

BOGGATYR.kz

№08 (0008)
октябрь 2019 г.

корпоративное издание

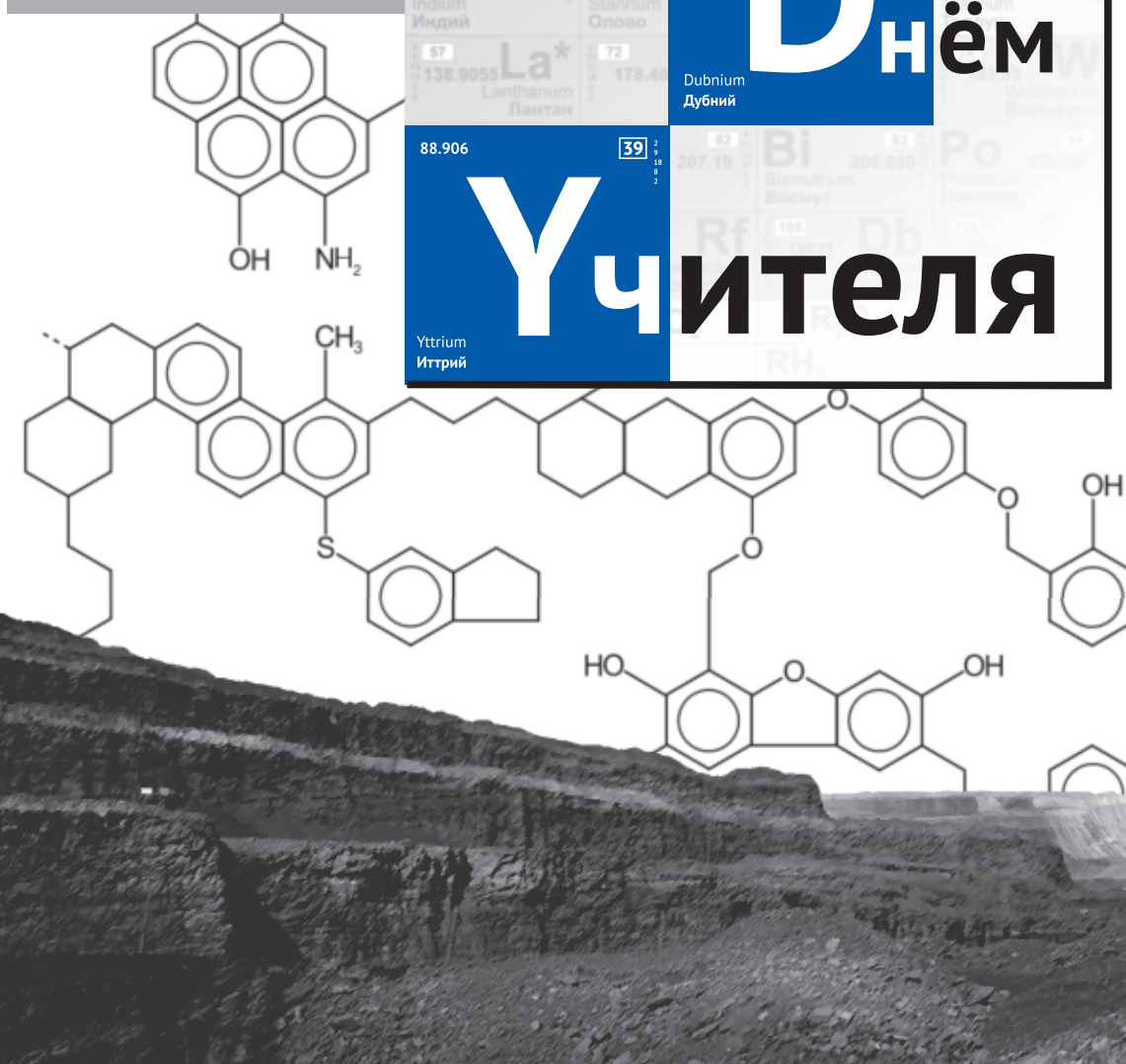
8

выпуск

B Borium Бор 10.811	C Carbonium Углерод 12.011	N Nitrogenium Азот 14.007	O Oxygenium Кислород 15.999
P Phosphorus Фосфор 30.974	S Sulfur Сера 32.066	Ti Titanium Титан 47.88	V Vanadium Ванадий 50.941
As Arsenicum Мышьяк 74.922	Se Selenium Селен 78.96	Cr Chromium Хром 52.00	Mn Manganese Марганец 54.94
Y Yttrium Иттрий 88.906	Zn Zincium Цинк 65.38	Mo Molybdenum Молибден 95.94	W Wolframium Вольфрам 183.84
In Indium Индий 114.82	Sn Stannum Олово 118.71	Te Tellurium Теллур 127.60	Pb Plumbum Свинец 207.19
La* Lanthanum Лантан 138.9055	Ce Cerium Церий 140.12	Bi Bismuthum Висмут 208.980	Po Polonium Полоний 209
Yt Yttrium Иттрий 88.906	Lu Lutetium Лютеций 174.967	Rf Rutherfordium Рурфендий 261	Db Dubnium Дубний 262



Біздің компанияның экономикалық дамуы жұмыскерлердің кәсіби біліктіліктеріне деген талаптарды айтарлықтай өзгертті. Мамандықтың алуан түрлерін есепке алатын болсақ, жас мамандарға жоғары технологиялық өндірістің қыр-сырын тәлімгерсіз меңгеру өте қиын. Біздің тәлімгерлеріміз – бірегей және өте пайдалы білімнің қайнар көзі, олардың құзыреттіліктері мен біліктіліктері оқушыларды баурайды, күш-қуат береді және таңдаған мамандыққа деген құрметті бойға сіңіртеді. Олар өз шеберліктерінің құпияларын бере отырып өздерінің бай кәсіби тәжірибесімен бөліседі, жас мамандарды еңбекқорлыққа және жауапкершілікке дағдыландырады. Құрметті тәлімгерлер, адал еңбектеріңіз, мейірімді жүректеріңіз, жайдарылықтарыңыз, даналықтарыңыз бен жақсылықтарыңыз үшін сіздерге үлкен рахмет! Сіздерге мықты денсаулық, жаңа жетістіктерге жетуді тілеймін. Құрмет, сенімді әріптестер мен ризашылық білдірген оқушылар әрдайым Сіздерге ілесе берсін! **Құрметпен,** мемлекеттік тілді дамыту жөніндегі топ басшысы **М.А.Ерботина**



Сейсембай Рахимжанов,
монтер пути



Основа производства

РАБОТА С ДУШОЙ

ОН ОКОНЧИЛ СТРОИТЕЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
КРАСНОАРМЕЙСКОГО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ТЕХНИКУМА
ПАВЛОДАРСКОЙ ОБЛАСТИ И СТАЛ СТРОИТЕЛЕМ...
ВОЛЕЙ СУДЬБЫ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ПОЛОТНА.
МОНТЕР ПУТИ – В НАРОДЕ ПУТЕЕЦ - СЕЙСЕМБАЙ
МУКТАРОВИЧ РАХЫМЖАНОВ ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА РАБОТАЕТ В
БОГАТЫРСКОМ ПОГРУЗОЧНО-ТРАНСПОРТНОМ УПРАВЛЕНИИ
КОМПАНИИ «БОГАТЫРЬ КОМИР».

Работа над ошибками

- 1) – Переход через железнодорожные пути разрешается только в установленных местах по пешеходным мостам, через тоннели, железнодорожные переезды. На станциях, где мостов и тоннелей нет, разрешается переходить пути по пешеходным настилам.
- 2) – Подходя к железнодорожному переезду, нужно следить за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переход путей осуществляется при открытом шлагбауме в отсутствие движущегося железнодорожного состава.
- 3) – В зонах переходов и проездов через железнодорожные пути не допускается: проходить вдоль железнодорожного пути ближе пяти метров от крайнего рельса, ходить по железнодорожным путям, переходить через железнодорожные пути перед идущим поездом, если расстояние до него менее четырехсот метров.



