

МЕТАЛЛУРГ

6+



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

№ 15 (4361) 25 апреля 2025 г.

НОВОСТИ



С детского сада инженеры

Депутат Виталий Носков стал экспертом чемпионата среди дошкольят «Я – профи»

стр. 3

▶ Полностью импортозамещенный SJ-100 («Суперджет»), разработанный конструкторским бюро «Яковлев», совершил первый испытательный полёт в Комсомольске-на-Амуре. В ходе испытаний была подтверждена стабильная работа всех отечественных систем. Самолёт поднялся в небо на российских двигателях ПД-8. Машина показала хорошую управляемость и устойчивость в воздухе. Продолжительность полёта составила около 40 минут, он проходил на высотах до 3000 метров и скоростях до 500 километров в час. В конструкции SJ-100 используются комплектующие, произведённые на ВСМПО-АВИСМА.

▶ На АВИСМЕ работает группа из специалистов предприятия, изучающая теплотехнические характеристики зданий цехов и административно-бытовых корпусов комбината. Цель инженеров – разработать и внедрить технологии, которые позволяют избежать образования наледи на краях кровли. Таким образом планируется исключить необходимость работ на высоте, связанных с очисткой кровель в зимний период.

▶ Ведущий специалист управления по повышению операционной эффективности АВИСМы Евгений Ганзерт стал победителем юбилейной 15-й Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых учёных «Молодёжная наука в развитии регионов», которую в этом году принимал березниковский филиал ПНИПУ. Наш инженер выступил с докладом «Разработка модульного конструктора для проведения лабораторных практикумов по специальности АТП». Подробнее о проекте – в одном из следующих номеров «Металлурга».

▶ Ветераны АВИСМы стали серебряными призёрами соревнований по плаванию в зачёт городской спартакиады людей серебряного возраста. Конкуренция была серьёзная – 92 представителя ветеранских организаций.

▶ Уточнены результаты зимнего этапа корпоративной Спартакиады ВСМПО-АВИСМА. По итогам подсчёта изменился победитель соревнований по дартсу. Им признана команда АВИСМы. Таким образом, в общем зачёте по-прежнему лидирует сборная ВСМПО, но теперь со счётом 3:1.

Оперативные новости завода и города, сюжеты корпоративного ТВ смотрите:

В телеграм-канале
«ТИТАНовая Берёза»



Последние штрихи с оттенком хрома

Капитальное обновление столовой цеха №35 близится к финишу. В мае она распахнёт свои двери

2



Город меняется для людей

Стартовало голосование за объекты благоустройства Березников

4



Универсальный целитель

В оздоровительном центре цеха №31 появился новый аппарат для электротерапии

6



■ Алексей ЛАЗИЕВСКИЙ

Всего пару месяцев назад здесь вовсю кипели строительно-монтажные работы. А сейчас помещения столовой металлургического цеха встречают светлой облицовочной плиткой, ровными трассами электрокабеля и коммунальных сетей, красивым подвесным потолком и новым кухонным оборудованием, поблескивающим хромированными боками.

Капитальный ремонт столовой металлургического цеха стартовал в начале июля 2024 года. За пару недель подрядчики вывезли из кухни технологическое оборудование и мебель из обеденного зала. После чего начался этап, который обычно называется «до основания, а затем». И до каждого угла знакомое помещение превратилось в стройплощадку, на которой закипела энергия преобразования.

Изменения проектом предусмотрены значительные. Подрядчики демонтировали всё технологическое оборудование, инженерные сети (водоснабжение, канализация, отопление, вентиляция, электрика), а пространство кухни перепланировали в соответствии с новейшими требованиями санитарных норм по поточности производства в общественном питании. В обеденном зале выделилось отдельное место под гардероб и санузел.

Столовая цеха №35 – самая возрастная на АВИСМЕ. Именно поэтому помещение, по которому сохранилась не вся документация, порой преподносилось подрядчикам сюрпризы. Совместная работа специалистов подрядной организации и проектировщиков позволила оперативно корректировать рабочую документацию, чтобы не задерживать проведение работ.

Последние штрихи с оттенком хрома

Капитальное обновление столовой металлургического цеха близится к финишу. В мае она распахнёт свои двери



БЫЛО



СТАЛО



Интересно, что строителям пришлось выйти за границы столовой, чтобы присоединить новые трубопроводы водоснабжения и канализации к заводским сетям, а короба и трубы вентиляционных систем закрепить снаружи АБК цеха №35, протянув их на метр выше кровли здания.

Следующим этапом общестроительных работ стало выполнение внутренних сетевых коммуникаций, прокладка вентиляционных систем и обустройство перегородок, корректирующих планировку помещения. Параллельно подрядчики вели отделку – на стены и пол укладывалась плитка. А электрики готовили кабельные каналы для прокладки электропроводки.

