являются приверженцами безопасности: мы соблюдаем Золотые правила, Кардинальные правила, проводим поведенческие аудиты. Делаем мы это постоянно и не только для того, чтобы улучшить показатели. Главное — изменить понимание и отношение людей в области охраны труда и здоровья.

Каждый из нас ко Дню здоровья и безопасности ставил перед собой конкретную цель. Лично я что сделал? После анализа травм 2009 года (из пяти травм три произошли на поверхности) я лично проконтролировал выполнение всех предписаний комиссии. Мы обеспечили видеонаблюдение в котельной, просчитали все риски, исключили опасные ситуации. А для поддержания здорового образа жизни мы оборудовали спортзал для ИТР и сауну для рабочих.

**В. М. Ащеулов, главный механик ОФ «Северная»:**

— Задача службы главного механика — контроль за правильной эксплуатацией оборудования и проведение планово-предупредительных ремонтов. В прошлом году было сделано немало работ в этом направлении. Например, были оборудованы верхние ремонтные площадки вагонопрокидывателя. Они необходимы для безопасной эксплуатации ротора.

Также мы позаботились о безопасной разгрузке металлолома. Перестроили контейнеры так, чтобы у них был центральный захват. Теперь при разгрузке контейнер не переворачивается, исчезла опасность того, что рабочий травмируется, попав в органы раскрытия контейнера.

Продолжение на стр. 3

# Чему у нас можно поучиться?

Такой вопрос звучал на заседании «круглого стола», посвященного лучшим практикам по безопасности труда. Специалисты по охране труда рассказывали о тех инициативах, которые успешно внедряются у них на предприятиях.



Например, заместитель главного инженера ОФ «Северная» Е. А. Дрёмин показал видеофильм о том, как применяется система предсменного тестирования на алкоголь на фабрике, хорошо зарекомендовавшая себя в течении нескольких лет. Только при наличии отрицательного результата на алкоголь срабатывает пропускная система турникета на входе в здание. Другая «фишка» этого предприятия — использование бахил при входе в инженерно-лабораторный корпус. Это позволяет сохранять чистоту в здании и беречь здоровье работников.

Заместитель директора по производству погрузочно-транспортного управления С. М. Пермьяков рассказал об использовании одного из инструментов предотвращения опасных ситуаций на железнодорожном транспорте — регламенте переговоров. Эта система направлена на четкую передачу информа-

ции и проверку восприятия команд при маневровых работах.

Давая команды составителю поездов и машинисту тепловоза, дежурная по станции должна убедиться, что исполнители восприняли эти команды правильно. Только после этого она дает разрешение на их выполнение. Для выявления нарушений регламента переговоров и своевременного принятия мер существует регистратор, который фиксирует все переговоры. Систематически проводятся проверки соблюдения регламента, которые заносятся в специальный журнал. В случае какого-либо происшествия запись на регистраторе является материалом для проведения расследования.

Представители автобазы рассказали, как на предприятии исполняется корпоративный стандарт «Транспортные средства и управление». На автобазе вошли в обиход

правила, выполнение которых позволяет максимально снизить риск травм и аварий. Вот лишь некоторые из них: водитель и все пассажиры всегда должны применять ремни безопасности, там, где они предусмотрены; при вождении не должны использоваться мобильные телефоны; при работе транспортных средств на технологических дорогах и вне населенного пункта всегда должны быть включены фары; при ремонте автомобиля обязательно надо использовать противооткатные упоры и предупреждающие таблички. В автобазе эти правила стали законом.

Приложение к корпоративному стандарту по СИЗ представило шахтоуправление «Анжерское». Большая работа проделана по описанию всех видов современных средств защиты, применяемых на предприятии. Этот материал должен быть интересен и полезен всем спе-

циалистам по охране труда. Кроме того, анжерцы подготовили проект по оценке рисков при проведении проходческих работ буровзрывным способом. Каждый производственный процесс представлен с точки зрения возможных опасностей, рекомендованы необходимые действия, меры предосторожности и дополнительные средства защиты. Представлены примерные карты состояния рабочего места и документации.

Представитель компании «Арселор Миттал Темиртау» Сергей Горбачев поделился опытом внедрения корпоративных стандартов по безопасности на предприятиях своей компании, а также рассказал о проведении аудитов по системе фирмы IRKA. Его выступление вызвало большой интерес у наших специалистов, так как подобные аудиты в ноябре этого года должны будут пройти и в нашей компании.