Важность нашей работы переоценить сложно. От свойственных только нашей профессии особенных навыков, знаний, сил и выдержки, собранности, умения увидеть даже маленькую неисправность железнодорожных путей зависит безопасность жизни машинистов подвижных составов и стабильность работы угольного предприятия.

Путейцы, работая под открытым небом, занимаются текущим содержанием пути. Мы меняем шпалы, пришедшие в непригодность, устраняем зазоры между рельсами, подтягиваем гайки, регулируем стрелки. От движения железнодорожного состава, рельсы могут расходиться или сходиться, поэтому мы должны следить за шириной колеи – расстояние между рельсами всегда должно быть определенное. Если вовремя не устранять это несоответствие, состав может сойти с пути.

Вспоминаю свой первый день на работе. Встретили радушно. Те, кто был поопытнее и постарше, учили, показывали, как стрелки передвигать... Шейдолла Шабалов - мой главный наставник, человек опытный, который с превеликим удовольствием делился со мной всем, что знал, часто говорил мне: «Если человек вкладывает душу в свою работу, он всегда будет работать на совесть». Этому я и придерживаюсь. Этому же учу и молодых специалистов. Мои сегодняшние ученики Ербол Куанышев и Ерлан Усманов – ребята перспективные. Они тянутся к знаниям, интересуются тонкостями выбранной профессии. И я этому рад. Мой опыт делает хороший вклад в будущее предприятия.

Я люблю читать художественную литературу. Это же советую делать всем. Чтение развивает. Читайте чаще хорошие книги!

ТЕХНИКА КОРОЛІ

АДАМНЫҢ НЕГЕ ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫ БАРЫН БІЛСЕН,
АЛДЫНДА ҚАНДАЙ МАМАН ТҰРҒАНЫН ТАНИСЫҢ.
ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КӨЛІК БАСҚАРМАСЫНЫҢ
ТКЖ ПАЙДАЛАНУ БОЙЫНША УЧАСКЕСІНДЕ
УПМ ЖҮРГІЗУШІСІ БОЛЫП ЖҰМЫС
ІСТЕЙТІН СҮЙІНІШҚАЛИ АБИЛОВ ӘРКІМДЕ БОЛА БЕРМЕЙТІН
ҮЛКЕН ТӘЖІРИБЕМЕН ТӘЖІРИБЕЛІК БІЛІМГЕ ИЕ.
ТЕХНИКА ТІЛІН ҮШ ЖАСЫНАН МЕНҒЕРГЕН.

Жарты ғасырлық өмірін техникамен байланыстырған тәлімгер аға «Богатырь Көмір» компаниясында 20 жылдан аса жұмыс істейді. Фотосуреттік жадысы бар Сүйінішқали Қабдиұлы кез келген техниканы бұзып, кейін жөндеуге кіріскенде, қай зат қайда тұратынын біліп, сол қалпында жинап береді.

Кеніштегі техникалар қозғалысы кезінде оларды шаң баспас үшін жолдарға су құю – міне, Сүйінішқали ағамыздың негізгі жұмысы осы. Учаске бастығы Ермек Амировтың айтуынша, ол УПМ машинасында көп жылдан бері жұмыс істеп келе жатқан жалғыз тәжірибелі жұмыскер. Жастарға әрі қарай мансаптық өсулеріне жақсы бастама көрсетеді. Жастар арасында үздік тәлімгер атанған кейіпкеріміз жабдықтарды жөндеу бойынша жұмыстың жаңа әдістер инновациясына қатысты ұсыныстар енгізеді. Өндірістік мәселелерді шешуге белсене қатысады. Оқыту – курстық комбинатында жұмысшыларға дәріс береді.

Өндіріс басшылары техникаларға күрделі жөндеу қажет болған жағдайда, «техника королінің» үлкен тәжірибесіне сүйенеді. Өйткені ол адам техникалық қызмет көрсету мәселелерінде өз ісінің шебері. Іске қызығушылықта айрықша адалдық, нақтылықпен орындаушылық танытады. Ұжымда зор беделге ие, өзінің адал және мінсіз еңбегімен компанияның дамуына үлкен үлес қосуда.

Менің ойымша, қандай күрделі техника болсын, оның ішкі сырын білу үшін, ауылда туып өсу керек. Ауылда туып өскен жан ғана білікті хирург секілді техникаға табысты «ота жасай алады». Ал техника заттарының иісі мұрнына келмеген қалалық ер жігітке техниканың ішкі жанын түсіну қиындау болары хақ.

Өздік жұмыс

1) – *Машинаны жаңа жүргізе бастаған жүргізуші үшін ең басты қағида: сенімді болмасаң, ешқандай әрекет жасама! Бұрын қлгеретініне сенімді емессің бе? Тоқта және өз тәсіліңе 100% сенімді болғанша тос. Қарбалас кезіндегі күрделі бұрылыстар қиналта ма? Басқа жолды таңда. Жүргізе алатыныңа сенімсізсің бе? Рөлге отырма!*

2) – *Өздеріңізді ғана емес, айналаңыздағы жүргізушілерді де ойлаңыз. Көлік тұрағынан бастап – мен басқа автомобильдерге кедергі келтірмеймін бе? Алғашқы реттен-ақ тұраққа қоя алмадың ба, машинаны қалай болса солай тастап кетпе – тұраққа қайтадан кір, алысырақ болса да, міндетті түрде орын табылады.*



ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ

КАТЕГОРИИ «D» имеющие опыт работы на пассажирских автобусах

- Достойная и стабильная заработная плата
- Социальный пакет

(льготы и гарантии в соответствии с коллективным договором ТОО «Богатырь Комир», предоставление льготных путевок в санатории и профилактории)

Резюме принимаются по адресу:
РК, г. Экибастуз, ул. Б.Момышулы, 23
Телефон для справок: 8 (7187) 22-31-84

Галина Гребнева,
старший маркшейдер



Урок математики

С МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ТОЧНОСТЬЮ

ИХ КОНЕК - АЛГЕБРА И ГЕОМЕТРИЯ. ПОМИМО ЭТОГО ОНИ УМЕЮТ ПРЕДУГАДЫВАТЬ СОБЫТИЯ, НЕ ЯВЛЯЯСЬ ПРЕДСКАЗАТЕЛЯМИ, УМЕЛО ПОЛЬЗУЮТСЯ КАРАНДАШОМ, НЕ БУДУЧИ ХУДОЖНИКАМИ, РАБОТАЮТ НАД ФОРМИРОВАНИЕМ ЛАНДШАФТА, ХОТЯ НЕ ЛАНДШАФТНЫЕ ДИЗАЙНЕРЫ. И САМОЕ ГЛАВНОЕ: ВО МНОГОМ ОТ ИХ ОПЕРАТИВНОСТИ И ТОЧНОСТИ ЗАВИСИТ РАБОТА КРУПНЕЙШЕГО УГЛЕДОБЫВАЮЩЕГО ПРЕДПРИЯТИЯ.

Ежедневно каждый из них, неся трудовую вахту, определяет направление работы всего предприятия. От возведения производственных объектов до составления планов по добыче угля.

В их рабочем арсенале рейка, веха, отражатель, нивелир, сажень, рулетка, колья, теодолит и тахеометр. Снедь не из легких - на себе им приходится носить в среднем 10-12 кг, при этом работая под открытым небом и в 45-градусную жару, и в лютый мороз. И практически все они - женщины.