Сейчас завершается финальный этап, включающий в себя внутреннюю разводку сетей, монтаж навесного потолка со светильниками, установку и подключение технологического оборудования. Как поясняют подрядчики, «в плане монтажа и подключения остались отдельные детали, потом навести порядок, всё вымыть и можно открываться». И действительно, если прогуляться по помещениям, то можно заметить, что практически всё кухонное оборудование заняло свои места. И даже витрины раздачи вернулись на привычное место. Что касается изменений внешнего облика, то его вы можете оценить по фотографиям. Или лично, в мае, после официального открытия обновлённой столовой, которого так ждут и сотрудники комбината питания АВИСМы, и металлурги, привыкшие вкусно и с пользой питаться в АБК родного цеха.

АВИСМА приглашает на работу



- Слесарь КИПиА.
- Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования.
- Слесарь-ремонтник.
- Электрогазосварщик.
- Огнеупорщик.
- Слесарь-сантехник.
- Плавильщик (рассматриваются только работники АВИСМА).
- Хлораторщик (рассматриваются только работники АВИСМА).
- Прокальщик (рассматриваются только работники АВИСМА).
- Оператор МиАС (рассматриваются только работники АВИСМА).
- Аппаратчик гашения извести (рассматриваются только работники АВИСМА).
- Обжигальщик извести (рас-

- сматриваются только работники АВИСМА).
- Оператор по обслуживанию пылегазоулавливающих установок (рассматриваются только работники АВИСМА).
- Подсобный рабочий (рассматриваются только работники АВИСМА).
- Грохотовщик (Ивакинский карьер).
- Весовщик (Ивакинский карьер).
- Машинист буровой установки (Ивакинский карьер).
- Горнорабочий на маркшейдерских работах (Ивакинский карьер).
- Электрослесарь по ремонту и обслуживанию электрооборудования (Ивакинский карьер).
- Электромеханик по торгово-

- му и холодильному оборудованию.
- Слесарь по ремонту и обслуживанию систем вентиляции и кондиционирования.
- Кровельщик по рулонным кровлям и по кровлям из штучных материалов.
- Чистильщик металла, отливок, изделий и деталей, занятый на очистке сухим кварцевым песком.
- Маляр.
- Охранник.
- Токарь.
- Плотник.
- Грузчик.
- Официант.
- Повар, пекарь.
- Кухонный рабочий.
- Уборщик производственных помещений

За подробной информацией обращаться в отдел по управлению персоналом АВИСМА, кабинет №110 и по телефонам: 8 (3424) 29-29-99, 29-29-82. Электронная почта для резюме: kadry@avisma.ru

- ▶ Стабильная заработка
- ▶ Удобный график работы
- ▶ Компенсация питания
- ▶ Медицинское обслуживание в ООО «АВИСМА-МЕД»

- ▶ Бесплатный проезд на работу и обратно
- ▶ Бесплатное посещение спортивных объектов АВИСМА
- ▶ Отдых и оздоровление в ЗОЦ «Чайка»
- ▶ Иногородним предоставляется общежитие

Полный
список
актуальных
вакансий



■ Алексей ЛАЗИЕВСКИЙ

Всего несколько лет назад идея проведения в детских садах занятий по профориентации вызывала улыбку. Но с тех пор современные дети, едва ли не раньше чем ходить, начали познавать окружающий мир через интернет. А значит, и искать своё место в этом мире. И теперь дошкольята всерьёз задаются вопросами: «Кем стать, чтоб не перестать верить и мечтать? Кем быть, чтоб не разлюбить чудеса творить?». Взрослые, в свою очередь, помогают найти ответы на эти вопросы.



Четыре года назад детский сад №80, что в округе депутата-металлурга Виталия Носкова, стал центром проведения открытого городского чемпионата по ранней профориентации «Я – профи». Решение было неслучайным. К тому времени в нескольких березниковских детсадах уже работали кружки, знакомившие ребят из старших и подготовительных групп с востребованными в наше время профессиями. В доступном для дошкольята игровом формате. А, как известно, ничто не закрепляет полученные знания и навыки лучше, чем соревнование.

На этой неделе «Я – профи» в очередной раз собрал в стенах восьмидесятого детсада команды пяти дошкольных учреждений нашего города. В каждой сборной – десять мальчишек и девчонок, по паре на каждую из пяти конкурсных компетенций: лаборант, спасатель, инженер, повар и медик. Заметнее всех в командах были потенциальные медсёстры, из-за медицинских халатов и шапочек, и инженеры в самых настоящих касках.

После приветственных слов организаторов и хореографического номера на детскую песню «Кем быть?», участники расходятся по группам, которые на полчаса становятся лабораториями конкурсов профмастерства. Покрайней мере, критерии оценки работы ребят точно такие же, как на АВИСМЕ в конкурсах «Лучший по профессии».



Это – работать в команде, читать технические схемы, достигать требуемого результата, соблюдать требования безопасности, выполнять задание быстро и аккуратно.