&gt; КАСАЕТСЯ КАЖДОГО

## Читай, запоминай, выполняй



Вышла в свет брошюра «Золотые правила безопасности». Эта маленькая книжечка с легкостью помещается в карман спецодежды, но «вес» имеет значительный: в ней собраны Золотые правила «Арселор Миттал», а также Кардинальные правила нашей компании.

безопасности, которые работники должны соблюдать всегда, везде и при любых обстоятельствах, находясь на территории предприятия. Они появились недавно и с ними мы еще не знакомы.

### Золотые правила «Арселор Миттал»:

#### Правило № 1:

Я обязуюсь приходить на работу в работоспособном и трезвом состоянии.

#### Правило № 2:

Я обязуюсь применять

средства, предотвращающие падение там, где это требуется стандартами.

#### Правило № 3:

Я обязуюсь следовать процедуре блокировки и изоляции при работе на оборудовании.

#### Правило № 4:

Я обязуюсь следовать процедуре допуска и работы в замкнутом пространстве при работе в замкнутом пространстве.

#### Правило № 5:

Я обязуюсь следовать всем правилам и требованиям стандарта по кранам и ГПМ, а также никогда не на-

ходить под подвешенным грузом.

#### Правило № 6:

Я обязуюсь соблюдать все правила дорожного движения.

#### Правило № 7:

Я обязуюсь соблюдать все правила, связанные с железнодорожным транспортом, и держаться подальше от рельсовых путей без необходимых мер безопасности.

#### Правило № 8:

Я обязуюсь соблюдать правила доступа и работы в газоопасных местах.

#### Правило № 9:

Я обязуюсь не наносить повреждения защитным средствам.

#### Правило № 10:

Я обязуюсь соблюдать все правила и требования по охране труда и технике безопасности, а также применять средства индивидуальной защиты.

## Остановись

&gt; НОВЫЕ ИНИЦИАТИВЫ ПО ТБ

## на минуту и подумай!

Оценка рисков на рабочих местах – важная часть корпоративной политики по охране труда. Но часто работники ею пренебрегают. А сделать-то порой требуется так мало.

Статистика по травматизму показывает, что большое количество травм происходит из-за того, что работники подчас не умеют или не хотят определить потенциальные риски и опасности того задания, которое им предстоит выполнять.

Есть два основных заблуждения:

Первое заблуждение: «Я знаю безопасные методы и приемы выполнения работы, но следовать им не буду из-за привычки, практики или своего особого мнения на этот счет». В этом случае со стороны руководства должны применяться строгие дисциплинарные взыскания вплоть до увольнения.

Второе заблуждение: «Я ошибся, потому что был недостаточно обучен», «Я устал», «Я не осознал весь риск выполняемой мной работы» и т. д. В таких случаях руководители должны очень внимательно отнестись к

Процесс предварительного определения опасностей и оценки риска:



поведению работника, так как такое отношение может привести к серьезному происшествию.

– Как правило, причинами несчастного случая являются недостаток знаний и навыков, преднамеренное уклонение от соблюдения требований ТБ, стремление выполнить задание как можно быстрее, – говорит начальник управления по промышленной безопасности и экологии Д. М. Лобанова.

– В помощь всем своим производственным площадкам специалисты по охране труда корпоративного офиса «Арселор Миттал» разработали алгоритм предварительного определения опасностей и оценки рисков. Он должен помочь линейным руководителям и исполнителям работ оценить все риски еще до того, как начали выполнять трудовое задание. Эта методика очень проста. Надо только потратить несколько минут, чтобы определить опасности, которые могут подстеречь во время работы и спланировать свои действия.

Шаги по определению опасностей:

Задействуйте всех работников, имеющих отношение к определенному заданию.

Обсудите обстоятельства и суть выполнения данного задания (будет ли задание выполняться днем, ночью, каковы погодные условия, влажность, опыт участников).

На специальной форме по определению опасностей и оценки риска перечислите все шаги выполнения задания.

По каждому шагу укажите опасность, которая могла бы привести к травме или несчастному случаю.

По каждой опасности укажите контрольные мероприятия для предотвращения ее угрозы.

Через определенное время (1-2 месяца) пересмотрите их эффективность и в случае возникновения новых опасностей или при изменении условий труда, обстоятельств внесите дополнения.