- Раньше на маркшейдеров учились в основном мужчины. Это была одна из основных мужских специальностей, - рассказывает старший маркшейдер маркшейдерской службы Галина Гребнева, за плечами которой почти 40-летний опыт работы, - Сейчас же в маркшейдерии - в основном представительницы прекрасной половины. Участковый маркшейдер Наталья Фролова - еще один старожил предприятия. Мы с ней знакомы с детского сада, вместе закончили карагандинский Абайский техникум и приехали из Караганды покорять Экибастузский угольный бассейн. Помнится, как нас от поступления на эту специальность отговаривали деканы - работа наша слишком тяжелая. Но это ведь не главное. Главное, что нам по душе то, что мы делаем.

Маркшейдерская профессия помогает специалистам реализовать на предприятии свой потенциал. Например, старший маркшейдер Ирина Генералова в юности мечтала стать экономистом. Отчасти так и получилось. Больше тридцати лет назад она окончила Свердловский горный институт им. В.В.Вахрушева, приехала в Экибастуз и устроилась на работу, где зачастую приходится оперировать цифрами и калькулятором. На предприятии реализовалось и детское увлечение участкового маркшейдера Екатерины Ережеповой. Она благодаря программе по развитию спорта среди "богатырских" сотрудников стала многократным чемпионом и призером городских, областных и республиканских соревнований по настольному теннису и стритболу. Молодой перспективный специалист Елена Менасанова также нашла себя здесь. Несмотря на небольшой стаж на предприятии - 5 лет - на время отсутствия начальства ей доверяют исполнять обязанности главного маркшейдера. Девушка неоднократно проявляла себя в качестве грамотного сотрудника и не пасовала перед сложными ситуациями. Большая ответственность, возлагаемая на ее плечи, не пугает. Она понимает, что ошибки в работе маркшейдеров могут дорогого стоить. От финансовых потерь до несчастных случаев на производстве. Их работа сопряжена с опасностью и для них самих. Поэтому им всегда приходится быть собранными и внимательными. Но это не отталкивает, а, скорее, подстегивает работать на совесть и сплачивает.

На карандаш

- Сажень (или прямая сажень) - старинная мера длины, равная расстоянию от конца пальцев одной руки до конца пальцев другой при расставленных в стороны руках - 1 метру 76 см. Само слово «сажень» происходит от глагола «сагать»

(доставать до чего-либо, хватать, достигать - ср. также «досагать», «досагаемый»). В сажени, которую используют маркшейдеры 2 метра.



ОСВОИТЬ КОМПЬЮТЕР ИГРАЮЧИ

ТРУДНО ПРЕДСТАВИТЬ СЕГОДНЯ НАШУ ЖИЗНЬ БЕЗ КОМПЬЮТЕРОВ И СМАРТФОНОВ. С ПОЯВЛЕНИЕМ ИХ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА СТАЛИ БЕЗГРАНИЧНЫМИ. БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ РАБОТЫ ВЫПОЛНЯЕТСЯ СЕГОДНЯ ЭЛЕКТРОННЫМИ МАШИНАМИ НА ПРОИЗВОДСТВЕ. О ТОМ, НАСКОЛЬКО «НЕЗАМЕНИМЫЕ ПОМОЩНИКИ» ОБЛЕГЧАЮТ ТРУД СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, РАССКАЗЫВАЕТ НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ЖАСЛАН ДОСУМОВ.



- При всей своей схожести, задачи, решаемые с помощью компьютеров на производстве и в быту, в корне отличаются. Главная цель внедрения информационных систем на предприятии – это организация сбора, хранения и обработки качественной информации, на основе которой оперативно принимаются оптимальные управленческие решения. В нашей компании информатизация охватила практически все этапы производства, кардинально изменив принципы ее работы. Начнем с малого, кроме уже очевидных вещей, таких, как электронная почта и информационная система бухгалтерского и финансового учета, на предприятии внедрена система электронного документооборота, что позволило ускорить в разы согласование и движение различных документов, приказов, служебных записок и т.д. Значительно упростила и сделала удобной процедуру закупок специально разработанная для этого информационная система. На разрезе геологи и маркшейдеры используют единую горно-геологическую систему, с помощью которой происходит стратегическое и перспективное планирование месторождений.

Понимая, что отказываясь от внедрения новых технологий можно утратить конкурентоспособность, компания планирует реализовать в ближайшей перспективе несколько амбициозных проектов, один из которых это внедрение автоматизированной системы диспетчерского учета, и автоматизация проектирования бурно-взрывных работ.

Думаю, что уже совсем скоро автоматизация производственных процессов охватит все сферы производства, а значит, дойдет практически до каждого сотрудника нашей компании, поэтому советую всем - если есть возможность, осваивайте компьютер. Начните, с самых азов – простейших компьютерных карточных игр, которые помогут вам научиться пользоваться компьютерной мышью.

Работа над ошибками

1) - При работе очень помогают так называемые «горячие» клавиши – это комбинации клавиш, которые позволяют ускорить работу. Например, при копировании и вставке данных, вместо того, чтобы все время нажимать правый щелчком мыши и выбирать в контекстном меню копировать/вставить, легче выделить текст мышкой, нажать **Ctrl-C** (операция копирования), вставить курсор в нужное место и нажать **Ctrl-V** (операция вставки).

2) — Старайтесь не устанавливать много лишних программ на свой компьютер. Выберите только те программы, которые необходимы Вам для работы. Если уже установили кучу всякого бесполезного софта – удалите ненужный.

3) — Не устанавливайте программы на системный диск. Создайте отдельный логический диск, на который и устанавливайте весь софт. Рекомендуется также создать еще один логический диск для установки на него игр, если, конечно, Вы их вообще устанавливаете. В этом случае системный диск не будет захламлен, что благоприятно отразится на работе системы.

Наталья Веселова,
начальник штаба
ГО и ЧС
управления
по ГЗ и ОТ.



Урок ОБЖ

ОТДОХНУТЬ С ВОЗВРАЩЕНИЕМ

ОСЕНЬ РАДУЕТ ГРИБНИКОВ И РЫБОЛОВОВ ТЕПЛОЙ ПОГОДОЙ И ВОЗМОЖНОСТЬЮ ДОБЫТЬ НЕПЛОХИЕ ТРОФЕИ - ГРИБНОЙ СЕЗОН ОТКРЫТ, РЕЗВО АКТИВИЗИРОВАЛСЯ ХИЩНИК, И МИРНАЯ РЫБА ВСЕ ЕЩЕ АКТИВНА. ПРЕБЫВАЯ В ОСЕННЕЙ ЭЙФОРИИ, ВАЖНО НЕ ЗАБЫВАТЬ ПРО ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА. О НИХ НАМ НАПОМИНАЕТ НАЧАЛЬНИК ШТАБА УПРАВЛЕНИЯ ГЗ И ОТ НАТАЛЬЯ ВЕСЕЛОВА.

Например, при приготовлении блюд на костре, важно помнить, что раздуваемые от него искры могут разлететься на несколько метров и начать тлеть в траве. Огонь следует разжигать, используя специальные угли, в мангале или гриле, установленных подальше от низкорастущих деревьев, кустарников и сооружений. Местом для костра могут стать старые кострища, каменные или песчаные площадки без растительности. Если таковых нет, можно лопатой расчистить место и окопать его по кругу на расстоянии 50 сантиметров. Костер нельзя оставлять без присмотра. Перед уходом домой рекомендуется тщательно пролить кострище водой и убедиться, что угли не тлеют.

Важно помнить, что в сухую погоду пожар может возникнуть от непотушенного окурка, а также из-за осколка или стеклянной бутылки, которые под воздействием солнца иногда срабатывают как линза. Поэтому мусор нужно обязательно увозить с собой.