В честь Года защитника Отечества у каждой из компетенций появилась особая тематика в заданиях. Так юным инженерам нужно было собрать боевую машину из элементов детского конструктора. А затем, условно, на листе бумаги, проложить дорогу по пересечённой местности и продиктовать маршрут коллеге по команде. Маленьким поварам организаторы предложили из обширного набора продуктов питания выбрать те, которыми можно укомплектовать «сухой паёк». От медиков требовалось оказать первую помощь раненому, правильно забинтовав травмированную конечность.

Химики смешивали в кол-

бах цветной шипучий коктейль для партизанских вылазок. Ну а спасатели, как водится, преодолевали полосу препятствий на время. Выполнению каждого задания предшествовал инструктаж и выдача схемы действий на листе бумаги.

Юные профи, несмотря на совсем детский возраст, вели себя совершенно по-взрослому: кропотливо вникали в методики, толково обсуждали кто что делает. А если что-то с первого раза не получалось, повторяли, без всяких слёз и обид.

«Мы уже не первый год участвуем в чемпионате «Я – профи», причём каждый раз становимся если не победителями, то призёрами. Ребятам очень нравится такое соревнование, они к нему всегда хорошо готовятся и всегда много желающих принять в нём участие,

– поделилась впечатлениями руководитель команды «Миротворцы» детского сада №38 **Наталья Кравцова**, – Самая большая надежда на химиков и инженеров, поскольку в нашем учреждении для ребят работают кружки «Лаборатория» и «Лего-конструирование».

В пятёрке экспертов, оценивших компетенции детворы, было два специалиста АВИСМы. Инженер-дизайнер цеха №48 **Дарья Агишева** наблюдала за работой юных химиков-лаборантов. А начальник отдела по управлению персоналом Виталий Носков выставлял баллы тем, кто тестировал на себе нелёгкую профессию спасателя.

По итогам конкурса выяснилось, что все команды участницы очень хорошо подготовились: разница в заработанных ими баллах – была очень небольшой. Лучше всех профессиональные навыки проявили дошкольята из филиалов садика №24. «Горячие сердца» (корпус №1)

– победили, а «От винта» (корпус №2) заняли второе место. Тройку призёров замкнули «Миротворцы». Все участники получили от организаторов подарки – игры и сладости – а также пожелание встретиться через год и добиться более впечатляющих результатов.



Виталий НОСКОВ,
депутат городской Думы, начальник ОУП АВИСМы:

– Ранняя профориентация в дошкольном возрасте решает сразу две важные задачи. С одной стороны ребята в игровой форме знакомятся с основами профессий актуальных для нашего города. И, учитывая, что это приносит им положительные эмоции, велик вероятность, что дети пронесут эту заинтересованность до того момента, когда им нужно будет определяться с профессиональным треком. А значит, смогут выбрать престижную специальность и работать на благо Березников. Что касается второй стороны, профессиональные знания и навыки становятся хорошей темой для семейных бесед, которые укрепляют понимание между детьми и родителями.



■ Алексей ЛАЗИЕВСКИЙ

Березниковцы активно включились в голосование по выбору объекта благоустройства по программе «Формирование комфортной городской среды». В зависимости от народного волеизъявления, в 2026 году обустраят одно из четырёх общественных пространств. Если вы ещё не в курсе этих проектов и народного голосования – «Металлург» рассказывает.

«Формирование комфортной городской среды» - это федеральная программа, часть национального проекта «Жильё и городская среда». Суть программы проста: жители муниципалитетов выбирают общественные пространства для благоустройства, а федеральный субсидирует две трети расходов на воплощение идеи. Остальные средства вкладывают регион и город. Удобно? Да. Потому и популярно.

В выборе городских пространств для благоустройства березниковцы активно участвуют уже пятый год. В 2021-2023 годах лидером голосования становились этапы проекта «Тропа здоровья». В 2024-м победила идея строительства сцены в Комсомольском парке; её должны возвести до конца года нынешнего.

У проекта, собравшего больше всего голосов березниковцев год назад, было три соперника. Два из них продолжат борьбу за симпатии горожан в этом году. Компанию им составят два общественных пространства, впервые участвующие в народном голосовании.



БУЛЬВАР УЛИЦЫ ЛОМОНОСОВА

Почти километровый бульвар, ограниченный с двух сторон улицей Юбилейной и Советским проспектом, в народе ещё называют Молодёжной аллеей. Причина тому – арт-объекты «Влюблённые», «Девушка на качелях» и «Саксофон», появившиеся здесь в 2013-2014 годах после дебюта Березников в программе «Центр культуры Пермского края». Сейчас это – популярное место для массового пешеходного движения, прогулок, кратковременного отдыха и даже романтических встреч. Проект благоустройства предполагает преображение бульвара-аллеи в комфортное и современное общественное пространство. Планируется выполнить новое асфальтовое покрытие с разделением на велосипедную и пешеходную стороны, установить уличную мебель, выполнить освещение, видеонаблюдение, световую инсталляцию, высадить массивы кустарников и многолетних цветов.