## Совместная бдительность

В самых важных документах, регламентирующих деятельность наших предприятий – Политике по охране труда и безопасности «Арселор Миттал» и Заявлении о приверженности принципам ОТ и ПБ ОАО «Угольная компания «Северный Кузбасс» – определено, что каждый работник играет важную роль в предотвращении несчастных случаев и заболеваний, что он несет ответственность за собственную безопасность и безопасность своих коллег.



Согласно этим документам мы должны создать на предприятии такую культуру, когда работа прекращается, если она становится опасной.

За те несколько лет, как в нашей компании безопасность труда возведена в ранг приоритетной задачи, многое сделано на пути к безопасному производству. И все же травмы еще случаются, и, как показывают аудиты, мы еще часто создаем во время работы опасные ситуации, которые могут привести к несчастному случаю. Но к каждому работнику ведь контролера не приставишь. Поэтому «Арселор Миттал» вводит в действие проект «Совместная бдительность». Он не потребует финансовых затрат и специального оборудования. Все что нужно – это чтобы каждый принял на себя обязательство: Если я вижу, что кто-то подвержен риску, я немедленно сообщу этому человеку об опасности!» И выполнять это обязательно – ежечасно, ежеминутно.

Включиться в проект «Совместная бдительность» – это значит заботиться о

собственной безопасности, а также о безопасности окружающих.

В знак того, что работник включается в проект «Совместная бдительность», он прикрепляет на защитную каску специальную наклейку – «глаз». Что означает эта картинка? Глаз – это то, что я вижу. Человек в красном (справа) – тот, кто подвергает себя риску. Человек в зеленом (слева) – это я, который может предостеречь другого от опасности.

Зачем нужен этот проект? Разве не достаточно того, что на нарядах перед каждой сменой напоминают о безопасных способах работы, проводят проверки на знание правил и инструкций, линейные руководители проводят аудиты безопасности? Об этом мы спросили у начальника управления по промышленной безопасности и экологии Д. М. Лобанова. Вот что она ответила:

– Это важно, потому что тяжелые несчастные и смертельные случаи зачастую происходят с коллегами, работающими рядом – членами бригады, подрядчиками. Мы морально обязаны быть

ответственными за каждого. Многих случаев можно было бы избежать, посредством простых мероприятий «Совместной бдительности». Ваши действия или действия других могут изменить ситуацию! Хорошо если бы каждый задал себе такой вопрос: «Если я ничего не сделаю, и человек серьезно травмируется, смогу ли я посмотреть на себя в зеркало?»

Что я должен делать в рамках проекта «Совместная бдительность»?

– Я бдителен (наблюдателен) для обеспечения собственной безопасности.

– Я также бдителен для обеспечения безопасности окружающих.

– Я признаю, что другие бдительны в отношении меня: каждый может сделать конструктивное замечание, если я подвергаю себя риску.

– Я приму их совет и поблагодарю.

Моя безопасность, прежде всего, зависит от меня.

&gt; ОПРОС

## Что лично я сделал для безопасности?

Продолжение. Начало на стр.2

А. И. Шестаков, директор СШЭМК:

– В рамках программы «Человек превыше всего» я поставил перед собой цель, которая коротко звучит так: «Увидел, оценил, предотвратил». Что это означает? Приезжая в подразделения, бывая на рабочих местах, я, прежде всего, оцениваю действия работников. Увидев отступление от правил, работу останавливаю, беседую с человеком. Главное, пытаюсь понять причину – почему он не придерживается правил. А потом у нас с ним идет разговор о безопасном поведении, применении правильных методов работы, об использовании СИЗ. Добиваюсь безусловного выполнения рабочим всех правил, норм и стандартов.

Выполнение этого принципа я требую и от всех линейных руководителей своего предприятия.

В. В. Старченко, заместитель главного механика шахты «Первомайская»:

– Ежедневно мы работаем по стандартам Арселор Миттал. Сначала было непривычно, а теперь люди понимают, что это наши приоритеты, что это нужно для их же собственнорядного здоровья, и мы внедряем эти стандарты в жизнь.

Например, раньше мы постоянно сталкивались с проблемой уборки снега с крыш высотных зданий: работа не безопасная, зацепить канат было не за что. Коллектив под моим руководством разработал установку для крепления канатов на крыше. Приобрели пятиточечные ремни безопасности с лямками и страховочными тросами, как того требует корпоративный стандарт по работе на высоте. Теперь за людей, которые работают на крыше, можно не волноваться.