А вот несколько напоминаний для рыболовов, основная опасность для которых кроется там же, где и улов. Теплопроводность воды в 27 раз выше, чем воздуха, поэтому процесс охлаждения идет интенсивно. Организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если температура воды ниже 33,3°. При температуре воды 24° время безопасного пребывания - всего 7-9 часов, при 5-15° - около 4-6. Температура 2-3° оказывается смертельной в среднем через 10-15 минут. К слову, осенью она составляет всего 7-8 градусов. Важное значение имеют физическое состояние человека, его индивидуальная устойчивость к низким температурам, толщина подкожно-жирового слоя и свойства одежды, которая есть на нём.

Рыбачить на лодке обязательно в спасжилете, избегать этот вид рыбалки при ветреной погоде, и перед выходом на воду и на воде ни в коем случае не употреблять алкоголь.

Контрольная работа

- 1) - Не следует переоценивать свои силы занимаясь тушением огня, не вызвав предварительно пожарных (101) или спасателей (112).
- 2) - Если у вас нет огнетушителя, огонь можно попробовать потушить, набросив плотную ткань, шерстяное одеяло (лучше мокрые) или залить его.
- 3) - Не открывайте окна, так как огонь с приходом кислорода вспыхнет сильнее.
- 4) - Нельзя тушить водой электроприборы, находящиеся под напряжением.
- 5) - Дышать при пожаре нужно через мокрую тряпку. Намочить ее можно всем, чем угодно: водой, кофе, чаем, газировкой.



ВОЗДУШНО-ПЕННЫЙ ОГНЕТУШИТЕЛЬ

Легко потушит тлеющую бумагу, дерево, пластмассу, а так же возгорание масла и краски. Но его нельзя использовать для тушения алюминия, а также установок которые подключены к электричеству



- 1 Поднести огнетушитель к месту пожара



- 2 Выдернуть чеку



ПОРОШКОВЫЙ ОГНЕТУШИТЕЛЬ

Можно использовать при тушении газовых веществ, электроприборов и любых объектов, находящихся под действием электричества



- 3 Нажать на ручку, направив раструб на очаг

ПРИКОСНУТЬСЯ К ИСТОКАМ

«НАРОД, НЕ ЗНАЮЩИЙ СВОЕГО ПРОШЛОГО, НЕ ИМЕЕТ БУДУЩЕГО», - СКАЗАЛ КОГДА-ТО МИХАИЛ ЛОМОНОСОВ. И ЭТО НЕПРЕЛОЖНАЯ ИСТИНА. РУКАМИ НАШИХ ДЕДОВ И ПРАДЕДОВ НЕ ОДНО ДЕСЯТИЛЕТИЕ СОЗДАВАЛИСЬ ПРЕДПРИЯТИЯ. СВИДЕТЕЛЬСТВА ТОЙ ЭПОХИ ХРАНЯТСЯ СЕГОДНЯ В МУЗЕЯХ. В ТОО «БОГАТЫРЬ КОМИР» ЕСТЬ СВОЯ СОКРОВИЩНИЦА ИСТОРИЧЕСКИХ ДОКУМЕНТОВ – ЭТО ЗАЛ ТРУДОВОЙ СЛАВЫ. О ТОМ, КАК ОН СОЗДАВАЛСЯ, РАССКАЗЫВАЕТ ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА УКК ЕЛЕНА КАЗАНЦЕВА.



- Официальное открытие Зала трудовой славы состоялось в декабре 2009 года. Этому предшествовала большая и кропотливая работа, занималась которой хрупкая женщина Светлана Михайловна Чалая. По воспоминаниям Светланы Михайловны, идея создания музея получила живой отклик у ветеранов-горняков. Они охотно передавали для экспозиции зала свои грамоты, трудовые награды, вымпелы и кубки, фотографии, запечатлевшие важные события и памятные мгновенья героического прошлого. Сбор исторического фонда музея занял полтора года. Эскиз интерьера будущего Зала трудовой славы выполнили павлодарские дизайнеры.

Сегодня фонд Зала насчитывает более тысячи редких фотографий, в его коллекции - ордена и медали, почетные грамоты и памятные ленты наших прославленных земляков, переходящие знамена соцсоревнований.

Почетное место в экспозициях зала занимают грамоты, благодарственные письма и памятные статуэтки, которые вручались предприятию за победы в различных номинациях республиканских конкурсов. Большой интерес у посетителей вызывает сувенир – подарок компании РУСАЛ, выполненный в форме песочных часов, внутри одного из сосудов которых содержится уголь - символизирующий ТОО «Богатырь Комир», а в другом – алюминий - символ ОК «РУСАЛ». Имеются в зале и экспонаты, сделанные руками работников компании. Например, макет первого экскаватора СЭ-3 изготовленный Николаем Потапенко, электрослесарем по обслуживанию и ремонту оборудования разреза «Богатырь». Или макет паровоза с думпкарами, вывезшего первый эшелон угля, выполненный работниками депо подвижного состава №2 Управления по ремонту железнодорожного оборудования. Семейей Мукушевых в дар залу был передан символический ключ от ворот города, врученный знатному горняку Жалелу Мукушеву, как первому почетному гражданину Экибастуза. Свою именную каску подарил музею старший мастер вагонно-эксплуатационного депо Валерий Козыков. Такие каски вручались молодым специалистам, во время посвящения их в рабочие.

В Зале трудовой славы хранится факел эстафеты огня VII Азиатских игр «Астана-Алматы-2011», региональный этап которой проходил в г.Павлодаре. Одним из факелоносцев был тогдашний генеральный директор компании Виктор Щукин. Хранятся в зале и некоторые образцы минералов, добываемых в Экибастузском месторождении. Все это лишь малая доля поистине эксклюзивных экспонатов Зала трудовой славы. В настоящее время зал располагает 18 экспозициями, отражающими историю становления и развития угольного предприятия. Всем посетителям музея предоставлена возможность сделать памятную запись в книге отзывов. Сегодня в ней содержатся более 100 отзывов со словами благодарности и пожеланиями. Частыми гостями музея бывают учащиеся учебных заведений города. Практикуются и передвижные выставки. Фонд Зала продолжает пополняться новыми интересными материалами.

Лабораторная работа

- 1) - Сканируйте документы и фото, а затем создайте в компьютере общую папку «Семейный архив» и сгруппируйте сканы фотографий и документов по дате и т.п.
- 2) - Для хранения вещей выберите коробки, папки и органайзеры. Внутрь коробок положите пакетики с силикогелем, для предотвращения сырости. Фотографии желателен собирать в альбомы в зависимости от размера фотографий. Важные бумажные документы в плохом состоянии стоит заламинировать, если это невозможно, сложите их внутри прозрачного файла вместе с листом обычной сухой бумаги, выдавите воздух и оденьте файлы в жесткую папку.
- 3) - Не храните вещи в таких мест, как холодный чердак и сырой подвал дома, в неотапливаемых гаражах и навесах. Не располагайте шкаф с вещами вблизи водопроводных труб или дождевых стояков.



Наталья Шулаева,
заместитель
технического
директора
службы по
оос



Урок экологии

ЗАБИРАЯ ОТДАВАЙ

ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ АСПЕКТОВ РАБОТЫ НАШЕГО ПРЕДПРИЯТИЯ, ЯВЛЯЕТСЯ МИНИМИЗАЦИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ОКАЗЫВАЕМОЙ КОМПАНИЕЙ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПРОЦЕССОВ. О ТОМ, КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ, И КАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ УДАЛОСЬ ДОСТИЧЬ ЗА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2019 ГОДА, РАССКАЗЫВАЕТ ЗАМЕСТИТЕЛЬ ТЕХНИЧЕСКОГО ДИРЕКТОРА СЛУЖБЫ ПО ОХРАНЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НАТАЛЬЯ ШУЛАЕВА.

