

# ЗА БОЛЬШУЮ ХИМИЮ

## AZOT

Газета Кемеровского акционерного общества «Азот». Выходит с 29 января 1960 года.

№ 11 (2733) 28 НОЯБРЯ 2025 ГОДА

// ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

# Цеха в надёжных руках



В ноябре впервые за много лет состоялся конкурс профессионального мастерства среди токарей завода. Это стало хорошим поводом узнать и наградить лучших в своём деле, а также проявить себя специалистам, от работы которых напрямую зависит качество и успешность ремонта важнейшего для производства оборудования. Подробнее на стр. 5.

# 2



PRO удобрения,  
развитие, инновации

# 3



Новый уровень  
партнёрства

# 8



Азотовцы зажгли  
в Шерегеше



// ДОСТИЖЕНИЕ

# Где «Азот», там качество



▲ Награждены за качество: начальник загородного комплекса «Берёзово» Андрей Громыко, сотрудницы управления по качеству Юлия Полонина и Юлия Клепикова, а также начальник службы производства запасных частей и оборудования ИКЦ Николай Патраков

Во Всемирный день качества в Правительстве Кузбасса состоялось награждение кузбасских производителей товаров и услуг – победителей и призёров конкурсов в области качества. КАО «Азот» представило себя в новом амплуа.

Неоднократно предприятие становилось лауреатом всероссийских и региональных конкурсов, представляя производимую продукцию. В этом году химический гигант впервые принял участие в номинациях «Услуги для населения» и «Услуги промышлен-

но-технического назначения», в которых свои преимущества продемонстрировали инженерно-конструкторский центр (ИКЦ) и загородный комплекс «Берёзово».

Инженерно-конструкторский центр за три года с момента создания превратился в со-

временный мини-завод. Изделия наших специалистов востребованы уже не только на «Азоте». Здесь могут выполнить очень сложные заказы, от маленьких деталей до крупнотоннажных аппаратов. Важно также, что в ИКЦ ведутся работы по производству запасных

частей в рамках импортозамещения.

Загородный комплекс «Берёзово» сегодня уютное и излюбленное место отдыха кемеровчан и гостей города. В любое время года здесь каждый может найти активности и способы релаксации на свой вкус. В том числе комплекс имеет целых 2 аквапарка – единственных в Кемерове. В выходные проходят спортивные и культурные мероприятия. А для проживания можно выбрать современные барн-хаусы, юрты, комфортные номера.

– Качество – главный принцип всей деятельности предприятия. И мы не различаем продукция это или услуги. «Азот» старается, чтобы репутация компании всегда была на самом высоком уровне, – подчеркнула **Эльвира Мальцева**, начальник управления по качеству.

В итоге ИКЦ стал лауреатом конкурса «100 лучших товаров России», вошёл в первую сотню лучших товаров 2025 года и награждён почётным дипломом «Золотая сотня», получил почётный диплом конкурса «Лучшие товары и услуги Кузбасса».

Услуги загородного комплекса «Берёзово» удостоены званий лауреата конкурса «100 лучших товаров России» и лауреата конкурса «Лучшие товары и услуги Кузбасса».

Кроме того, по итогам конкурса «Лучший стандартизатор Кузбасса 2025 года» дипломом 1 степени награждена **Юлия Полонина**, ведущий специалист группы по техническому регулированию и стандартизации управления по качеству. Почётным знаком «Отличник качества» отмечена **Юлия Клепикова**, начальник лаборатории № 1 управления по качеству.

// СОБЫТИЕ

## PRO удобрения, развитие, инновации

КАО «Азот» приняло участие в главном событии года индустрии минеральных удобрений. С 29 по 31 октября в Сочи проходил III Международный форум по технологиям производства минеральных удобрений в России и странах СНГ «Минеральные удобрения PRO».

Это встреча профессионалов предприятий, где компании вместе ищут пути развития химической отрасли и строят прочные деловые отношения. Форум является большой платформой для обмена идеями, знакомства с новейшими технологиями и инновационными подходами, которые обеспечат устойчивый рост производителей минеральных удобрений.