Л. А. Шаравина, начальник службы пути ПТУ:

– Немаловажное значение имеют беседы с людьми. Я стараюсь чаще с встречаться и разговаривать с работниками о необходимости мер безопасности, ношении спецодежды, применении защитных средств. Это оказывает очень большое влияние на них. Они начали понимать, что все эти требования – не просто прихоть начальства, что все это необходимо для того, чтобы они вернулись домой здоровыми. Это их безопасность. Еще я иногда делаю внеплановые проверки – смотрю, чтобы все приходило на работу в нормальном состоянии, трезвыми, отдохнувшими. В общем, держу людей под контролем.

В. М. Пугачёв, директор автобазы:

– Обеспечение безопасных условий труда на нашем предприятии ведется в двух направлениях: безопасность ремонтных работ и безопасность дорожного движения. Для создания безопасных условий ремонта мы, прежде всего, внедряем корпоративные стандарты. Все наши работники, включая слесарей, прошли обучение по корпоративным стандартам, по итогам этого обучения мы провели тестирование. Стараемся довести до каждого работника всю важность этой работы, ведь от качественного ремонта автомобилей зависит работа всего предприятия.

В обеспечении безопасности дорожного движения у нас есть своя специфика. Во первых, мы не одни на дороге, участников дорожного движения десятки, сотни. Во-вторых, ситуация на дороге ежеминутно, ежесекундно меняется. Поэтому только строгое соблюдение правил поможет избежать аварийных ситуаций. Следим, чтобы водители с помощью пассивных методов берегли жизнь и здоровье во время движения: применяли ремни безопасности, устройства «антисон», чтобы в автомобиле всегда были знаки аварийной остановки, огнетушители.

В. И. Бондарев, директор погрузочно-транспортного управления:

– Специфика нашего предприятия заключается в его разбросанности. В многосменном режиме работы. У нас нет возможности часто собираться вместе, обсуждать какие-то вопросы. В том числе и по безопасности. Выход из этой ситуации мы нашли следующий. С ноября 2006 года мы начали выпускать «Вестник ПТУ». Он стал своеобразной трибуной, с которой мы информируем наших работников о жизни в коллективе, производственно-финансовых вопросах, о наших успехах и поражениях. Мы стараемся со страниц этого издания поддерживать здоровый морально-психологический климат в коллективе. Ни один выпуск не обходится без рубрики, посвященной охране труда и производственной безопасности. Мы знакомим работников не только с новыми стандартами, правилами, но и анализируем выявленные нарушения, их причины и последствия, к которым они привели или могли бы привести.

Сегодня с большой уверенностью могу сказать, что мы достигли главного – мы смогли переломить сознание работников и убедить их в том, что их безопасность зависит, прежде всего, от них самих. Результаты наших усилий обнадеживают: с 2000 года в обоих ПТУ не было несчастных случаев со смертельным исходом, с 2007 года у нас нет тяжелых травм. А с 2008 года мы вообще работаем без травм и аварий.



Надо не только рыбку поймать...

# Ловись, рыбка большая и маленькая



3-4 апреля на озере Парное Красноярского края состоялись соревнования по зимней рыбалке между предприятиями компании.

В этом увлекательном виде спорта участвовали семь команд: от шахты «Берёзовская» (две команды), от шахты «Первомайская», автобазы, ПТУ ОАО «Угольная компания «Северный Кузбасс», Анжеро-Судженского ПТУ, ОФ «Северная» и СШЭМК.

И пусть клев был

не очень активным (семь рыбок за четыре часа соревнований всей честной командой в сорок человек), удовольствие рыбаки получили от самого процесса. Плюс дух состязания. И вот какие результаты. Первое место в соревновании заняла команда шахты «Первомайская». Вто-

рое место у ПТУ ОАО «Угольная компания «Северный Кузбасс», а третье место заняла одна из команд шахты «Берёзовская». Команды-призеры отмечены дипломами, кубками и призами – рыбацкими принадлежностями.

Наловить рыбы до-

мой участникам все же удалось, но несколько позже и в другой части озера. А главный итог мероприятия, считают организаторы, – это славный отдых, дух коллективизма, заряд бодрости и хорошего настроения.



...но и рассказать потом красиво об этом

&gt; ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## Пейте соки свежие

В столовой шахты «Берёзовская» в меню круглый год есть свежевыжатые соки – из фруктов, ягод, моркови. Весной они особенно полезны.