Контрольная работа

- Сотрудники предприятия, использующие в своей производственной деятельности бумажную продукцию, в обязательном порядке устанавливают в зоне рабочего места емкость для сбора бумажных отходов, которые позже перемещают в специальные ящики с надписью «Макулатура», установленные во всех подразделениях компании.

- Если у Вас дома накопилась макулатура, Вы можете принести ее на работу и сдать ее на утилизацию точно так же, как и рабочую.



За 6 месяцев компания реализовала в качестве вторсырья свыше полутора тысяч тонн отходов. В их числе: отходы и лом цветных и черных металлов, б/у шпалы (дрова), отработанные масла, отработанные фильтры, тара из-под ГСМ, автошины, макулатура. На размещение и захоронение было отправлено более двух тысяч тонн. Это отходы янтарного и зеленого уровней опасности: промасленная ветошь, песок и опилки, загрязненные ГСМ, осадок от мойки автотранспорта, ТБО (бытовые) и др. Экономический эффект для предприятия составил более 34 млн. тенге.

Благодаря реализации 6,35 тонны макулатуры на переработку и вторичное производство за вышеобозначенный период предприятие потенциально сохранило от вырубки более шестидесяти деревьев (100 кг макулатуры спасают 1 дерево).

Стоит напомнить, что заявки на вывоз бумажных отходов предоставляются в коммерческую дирекцию ежемесячно до 1 числа каждого месяца. Учет движения бумажных отходов производится в соответствии с ПОС 2-09 «Управление отходами». В срок до 15 числа текущего месяца коммерческая дирекция формирует сводную заявку на вывоз бумажных отходов с территории подразделений товарищества и направляет по структурным подразделениям для информации. Приемка бумажных отходов осуществляется подрядной организацией, имеющей разрешительную документацию для транспортировки и дальнейшего обращения с бумажными отходами. Вывоз бумажных отходов с территории подразделений предприятия осуществляется автотранспортом исполнителя централизованно 1 раз в месяц до 25 числа.

Экологический менеджмент, проводимый нашим предприятием, позволил минимизировать воздействие на окружающую среду отходов производства за счет сокращения их объема, предназначенного для размещения, и увеличение количества, отправленного на утилизацию, что помогло существенно сэкономить природные ресурсы.

ЗНАЙ СВОИ ПРАВА!

СЛОВСОЧЕТАНИЕ «КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР» ИЗВЕСТНО МНОГИМ, НО КАК ПОКАЗЫВАЕТ ПРАКТИКА, ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ЗНАЮТ ЕГО ПРАВИЛЬНОЕ ТОЛКОВАНИЕ, КТО-ТО ПУТАЕТ ЕГО С «СОЦИАЛЬНЫМ ПАКЕТОМ», КТО-ТО С ТРУДОВЫМ ДОГОВОРОМ. ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР, И КАКИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАВА ОН ПРЕДОСТАВЛЯЕТ РАБОТНИКАМ ПРЕДПРИЯТИЯ? ОБ ЭТОМ РАССКАЖЕТ ЧЕЛОВЕК, ПРИЗВАННЫЙ СЛЕДИТЬ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ТРУДОВЫХ И ИНЫХ ПРАВ РАБОТНИКОВ, ОМБУДСМЕН ТОО «БОГАТЫРЬ КОМИР» АЛЕКСАНДР ГРИГОРЬЕВ.

-Для начала нужно четко понять основное отличие трудового договора от коллективного. Индивидуальный трудовой договор регламентирует условия, оплату труда и трудовые функции конкретного работника и заключается он соответственно лишь с ним. А коллективный договор, как следует из самого его названия, распространяется на всех работников предприятия. Заключается он работодателем в лице руководителя предприятия и представителем трудового коллектива, и регулирует социально-трудовые отношения в данной организации. Наличие в нашей компании коллективного договора - большой плюс для работников - он повышает их защищенность, дает возможность расширить права и гарантии. Так, в соответствии с ним, работники, проработавшие не менее 50% годового рабочего времени в зоне выделения сероводорода и окиси углерода имеют возможность получить бесплатную путевку в Центр отдыха «Жасыбай». Кроме того, желающим поехать на санаторно-курортное лечение в профилакторий или пансионат дается право взять аванс для приобретения путевки, в пределах 80 тыс. тенге. При этом работникам, имеющим не менее 5 лет непрерывного стажа работы в компании, выплачивается компенсация стоимости проезда в одну сторону на санаторно-курортное лечение. Благодаря коллективному договору, сотрудники компании и члены их семей отдыхают в доме отдыха «Березка» и детском оздоровительном лагере «Карлыгаш» лишь за половину стоимости путевки. Совершенно бесплатно отдыхают в лагере дети из многодетных семей. Вообще вопросу охраны здоровья трудящихся в коллективном договоре отведено особое значение. К примеру, работникам, нуждающимся в оперативном лечении, производится частичная компенсация стоимости операций, до и после операционного лечения, при наличии подтверждающих документов. В целом вопросу социальных льгот, в Коллективном договоре посвящен целый раздел, что говорит о заинтересованности руководства компании в создании благоприятных условий для труда и отдыха людей.



Практические советы

- 1) - Изучайте свои права и обязанности, внимательно читая индивидуальный трудовой договор, коллективный договор, Трудовой кодекс и другие нормативно-правовые документы.
- 2) - В случае возникновения конфликтной ситуации не поддавайтесь эмоциям, а идите на диалог, используя для урегулирования ситуации все предоставленные законом возможности.
- 3) - Обращайтесь за консультацией и правовой помощью к уполномоченному по правам работников - омбудсмену.
- 4) - Запомните, любые попытки воспрепятствовать Вашему обращению за помощью к омбудсмену, расцениваются законом как серьезное нарушение Ваших прав.
- 5) - Обратиться к омбудсмену ТОО «Богатырь Комир» А.М. Григорьеву можно лично или по телефону: 22-55-12, либо направив письмо по электронной почте: a.grigoriev@bogatyry.kz

Виталий Лось,
главный инженер
завода РГТО



Урок труда

ЗАВОД РГТО – ШКОЛА ПРОИЗВОДСТВА

КАК ИЗВЕСТНО, ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАКРЕПИТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ В КОЛЛЕДЖЕ ИЛИ ВУЗЕ – ЭТО ПРОЙТИ ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ ПРАКТИКУ. УВИДЕТЬ СВОИМИ ГЛАЗАМИ УСТРОЙСТВО И МЕХАНИЗМ ГОРНЫХ МАШИН И ДРУГОЙ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ, ПРИОБРЕСТИ НАВЫКИ ИХ РЕМОНТА В КОМПАНИИ «БОГАТЫРЬ КОМИР» МОЖНО НА ЗАВОДЕ ПО РЕМОНТУ ГОРНО-ТРАНСПОРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. О СЕГОДНЯШНИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ЗАВОДА РАССКАЗЫВАЕТ ЕГО ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР ВИТАЛИЙ ЛОСЬ.

Совет на карандаш

- 1) – Перед началом работы с электроинструментом провести внешний осмотр электроинструмента на наличие механических повреждений, т.е.:
 1. трещины корпуса;
 2. целостность защитного кожуха;
 3. исправность кабеля, вилки;
 4. исправность кнопки включения электроинструмента;
- 2) – Перед тем, как приступить к работе:
 1. надеть защитную маску или очки;
 2. подключить электроинструмент к сети и проверить работу на холостом ходу, убедиться в отсутствии вибрации, запаха горения, искры;
 3. после полной остановки электроинструмента закрепить деталь и приступить к работе.
- 3) – После окончания работы убедиться, что электроинструмент остановился и отключить его от электросети.
– Не оставлять электроинструмент подключенным к электросети даже во время перерывов.
Берегите себя и близких!