Город меняется для людей

Стартовало голосование за объекты благоустройства в рамках программы «Формирование комфортной городской среды»



ТРЕУГОЛЬНЫЙ СКВЕР

Популярное место отдыха горожан давно требует обновления. В рамках благоустройства Треугольного сквера не планируется изменять конфигурацию дорожно-тропиночной сети и вырубать деревья. Зато в планах: сделать пешеходные зоны с велосипедными дорожками, заменить светильники, отремонтировать входную группу и ограждение, установить спортивную площадку, современный детский игровой комплекс. Видеонаблюдение - по всему периметру сквера. Будет дополнительное озеленение - посадка кустарников, многолетних декоративных злаковых и цветочных культур.



СКВЕР МИНДОВСКОГО

Так издавна называется территория, прилегающая к дому №29 по улице Пятилетки. Во все времена она была востребована для тихого отдыха не только жителей дома, но и учащихся школы имени Горького, и просто прохожих. При благоустройстве планируется заменить асфальтовое покрытие, отремонтировать лестницы и подпорные стенки, установить парковые светильники и новые скамейки, обустроить систему видеонаблюдения, высадить клумбы из многолетних цветов и живое ограждение из кустарников.



СКВЕР ЮНОСТИ

Так называется небольшое, в несколько сотен квадратных метров, пространство возле общежития «Юность», что на улице Мира. Главная примета скверика – арт-объекты советского времени – два объёмных многоугольника на металлических опорах символикой Всемирного фестиваля молодёжи и студентов, который проходил в СССР в 1985 году. За почти 40 лет изображения с граней стёрлись, а сами конструкции начали ржаветь.

Авторы проекта благоустройства предлагают восстановить прежний облик арт-объектов, попутно обустроив окружающее пространство: вместо нынешней поросли высадить декоративные кустарники и цветы, территорию облицевать покрытием из современных материалов, смонтировать уличную мебель, декоративную подсветку, освещение и видеонаблюдение.

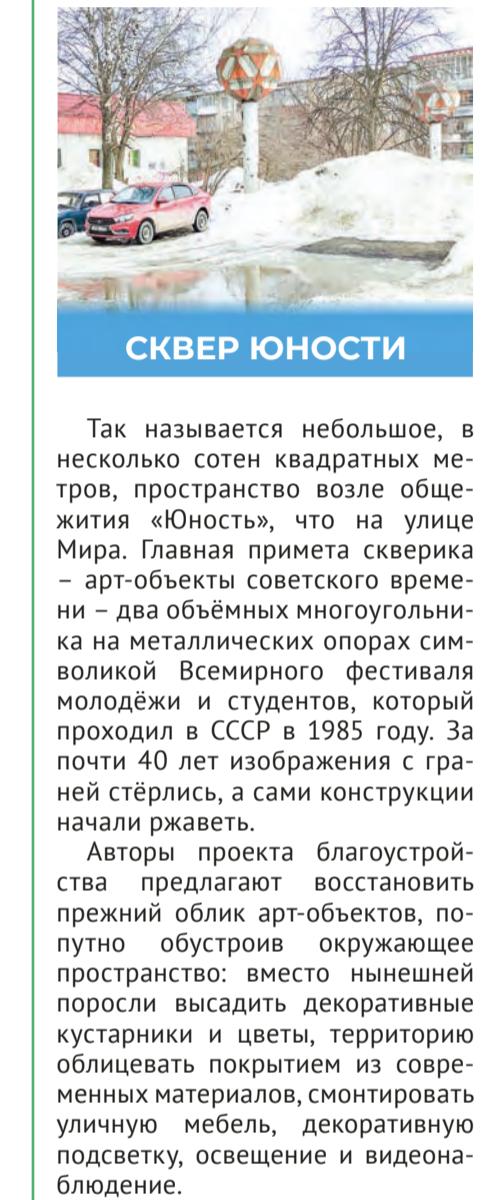


ГОЛОСУЙ
ЗА БЛАГОУСТРОЙСТВО
СВОЕГО ГОРОДА

21 апреля – 12 июня



Подробнее: zagorodsreda.gosuslugi.ru



Основное голосование за выбор объекта благоустройства на 2026 год проходит на портале pos.gosuslugi.ru до 12 июня включительно. Принять в нём участие могут все, кому исполнилось 14 лет. После авторизации платформа направит вас на страницу выбора объектов той территории, которая указана в Госуслугах, как адрес вашего проживания. Из перечня проектов для благоустройства можно выбрать лишь один и только единожды за весь период голосования.

Также свой голос за один из четырёх проектов можно отдать у волонтёров в общественных местах Березников. Это займет всего несколько минут. Волонтер с помощью планшета продемонстрирует вам перечень территорий, участвующих в голосовании. Затем он предложит пройти авторизацию с помощью номера мобильного телефона или через Госуслуги. После этого вы сможете выбрать из перечня одну территорию, которая, по вашему мнению, должна быть благоустроена в первую очередь.