ковный сок едва ли не эликсиром молодости. Некая доля истины в том есть. Никакой другой сок не содержит так много каротина. А, кроме того, в нем имеются нужные организму соли кальция, фосфора и железа.

**Ананасовый сок** благотворно влияет на функцию почек и печени, а также содержит вещество «бромелайн», которое является превосходным естественным сжигателем жира и омолаживает организм. Этот сок рекомендуют и как лечебное средство при заболеваниях почек и ангинах.

онное жаропонижающее средство.

**Апельсиновый сок** — это мощное антиканцерогенное, противораковое средство. В стакане апельсинового сока, например, содержится до 70 мг витамина С — столько нужно взрослому человеку в сутки.

**Грушевый сок** — обладает противомикробным действием, полезен при камнях в почках.

**Морковный сок** улучшает зрение, укрепляет организм и восстанавливает силы после болезни и повышенных умственных и физических нагрузок, залечивает язву желудка, укрепляет зубы, повышает сопротивляемость инфекциям, очень полезен людям, чья работа связана с нагрузкой на глаза. Фанаты здорового образа жизни почитают мор-

Еще с древних времен люди знали о том, что фруктовые и овощные соки чрезвычайно полезны для здоровья и часто являются незаменимым источником витаминов и других важных веществ. Натуральный сок это источник глюкозы, фруктозы, минеральных веществ. В неосветленных соках есть пектин, который снижает уровень холестерина в крови и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Любые соки низкокалорийны, так как глюкоза и фруктоза, содержащиеся в них, легко усваиваются организмом. Как питательное и даже целебное средство они незаменимы для тех, у кого проблемы с желудком и кишечником. Ну а если у Вас поднялась температура, стакан сока поможет едва ли не лучше, чем традици-

**Гранатовый сок** — полезен как общеукрепляющее средство, для восстановления организма после болезни, операции помогает при малокровии.

**Грейпфрутовый сок** — великолепное натуральное средство от бессонницы. Сок этого цитрусового плода нормализует давление, а также избавляет кровь от лишнего холестерина.

**Виноградный сок** поможет восстановить истощенную нервную систему, полезен при упадке сил. Благотворно влияет на такие внутренние органы, как

почки и печень — он «очищает» их от токсинов. Кроме того, виноградный сок «фильтрует» кровь — заметно снижает содержание в крови холестерина.

**Сок из красной смородины** рекомендуется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при язвенной болезни, подагре, кожных заболеваниях, мочекаменной болезни, ревматизме, простуде.

**Сок из черной смородины** применяют при авитаминозе, малокровии, гастрите с пониженной кислотностью, острым бронхите, гриппе, ангине. Сок черной смородины — уничтожает вирусы, повышает иммунитет, обладает общеукрепляющим действием, богат витамином С.

**Томатный сок** удач-

но сочетает питательность с пониженным содержанием калорий. Он богат солями и микроэлементами. В нем содержатся витамины А и С, которые являются антиоксидантами и задерживают старение клеток, а также укрепляют иммунную систему. Очень полезен при диетах.

**Яблочный сок** используют при ожирении и сахарном диабете, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, при дизентерии, хронических колитах, подагре, ревматизме, атеросклерозе, камнях в почках и желчном пузыре. Очень полезен людям умственного труда. Яблочный сок выводит из организма соли тяжелых металлов и даже радионуклиды.

**Федерацией профсоюзных организаций Кузбасса проводится акция «Профсоюзный бонус», по которой члены профсоюза могут:**

- приобрести авиабилеты в любое направление по территории Российской Федерации со скидкой 3,5 %,
- приобрести билеты в Кемеровский государственный цирк со скидкой 10 %,
- приобрести туристические путевки со скидкой от 3 %.

За справкой обращаться в профком предприятия или в Кузбасский терком Росуглепрофа по телефону в г. Берёзовский (384-45) 41-030.

**Внимание!**

В связи с подработкой технологической дороги на участке от федеральной трассы М53 до ОФ «Северная» (ул. Матросова) в целях личной безопасности работников Приказом генерального директора ОАО «Угольная компания «Северный Кузбасс» запрещено движение легкового личного и служебного автотранспорта на указанном участке. К лицам, нарушившим данное распоряжение, будут применяться меры дисциплинарной ответственности.