- Завод РГТО долгие годы остается ведущим подразделением компании, занимающимся ремонтом экскаваторов, буровых станков, конвейеров, перегружателей, кранов и других видов горной техники, а также изготовлением и восстановлением запасных частей и механизмов машин и оборудования. Основу завода составляют цеха и участки.

Монтаж и демонтаж узлов ковшовых и роторных экскаваторов выполняют специалисты экскаваторно-ремонтного цеха, здесь же производится ремонт высоковольтных распределительных устройств, радиаторов охлаждения, а также двигателей и узлов карьерных самосвалов. Располагая универсальным металлообрабатывающим и специализированным оборудованием для ремонта и стендами для испытания электрических машин, электроремонтный участок завода выполняет ремонт электрических машин постоянного тока мощностью от 0,1 до 2000 кВт и переменного тока от 0,1 до 320 кВт. Бесценный опыт можно получить, работая в механическом участке. Именно здесь изготавливаются зубчатые колеса, валы, валы-шестерни, муфты и другие детали, а также резинотехнические изделия, от наличия которых зависит работа остальных цехов завода. Вторую жизнь экскаваторным ковшам, стрелам, балкам-рукояти дают специалисты участка по ремонту металлоконструкций. Обслуживание и ремонт технологического и энергетического оборудования, а также коммуникаций завода осуществляет энерго-механическая служба. Самым ценным продуктом на земле – кислородом, заправляя его в баллоны, снабжает подразделения компании и многие предприятия города кислородно-компрессорный участок. Здесь же производится ремонт и зарядка порошковых и углекислотных огнетушителей. Контроль качества запчастей и материалов, непосредственно процесса ремонта и выпускаемой продукции возложен на отдел технического контроля. Конструкторско-технологическую подготовку производства ведет одноименный отдел.

Качественно и в срок выполнять производственные задания специалистам завода РГТО позволяет наличие металлообрабатывающих станков самого разного типа и разумеется отличное знание предмета. Ведь чтобы правильно и точно составить расчет и чертеж, а затем выточить деталь на том же токарном станке, без знаний алгебры и геометрии, физики и черчения никак не обойтись.

МНЕМОНИКА В ПОМОЩЬ!

ЛЮДИ, ИЗУЧАЮЩИЕ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК, ИНОГДА СТАЛКИВАЮТСЯ С ТАКИМ ЯВЛЕНИЕМ, КАК СЛОЖНОСТЬ С ЗАПОМИНАНИЕМ СЛОВ. ТОГДА НА ПОМОЩЬ ПРИХОДИТ МНЕМОНИКА - ЭТО СОВОКУПНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИЁМОВ И СПОСОБОВ, ОБЛЕГЧАЮЩИХ ЗАПОМИНАНИЕ НУЖНОЙ ИНФОРМАЦИИ И УВЕЛИЧИВАЮЩИХ ОБЪЁМ ПАМЯТИ С ПОМОЩЬЮ АССОЦИАЦИЙ. МЕТОДЫ МНЕМОТЕХНИКИ ПОЗВОЛЯЮТ АБСОЛЮТНО ТОЧНО ВОСПРОИЗВОДИТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИНФОРМАЦИИ.



Сегодня мы предложим один из самых увлекательных способов запоминания - это рифмовка. Несложные двустишия помогут Вам в изучении казахского языка. К тому же Вы сможете сами придумывать что-то похожее.

Норка, кролик и мутон...
Что это такое? - **ТОН!**

Поточил я карандаш,
Им рисует **ҚАРЫНДАС.**

Я не буду пить кумыс
Потому что ждёт **ЖҰМЫС.**

Под гитару и баян
Напишу **ӨМІРБАЯН.**

К празднику большую ель
Наряжает пусть **ӘЙЕЛ.**

Как переводится **БОРАН?**
Так переводится: буран.

Не боюсь я врага
Потому что есть **АҒА.**

Он со мною - хоть куда,
Дорогой мой друг **ҚҰДА.**

От расстройства на душе
Пусть спасет меня **КӨШЕ.**

тон - шуба
өмірбаян - автобиография
аға - старший брат
қарындас - младшая сестра
әйел - жена
құда - сват
жұмыс - работа
көше - улица
боран - буран, буря

Үй тапсырма. Домашнее задание

- Прочтите стихотворение Абая «Куз», записав его на видео.
- Сохраните видео на телефон.
- Опубликуйте видео на своей странице в социальных сетях с хэштегом #стихиабая



КУЗ

Сұр бұлт түсі суық қаптайды аспан,
Күз болып, дымқыл тұман жерді басқан.
Білмеймін тойғаны ма, тоңғаны ма,
Жылқы ойнап, бие қашқан, тай жарысқан.
Жасыл шөп, бәйшешек жоқ бұрынғыдай,
Жастар күлмес, жүгірмес бала шулай.
Қайыршы шал-кемпірдей түсі кетіп,
Жапырағынан айрылған ағаш, қурай.
Біреу малма сапсиды, салып иін,
Салбыраңқы тартыпты жыртық киім.
Енесіне иіртіп шуда жібін,
Жас қатындар жыртылған жамайды үйін.

Қаз, тырна қатарланып қайтса бермен,
Астында ақ шомшы жүр, ол бір керуен.
Қай ауылды көрсең де, жабырқаңқы,
Күлкі-ойын көрінбейді, сейіл-серуен.
Кемпір-шал құржаң қағып, бала бүрсең,
Көңілсіз қара суық қырда жүрсең.
Кемік сүйек, сорпа-су тимеген соң,
Үйде ит жоқ, тышқан аулап, қайда көрсең.
Күзеу тозған, оты жоқ елдің маңы,
Тұман болар, жел соқса, шаң-тозаңы.
От жақпаған үйінің сұры қашып,
Ыстан қорыққан қазақтың құрысын заңы.



Абай Құнанбаев.

Валентина Титаренко,
начальник СОКа



Урок физкультуры

ЗАНИМАЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!

ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА – ЗАЛОГ ОТЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПОМОГАЮТ УКРЕПИТЬ

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ, ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ И ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА, ПОВЫСИТЬ ЖИЗНЕННЫЙ

ТОНУС. А САМЫМ ПЕРВЫМ ШАГОМ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

ЯВЛЯЕТСЯ САМО ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ. ТЕМ БОЛЕЕ,

ЧТО ВСЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРИОБЩЕНИЯ К НЕМУ В

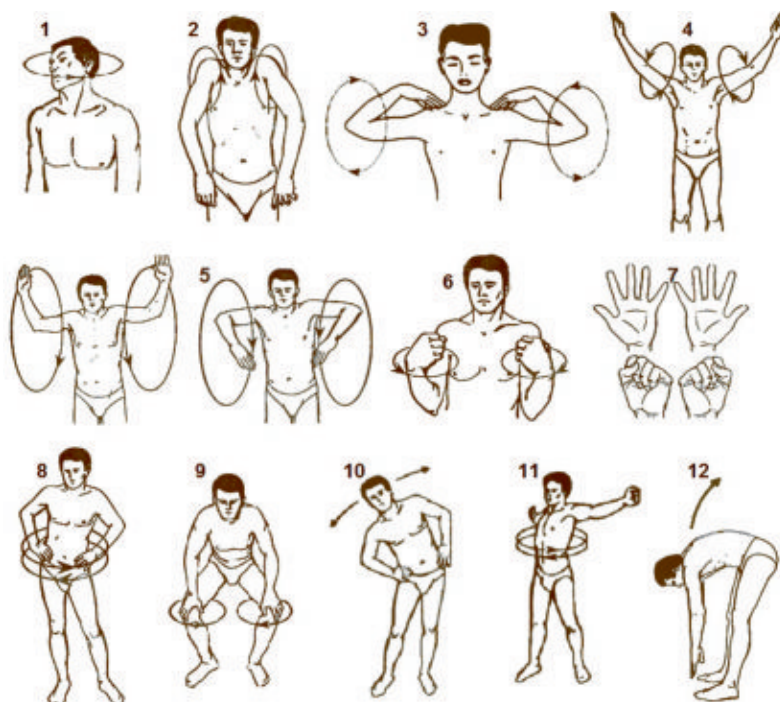
ТОО «БОГАТЫРЬ КОМИР» СОЗДАНЫ. О НИХ ПОДРОБНО РАССКАЖЕТ

НАЧАЛЬНИК СОКА ВАЛЕНТИНА ТИТАРЕНКО.