■ Алексей ЛАЗИЕВСКИЙ

Создать за 20 минут

Березниковские школьники выяснили много интересного об АВИСМЕ и посоревновались в знаниях по химии, физике, информатике

На протяжении нескольких лет АВИСМА плодотворно сотрудничает с детско-юношеским центром «Каскад» в решении задачи профориентации березниковских школьников и студентов. В рамках этого партнёрства состоялось несколько общегородских хакатонов, профи-квестов. И вот новый формат – квест «Инженерный вызов», посвящённый Дню космонавтики.

Современные технологии, инновационные образовательные подходы, актуальные молодёжные тренды – все эти направления объединил в себе «Инженерный вызов» – квест из шести тематических площадок, за призы которого боролись старшеклассники двенадцати березниковских школ. Причём ребята не обычные, а продвинутые в химии, информатике, физике, медиатехнологиях, пространственном черчении и просто с большим кругозором знаний.

«Мы рады видеть здесь столько умной амбициозной молодёжи. И будет замечательно, если познакомившись сегодня с АВИСМОЙ, вы в будущем вольётесь в команду одного из крупнейших производителей титановой продукции в мире. Надеюсь, вы хорошо подготовились к сегодняшней игре, потому что ни одно из заданий не будет лёгким», – приветствовал участников квеста начальник отдела по управлению персоналом АВИСМы Виталий Носков.

И действительно, на станциях-локациях школьников ожидали задания из разных сфер знаний, решение которых



требовало инженерной мысли, творческого мышления и креативности.

К примеру, тест-викторина с вопросами о космосе, титане и АВИСМЕ. Сможете ли вы всего за 10 секунд безошибочно вспомнить, сколько раз производилось открытие титана химиами-исследователями на рубеже 19-20 веков, какая планета Солнечной системы вращается против часовой стрелки или какой древнегреческий учёный утверждал, что земля имеет форму шара?

А как бы вы решали задачу, в которой нужно узнать ёмкость 12-вольтного аккумулятора, которой хватит для того, чтобы вскипятить литр воды на космической станции, если давление внутри неё упало до 600 мм.рт.ст.?



Или вот ещё квест – карточная игра в элементы таблицы Менделеева. Придумали её педагоги физико-математической школы для того, чтобы ребята быстрее и прочнее запоминали расположение элементов в периодической таблице. На каждой карте – порядковый номер, атомная масса, год открытия и принадлежность к металлам. Задача: положить на стол карту, соответствующую химической «масти» которой будет выше, чем у соперника.

На фоне таких головоломок задание всего за 20 минут создать в компьютере 3D-эскиз средней сложности фигуры или написать программу, вычисляющую ускорение свободного падения на Луне, не кажется слишком сложными.

Но если ко всем этим заданиям теоретически можно было подготовиться, то к творческому испытанию, которое ожидало каждую из команд, вряд ли. За 20 минут ребятам нужно было придумать стартап (инновационный бизнес-проект) на космическую тему, снять про него рекламный ролик и залить в «ВК-Клипы». Что интерес-

но – все справились. Так что тиктоки, подразумевающие много информации в коротком промежутке времени – не такое уж бесполезное явление, если учит настолько быстро креативить.



Ольга РУДОВА,
педагог-организатор
ДЮЦ «Каскад»:

– АВИСМА всегда с большим интересом поддерживает инициативы центра «Каскад», связанные с профориентацией молодёжи. Такие совместные проекты помогают повысить престиж технического образования, способствуют осознанному выбору будущей профессии.

Финальное задание – оперативнее соперников сложить из собранных на станциях квеста подсказок кодовый символ. И тут максимальную скорость мышления показывают ребята из школ №3, 30 и 5. Именно в таком порядке они и заняли ступени импровизированного пьедестала почёта первого «Инженерного вызова».

Важное – рядом

Макет городского Мемориала Победы, созданный педагогом и воспитанниками «Каскада», занял почётное место в музее АВИСМы

Как много может измениться за неделю. В середине апреля журналист «Металлурга» рассматривал в хайтек цехе детско-юношеского центра «Каскад» лишь базовые элементы макета березниковского Мемориала Победы, а утром 22 числа готовая работа, отражающая все краски реального памятного места, прибыла на постоянное место жительства в производственно-исторический музей АВИСМы.

Произошло это как раз в день открытия выставки «Эти дни нельзя забыть», приуроченной к 80-летию Великой Победы и 50-летию открытия Мемориала, в проектировании, строительстве и зажжению Вечного огня которого участвовали сотрудники и специалисты Березниковского титаномагниевого комбината.

Принимая на вечное хранение новый экспонат, специалист музея Ольга Романова рассказала, что по окончании выставки макет займёт специально отведённое для него место в исторической экспозиции рядом со Стеной памяти: «Замечательно, что воспитанникам «Каскада» пришлось по душе наше предложение по созданию уменьшенной копии обновлённого Мемо-



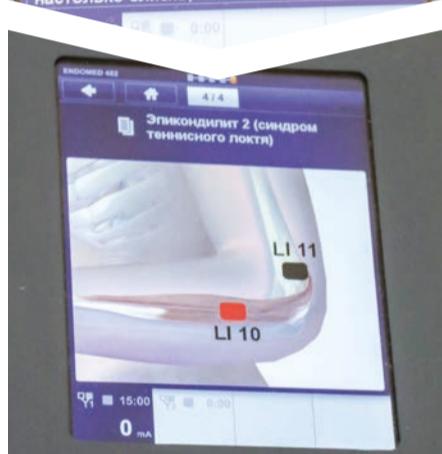
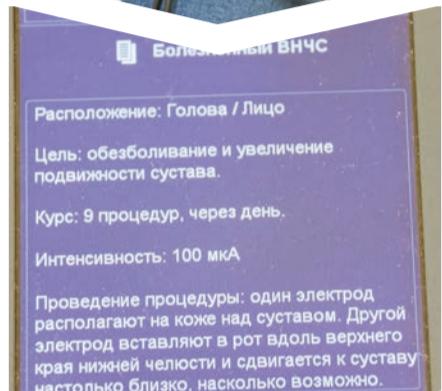
Валерия ТРЫНКИНА,
директор ДЮЦ «Каскад»:

– Мы с радостью и гордостью передаём эту работу в музей АВИСМы – стратегического партнёра нашего учреждения. За пять недель реализации этого уникального проекта ребята не только отточили своё мастерство в 3D-моделировании, но и подробно познакомились с историей и значением каждого элемента Мемориала Победы. Это очень важно для патриотического воспитания.

Алексей ЛАЗИЕВСКИЙ

Универсальный целитель

В оздоровительном центре цеха №31 появился новый аппарат для электротерапии. В его памяти десятки лечебных программ



Электрический ток – это не только опасно для здоровья, но и полезно для него. Правда, в оздоровительных целях используются токи определённой силы и частоты. Слабыми электрическими разрядами люди лечились с древних времён. По мере развития технического прогресса аппараты для электротерапии тоже совершенствовались, становясь всё более многозадачными и умными. Одно из таких топовых устройств появилось недавно на АВИСМЕ.

Средних размеров – с толстую книгу – белый пластиковый корпус, большой дисплей, рукоятка-джойстик и два плоских электрода, присоединённых к аппарату через тонкие провода. Именно так выглядит современный комбинированный аппарат для электротерапии «Эндомед 482», который пополнил парк физиотерапевтической техники оздоровительного центра цеха металлургии магния.

Между тем под внешней простотой скрывается универсальный специалист, способный в плане функциональности заменить собой несколько аппаратов предыдущего поколения. Если конкретно, то он способен воспроизводить 36 видов тока. А его внутренний компьютер содержит в памяти 42 физиотерапевтических программы и возможность вручную ввести в систему управления до тысячи дополнительных лечебных методик.

При всём этом «Эндомед» очень прост в эксплуатации. «Для того, чтобы начать работу с ним, нам не потребовалось никакого дополнительного обучения. Интерфейс аппарата понятен и логичен. Помимо параметров той или иной программы, система прибора выводит на дисплей картинку, в которой показано, на какие точки на теле пациента нужно наложить

электроды при конкретной процедуре», – рассказала «Металлургу» медсестра по физиотерапии оздоровительного центра цеха №31 Алла Муравьёва.

Но не только медики рады новинке. По словам первых пациентов кабинета физиотерапии, «Эндомед» при максимальном лечебном эффекте создаёт более мягкие ощущения от воздействия электротока, чем аппараты предшествующих поколений.

Что же может универсальный целитель? Если говорить о названиях процедур, то это дарсонваль, электрофорез, элестристимуляция, гальванизации и многие другие. Слабый электрический ток, протекая через ткани организма, стимулирует их. За счёт этого улучшается кровообращение, обмен веществ, нервная проводимость и моторика, ослабевают воспалительные процессы и болевые синдромы. «Эндомед» может применяться для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы, органов пищеварения и дыхания.

Чтобы попасть под лечебное воздействие новичка, нужно записаться на электрофизиотерапию через терапевта или лечащего врача. Также направление можно получить у специалистов оздоровительного центра цеха №31.



■ По материалам сайта 59.RU

Отжимайся, если хочешь быть здоров



Состояние сердца и сосудов зависит от того, в какой мы физической форме. Сделайте отжимания, чтобы оценить её

Можно ли, находясь дома, понять, в каком состоянии твоё сердце? Кажется, что нет: никакие тесты не заменят медицинских обследований. Однако способ есть, он описывается в исследовательской работе гарвардских учёных.