-В числе немногих предприятий города наша компания располагает собственным спортивно-оздоровительным комплексом (СОК). Заниматься спортом здесь можно круглый год - одному и с семьей, на пользу собственному здоровью и на славу родному предприятию. Для этого нужно всего лишь прийти в спортивно-оздоровительный комплекс и предъявить служебный пропуск. Футбол, волейбол, баскетбол, теннис большой и настольный и еще масса других видов спорта активно культивируются в богатырском центре здоровья. Наряду с традиционными шашками и шахматами здесь можно поиграть и в популярные ныне национальные виды спорта – тогыз кумалак и асык ату. Набрать богатырскую силушку помогут занятия в тренажерном зале, а любители армрестлинга и гиревики всегда найдут спарринг-партнеров для подготовки к предстоящим турнирам. Открыты двери СОКа и для поклонников новых направлений, таких как воркаут и киберспорт. Специально для них компания пару лет назад приобрела необходимое оборудование и инвентарь. Показать свой уровень спортивного мастерства любой работник может, участвуя в проводимых в компании соревнованиях, а также в составе сборной на городских, областных, республиканских и международных турнирах. Организуется их немало, к примеру, только в 2018 году горняки имели возможность поучаствовать в 148 соревнованиях. Словом, в спортивно-оздоровительном комплексе «Богатырь Комир» найти себе занятие по душе сможет каждый сотрудник предприятия. Главное - иметь желание. Режим работы СОКа запомнить несложно: со вторника по воскресенье (включительно) с 10 до 22 ч., без перерыва на обед. Понедельник - санитарный день. С расписанием занятий по каждому виду спорта можно ознакомиться на информационном стенде, размещенном в фойе административного здания комплекса. Так что добро пожаловать!

Домашняя работа

- 1) Круговые движения головой
- 2) Круговые движения плечами
- 3) Круговые движения в плечевых суставах
- 4) Круговые движения выпрямленными руками вперед-назад
- 5) Круговые движения руками, согнутыми в локтях, вперед-назад
- 6) Круговые движения в лучезапястных суставах
- 7) Сгибание-разгибание пальцев
- 8) Круговые движения таза
- 9) Круговые движения в коленных суставах
- 10) Наклоны туловища в стороны
- 11) Повороты корпуса
- 12) Наклоны туловища вперед



МЕНЯЯ ВКУС

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ В СТОЛОВЫХ КОМПАНИИ «БОГАТЫРЬ КОМИР» ПОРАДУЕТ СВОИХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ НОВЫМИ РАЗНООБРАЗНЫМИ БЛЮДАМИ И ВИДАМИ ВЫПЕЧКИ. ПИТАТЕЛЬНЫЕ, ВИТАМИННЫЕ, ПОЛЕЗНЫЕ, ОНИ НЕСОМНЕННО ПОРАДУЮТ ЛЮБИТЕЛЕЙ ВКУСНО ПОКУШАТЬ. ПОЯВЛЕНИЕ КАКИХ ИМЕННО ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ НОВИНОК ЗАПЛАНИРОВАНО В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ, НАМ РАССКАЗАЛА ДИРЕКТОР КОМБИНАТА ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАТАЛЬЯ УШАКОВА



Для любителей сырных салатов - повара предложат сразу три аппетитных лакомства: «Полесье», «Мечта» и «Нежность». В их составе также будут куриное мясо, свежий огурец и майонезная заправка. Среди вторых блюд появятся рулетики из говядины с сыром и картофельная запеканка с мясом и кукурузой. Кондитеры предприятия также разнообразят жизнь сладкоежек тортами «Рыжик», «Творожный» и «Южный». На сегодняшний день в поваренных книгах наших поваров на вооружении около 160 наименований салатов и порядка 100 наименований вторых блюд.

МЕДОВЫЙ ТОРТ «РЫЖИК»

Ингредиенты:

- 4 стакана муки
- 3 яйца
- 100 г сливочного масла
- 1,5 стакана сахара
- 2 ст. л. меда
- 2 ч. ложки соды
- Щепотка соли
- Для крема: 1 банка вареной сгущенки, 400 г. густой сметаны

Шаг 1: Яйца взбить с сахаром и мёдом. Добавить топленое растительное масло.

Шаг 2: Поставить массу на небольшой огонь, нагревать и взбивать, пока не растворится сахар. Потом добавить соду (гасить не надо, еще немного взбить).

Шаг 3: Снять с огня, добавить муку, замесить тесто. Оставить в теплом месте на час.

Шаг 4: Разделить тесто на 5 равных кусков. Раскатать первый корж. Перенести его на противень, застеленный пергаментом.

Шаг 5: приложить к коржу блюдо, на котором будет лежать торт, обрезать по блюду края, отодвинуть их. Наколеть корж вилкой в нескольких местах. Выпекать в духовке при 200 градусах, пока корж не станет золотистым.

Шаг 6: Корж снять на доску, охладить, застелить новой бумагой и выпечь следующий корж. Так испечь все 5 коржей.

Шаг 7: Сметану взбить, добавить к ней сгущенку и снова взбить.

Шаг 8: Промазать все коржи, складывая их один за другим на блюдо.

Шаг 9: Измельчить обрезки и посыпать ими торт. Оставить на ночь пропитаться кремом.

Совет на карандаш

- 1) - Чтобы приготовить идеальное сдобное тесто, оставьте масло сливочное и яйца на ночь при комнатной температуре.
- 2) - Чтобы блины были нежнее и вкуснее, а при заворачивании начинки не ломались, нужно в тесто добавить 2-3 столовые ложки сметаны.
- 3) - Для приготовления идеальной яичницы, всего-навсего нужно разбить яйца в холодную сковороду и добавить туда растительное масло.
- 4) - Вместо жира в фарш можно добавить размягченное сливочное масло.

Сабиля Молдабаева,
врач-профпатолог
ТОО «Ай Эм Эс»

Урок валеологии

ОРВИ ЗАПЕЙТЕ КРАСНЫМ!

САБИЛЯ МОЛДАБАЕВА,
ВРАЧ-ПРОФПАТОЛОГ ТОО «АЙ ЭМ ЭС»,
ОБСЛУЖИВАЮЩЕГО НАШЕ ПРЕДПРИЯТИЕ,
НАЗВАЛА ДЕЙСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ
ОТ ВИРУСНОЙ АТАКИ. И ОНИ ОСОБЕННО
АКТУАЛЬНЫ В ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД,
КОГДА ИММУНИТЕТ ОСЛАБЛЕН, И ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА
НУЖДАЕТСЯ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ.

Факультатив

- 1) – Природными антибиотиками являются: чеснок (профилактика простуд и инсульта, укрепляет иммунитет, полезен при артрите), календула (обработка ран, полезна при мочеполовых инфекциях), редька (противопрошудное, отхаркивающее средство), горчица (полезна при простуде, зубной боли, гипертонии, склерозе сосудов, заболеваниях печени и желчного пузыря).
- 2) – Самые сильные природные антибиотики – продукты пчеловодства – прополис и мед. Облепиха, алоэ, малина, репчатый лук и имбирь также обладают ярко выраженными антибактериальными свойствами.
- 3) Лимон — природное средство, улучшающее иммунитет, которому практически нет равных. Еще он является одним из сильных антиоксидантов. Употребление этого фрукта повышает способность организма к самоочищению крови и сосудов.