В их научном эксперименте участвовало более 1000 пожарных в возрасте 40 лет. Учёные наблюдали за ними десять лет и вот к каким выводам пришли. Участники, способные выполнить ежедневно более 40 отжиманий, имели значительно более низкий риск появления сердечнососудистых заболеваний по сравнению с теми, кто выполнял менее 10 отжиманий.

По словам учёных, способность к отжиманиям – это бесплатный, быстрый и простой способ измерения, который может стать полезным и объективным инструментом для оценки физической формы и риска сердечных патологий.

Более ранние исследования также показали: высокий уровень мышечной силы связан с более низким кардиометаболическим риском. Доказано, что мышечная сила имеет защитный эффект в отношении смертности от гипертонии у здоровых мужчин.

Упражнения с собственным весом укрепляют сердечное здоровье, для людей в возрасте это особенно важно. Отжимания увеличивают частоту сердечных сокра-

щений, так как действуют несколько групп мышц одновременно. И это помогает улучшить сердечнососудистую выносливость.

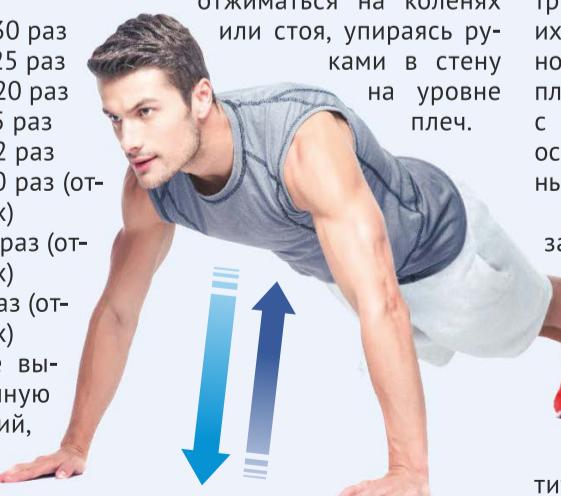
Итак, сколько раз за один подход должен отжиматься человек в зависимости от возраста?

- ▶ 20-29 лет – 15-30 раз
- ▶ 30-39 лет – 12-25 раз
- ▶ 40-49 лет – 10-20 раз
- ▶ 50-59 лет – 8-15 раз
- ▶ 60-69 лет – 6-12 раз
- ▶ 70-79 лет – 5-10 раз (отжимания на коленях)
- ▶ 80-89 лет – 3-7 раз (отжимания на коленях)
- ▶ с 90 лет – 2-5 раз (отжимания на коленях)

Если человек не выполняет положенную норму отжиманий, вероятно, у него недостаток мы-

шечной массы. Кроме того, это может говорить о плохой сердечнососудистой подготовке или малоподвижном образе жизни.

Однако в любом возрасте можно улучшить результаты. Новичкам тренеры советуют отжиматься на коленях или стоя, упираясь руками в стену на уровне плеч.



Хорошо использовать коврик для йоги – на нём заниматься комфортнее. А уже после, когда тело привыкнет к нагрузкам, можно перейти к обычным отжиманиям.

Отжимания действуют мышцы груди, спины, плеч, трицепсы и корпус. Укрепляя их, вы повышаете стабильность суставов и улучшаете плотность костей. Для людей с высоким риском развития остеопороза это дополнительный плюс в копилку здоровья.

Однако, если вам 40+ и вы занимаетесь спортом редко, не помешает замерять пульс при тренировках: если он учащённый, возможно, у вас аритмия, и пришло время обратиться к врачу.

■ Алексей ЛАЗИЕВСКИЙ

Связь поколений – это важно. Особенno, если речь о поколении современной молодёжи и живых свидетелях страшной войны, которая завершилась 80 лет назад. Но такая связь бывает разной. Можно изучить опубликованные воспоминания ветеранов, пригласить их на встречу в школу. А как вам такая идея, почти тимуровская: навестить и помочь. Между тем такая традиция уже много лет существует в цехе №85.

Девушки с вёдрами и моющими средствами, а также парни с разнообразным инструментом позвонили в дверь квартиры труженика тыла Марии Баженовой, будучи долгожданными гостями. «Когда-то меня комсомольцы навещали. Потом много лет не было никого. А вот уже несколько лет ребята из цеха приходят», – улыбается Мария Александровна, встречая молодёжь при полном параде, в жилете со всеми наградами, в том числе новой медалью – в честь 80-летия Победы.

И действительно, посещать ветеранов, помогая им решать насущные проблемы – многолетняя традиция в цехе хозяйственного обслуживания АВИСМы. Распорядок такого трудового десанта молодёжи стабилен: починить, что сломалось, провести генеральную уборку, спросить, нужно ли чем помочь в жизненных заботах. И финал – чаепитие с душевным разговором. Такой обычай прерывался лишь однажды – в год, когда из-за пандемии коронавируса пожилые люди вынуждены были соблюдать самоизоляцию. Ушёл ковид – и всё вернулось на круги своя.