Самым верным решением, которое может помочь нашему организму защититься от вирусной инфекции, является употребление антиоксидантов. Наука доказала, что белок многих респираторных вирусов не может поражать оболочки дыхательных путей в присутствии этих веществ, которые являются ингибиторами окисления.

Антиоксиданты содержатся в свежих и замороженных фруктах и ягодах, особенно в облепихе, овощах, орехах и зелени, а также в некоторых продуктах, изготовленных из них, таких как свежевыжатые соки, морсы, зеленый чай и натуральное виноградное вино (не более одного бокала для женщин и двух бокалов для мужчин в сутки). Причем в красном вине антиоксидантов больше, чем в белом. Гранатовый сок содержит более высокий уровень антиоксидантов, чем большинство других фруктовых и овощных соков. В нем также в три раза больше антиоксидантов, чем в красном вине и зеленом чае.

Перекрученный корень лопуха или свежая калина, перемешанные с медом, также помогут вам и вашим детям пережить холодное время года без болячек.

Профилактика ОРВИ будет неполноценной без соблюдения питьевого режима (2-2,5 л жидкости в сутки) здоровых сна (непрерывно 7-9 часов) и отдыха, правильного питания, регулярной физической активности и всех тех мероприятий, которые принято объединять термином здоровый образ жизни.

Берегите себя и будьте здоровы!



Педсовет

ЗА «БОГАТЫРСКИХ» УЧИТЕЛЕЙ

УЛЫБКИ НА ЛИЦАХ, МНОГО ТЕПЛЫХ СЛОВ, ДОБРЫЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ И ЧАШЕЧКА ДУШИСТОГО ЧАЯ - ТАК ПО-ДРУЖЕСКИ УЮТНО ВСТРЕТИЛИ ДЕНЬ ТРУДА В КОМПАНИИ «БОГАТЫРЬ КОМИР», СОБРАВШИЕСЬ В УЧЕБНО-КУРСОВОМ КОМБИНАТЕ НА ЕЖЕГОДНОМ МЕРОПРИЯТИИ. ГОВОРИТЬ «СПАСИБО» ТЕМ, КТО ВЫПОЛНЯЯ РАБОТУ ЕЩЕ И УСПЕВАЕТ ПЕРЕДАВАТЬ ОПЫТ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ, И ДАРИТЬ НИЗКИЙ ПОКЛОН ВЕТЕРАНАМ ТРУДА «БОГАТЫРСКИЕ» ГОРНЯКИ ВЗЯЛИ ЗА ПРАВИЛО



*«Мир стареет в былых надеждах.
Но сегодня, как и вчера -
На плечах эту землю держат
И несут на себе мастера!»*

Ежегодно накануне Дня труда руководство предприятия отмечает почетными грамотами и премиями более сорока своих сотрудников, выбранных методическим советом с учетом их деятельности по профессиональной подготовке. Всего же в компании около тысячи человек, которых уверенно можно назвать «шахтерскими учителями». На этом же мероприятии награждают призеров творческого конкурса сочинений «Мой наставник». В нынешнем году ими стали Рапык Мейрамбек, Айжарык Хуанган, Елена Чевжик и Валентина Игнатова.

Гости мероприятия - директор по персоналу и социальной политике Азат Макенов, заместитель генерального директора - директор по производству Серик Макаров, начальник учебно-курсового комбината Любовь Шарипова, главный технический руководитель управления по ГЗ и ОТ Игорь Попович, главный инженер завода РГТО Виталий Лось, директор ЕГТК им. К.Пшенбаева Сауле Кабышева - поздравили собравшихся с праздником и вручили номинантам призы.



ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ НАС:

Кондитерская

Торты ТОЛЬКО из натуральных ингредиентов
Всегда в наличии свежая горячая выпечка
Огромный ассортимент сладостей

Кофейня

Разнообразное меню для взрослых и детей
Вкуснейшие коктейли
Невероятно вкусный кофе



кофейня
кондитерская

Машхур Жусупа, 52 Б, ТРЦ «City Mall»
26 44 44 / 26 44 45 / 8 777 933 9128 / 8 705 540 7070
© krendelcity

Доставка

Самая сытная пицца
Большой ассортимент ролл и сетов

Выездное обслуживание

Шикарное профессиональное обслуживание
(кейтеринг) по случаю вашего торжества.

Наши подарки и бонусы:

Бесплатная доставка
Мобильное приложение
Система накопления посредством кэшбека

Каждому сотруднику ТОО «Богатырь Комир» при предъявлении рабочего пропуски накопительная дисконтная карта в подарок

klinikalıyq-diagnostikalıyq zertханalar
OLYMP
клинико-диагностические лаборатории



«Богатырь Комир» ЖШС Қызметкерлері үшін алғашқы қан алу тегін.
Мына мекенжайға хабарласыңыздар: Бауыржан Момышұлы көшесі, 68 үй

Для сотрудников ТОО «Богатырь Комир» первый забор крови бесплатно.
Обращаться по адресу ул. Бауыржан Момышұлы дом 68.

Біз арнайы сіздер үшін сағат 7.00-ден бастап жұмыс істейміз
специально для вас мы работаем с 7.00 часов

🕒 1.10-31.10

стандартты / стандартный **3 980** ~~5 440~~
толық / полный **6 900** ~~9 040~~
кеңейтілген / расширенный **15 060** ~~19 840~~

📞 59-79-69

🌐 kdl.kz

📱 kdlolymp

ПРОФИЛЬ

"РЕВМАТОЛОГИЧЕСКИЙ"
ПРОФИЛЬ

Биоматериалды алу бағасына кірмейді. Осы жеңілдік дисконттық және әлеуметтік жеңілдіктермен жинақталады.
В стоимость не входит забор биоматериала. Данная скидка суммируется с дисконтной и социальной скидкой.

TEZ
tour
www.tez-tour.com



СКИДКИ сотрудникам ТОО «Богатырь Комир»
при предъявлении рабочего пропуски

УПОЛНОМОЧЕННОЕ ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО «ГРАНД-ТУР»

- Индивидуальные и групповые туры в любую точку мира
- Визовая поддержка
- Продажа авиабилетов по всем направлениям
- Медицинское страхование
- 14 лет опыта
- Множество наград, в частности «The best seller 2019», «Топ лучших агентств Tez Tour 2018/2019»

г. Экибастуз, ул. Беркымбаева, 95/1 оф.3
Тел./факс: 8(7187) 37 15 44, 37 43 33, 8 701 781 82 97,
8701 321 60 53
grandtourkz@mail.ru
grandtourkz_
www.tez-tour.com
ekibastuz.tez-tour.com

Свидетельство о регистрации в Едином реестре туроператоров РК №5120205

▶ Mechta.kz

Вы – сотрудник ТОО «Богатырь Комир»?
предъявите свой рабочий пропуск и получите

СКИДКУ

Подробная информация у продавцов-консультантов



Корпоративное издание: Bogaty.kz. Выпускается ежемесячно.
Свидетельство о постановке на учет средства массовой информации
№ 17632-Г от 27 марта 2019 года выдано Министерством культуры,
информации и общественного согласия Республики Казахстан.
Собственник: ТОО «Богатырь Комир»
Адрес редакции: 141200, г. Экибастуз, ул.
Бауыржан Момышұлы, 25, офис 211.

Тел.: 8 (7187) 22-30-13, 22-37-57.
Материалы подготовили: К. Алдабаев, М. Ерботина,
М. Понкратова. Фото: Г. Дробец.
Мы в социальных сетях:
Instagram, Facebook, Twitter, VK, Одноклассники,
Телеграмм канал, You Tube – **Богатырь Комир.**
www.bogaty.kz