Девчата, засучив рукава рабочих курток, берут в руки отрезы ткани, наполняют вёдра водой и начинают беспощадный бой с накопившейся за зиму и осевшей на мебели пылью. Парни ревизируют сантехническое оборудование, электрику. И удивляются, как выключатели и розетки, сделанные не меньше полувека назад, исправно несут свою службу, лишь время от времени нуждаясь, чтобы там подкрутить, а тут почистили.

Пока кипит генеральная уборка, мы



Тимуровцы XXI века

Молодёжка цеха хозяйственного обслуживания навела порядок в квартире труженика тыла Марии Баженовой



общаемся с Марией Александровной. Удивительной судьбы человек. Родилась в Перми 12 апреля, в те времена, когда эта дата ещё не была Днём космонавтики. А именно – 95 лет назад. Когда грянула война и мужчины ушли на фронт, тринадцатилетняя Маша с сотнями сверстников, встала за станки «Мотовилихинских заводов» – фронту нужны были артиллерийские снаряды и боевые машины, которые выпускало предприятие. Подростки работали по 18 часов в сутки без выходных. Спали, не уходя из цехов. Из еды были 300 граммов хлеба и порция жиidenькой похлебки в день. И так до самой Победы.

Когда война закончилась, и на «Мотовилиху» вернулись мужчины, Мария смогла осуществить мечту – окончить десять классов школы (до войны успела только четыре). Поступила в школу рабочей молодёжи, отдавая учёбе вечера, а днём работая курьером по доставке повесток в суде. После получения школьного аттестата, расширила багаж знаний юридическими курсами, с дипломом которых трудилась секретарём суда ровно до тех пор, пока судьба не сделала поворот в сторону Березников. После того как молодой муж Марии окончил техникум и получил распределение на Березниковский магниевый завод.

На развивающемся предприятии нашлось рабочее место не только для молодого инженера, но и для его супруги. Марию приняли в цех №85 старшим табельщиком. И до выхода на заслуженный отдых она вела учёт рабочего времени у нескольких поколений сотрудников цеха хозяйственного обслуживания. А затем ещё 20 лет трудилась в Совете ветеранов АВИСМы.

Глядя на Марию Баженову невозможно не удивляться её стойкости. В свои 95 лет она, несмотря на естественные возрастные проблемы со здоровьем, поражает крепостью, оптимизмом и радушием. Дай бог каждому!

Поздравляем с юбилеем ветеранов АВИСМЫ!

Надежду Сергеевну **Мамонову**
Анфира Файмовича **Кикова**
Веру Александровну **Шевалдину**
Семёна Леонидовича **Федосеева**
Надежду Николаевну **Антропову**
Зинайду Григорьевну **Шорохову**
(Цех №31)
Людмилу Дмитриевну **Лоскутову**
Рашита Баяновича **Фаезова**
(Цех №32)
Ивана Ивановича **Якимова**
Надежду Семёновну **Минееву**
Раису Григорьевну **Дровосекову**
Александра Сергеевича **Поморцева**
Анатолия Николаевича **Якимова**
Валентину Анатольевну **Лодочникову**

Юрия Петровича **Егорова**
Дмитрия Васильевича **Обирина**
Надежду Николаевну **Костину**
Александра Константиновича
Руткаускаса
(Цех №35)
Юрия Константиновича **Захарова**
Владимира Петровича **Леонтьева**
Алексея Ивановича **Заболотных**
Александру Юрьевну **Нечаеву**
(Цех №37)
Ирину Михайловну **Сороку**
Евгения Евгеньевича **Степанова**
(Цех №38)
Веру Ивановну **Аристову**
(Цех №40)

Любовь Петровну **Шевалдину**
Ирину Ильиничну **Мечкову**
Владимира Александровича **Шишкина**
(Цех №41)
Ольгу Михайловну **Филиппову**
Ольгу Николаевну **Пономарёву**
(Цех №46)
Тамару Мстиславовну **Попову**
(Цех №47)
Глафиру Александровну **Тигунову**
(Цех №48)
Николая Фёдоровича **Санникова**
(Цех №50)
Нину Павловну **Мухину**
Людмилу Вячеславовну **Панус**
Виктора Егоровича **Шумского**

Марию Николаевну **Халиуллину**
Николая Александровича **Шундикова**
Любовь Валентиновну **Выдрину**
Клару Георгиевну **Барову**
(Цех №51)
Галину Павловну **Неклюдову**
(Цех №53)
Любовь Анатольевну **Ширеву**
Маргариту Александровну **Баженову**
Елену Андреевну **Падерину**
(Цех №85)
Нину Ивановну **Антонову**
(АВИСМА-МЕД)

апрель 2025



22 АПРЕЛЯ -
30 МАЯ



Производственно-исторический музей
АВИСМА приглашает посетить выставку,
посвящённую 80-ой годовщине Победы
в Великой Отечественной войне

Телефон музея
29-31-75

**ТЕ ДНИ НИКАК
НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ...**