В этом году на одной площадке собрались более 300 участников из 28 компаний и 8 стран. Кемеровский «Азот» – официальный партнёр мероприятия с момента основания, участник выставки и, конечно, наши специалисты в числе экспертов, которые делятся своим опытом. Так, представители инженерно-конструкторского центра продемонстрировали достижения 2025 года в импортозамещении, производстве крупногабаритного сложного оборудования, которое сегодня уже поставлено на поток и практически закрывает потребности завода. Представленные разработки инженерно-конструкторского центра, уже применяемые на «Азоте», открывают новые возможности для сотрудничества с другими предприятиями химической отрасли.

– На нашем стенде мы отразили особенности, компетенции и возможности инженерно-конструкторского центра, его реализованные проекты. Обменялись контактами не только с заказчиками, но и с поставщиками



▲ «Азот» и другие предприятия группы компаний все три года являются спонсорами и участниками форума

оборудования для сотрудничества в будущем. Я был модератором сессии «Оборудование для химической промышленности», здесь обсуждались текущие проблемы отрасли, а также ноу-хау и достижения. Получилось интересная и полезная беседа с коллегами, – рассказал **Василий Курганов**, директор инженерно-конструкторского центра.

В число участников форума вошли **Юрий Дорохов**, начальник отдела АСУТП, и **Денис Никонов**, главный специалист управления

главного механика, которые почерпнули для своих подразделений ценные практические данные.

Участие в подобных мероприятиях позволяет «Азоту» демонстрировать собственные успехи, подтверждать статус активного участника рынка и быть в курсе последних тенденций, что способствует дальнейшему росту и повышению конкурентоспособности.

Полосу подготовила Евгения Головина



▲ Директор ИКЦ Василий Курганов выступил модератором сессии «Оборудование для химической промышленности»

// ЦИФРЫ НОМЕРА

### 22 токаря

приняли участие в конкурсе «Лучший по профессии», который был возрождён спустя много лет

### 170 делегатов

приняли участие в отчётно-выборной конференции профсоюза КАО «Азот»

### 2925 кг

– максимальный тоннаж в рамках Кубка «Азота» по жиму лёжа. Его поднял Андрей Чиглинцев, победитель в категории «Мужчины, вес штанги 75 кг»



## // ПЕРСПЕКТИВА

## Новый уровень партнёрства

В последнее время инженерно-конструкторский центр (ИКЦ) привлекает внимание ведущих игроков рынка, демонстрируя потенциал надёжного производителя и поставщика оборудования, запасных частей и металлоконструкций. Недавно с техническим аудитом ИКЦ посетили представители инжинирингового направления компании «Красцветмет».

Растущий интерес со стороны проектных институтов и инжиниринговых компаний не случаен. Они ищут партнёров с мощной производственной базой, способных обеспечить своевременное и качественное выполнение заказов. Сегодня для крупных проектных организаций наличие надёжного российского производителя, способного гарантировать бесперебойные поставки и высокое качество продукции, является критически важным фактором.

Технические аудиты на площадке ИКЦ не в новинку. Компании обращаются, желая лично убедиться в возможностях и оценить технико-производственную базу.

Как отметил **Кирилл Бабаков**, руководитель группы материально-технического снабжения ИКЦ, в ходе аудита были продемонстриро-

ваны все компетенции: от передового станочного парка и актуальной документации до наработанного опыта инженерного состава и программ.

«Производственная зона организована грамотно и аккуратно, создаёт ощущение хорошо выстроенного процесса. Максимальная грузоподъёмность мостовых кранов – 64 тонны – позволяет решать достаточно обширные задачи по изготовлению оборудования. В цехах поддерживается чистота и понятная логистика. Парк оборудования впечатляет своим масштабом и разнообразием. От классических токарно-винторезных до современных обрабатывающих центров. Особенно радует наличие пятиосевого центра IMU-5X и современных токарных линий – техника серьёзная и говорит о высоком уровне задач,



▲ ИКЦ всегда готов к аудиту со стороны потенциальных потребителей. В этот раз лично убедились в надёжности возможного партнёра представители компании «Красцветмет»

— отметили в отчёте по аудиту специалисты «Красцветмета».

За последние годы ИКЦ совершил значительный рывок в развитии, уже можно сказать, что он превратился в завод полного производственного цикла. Продвижение этого направления позволяет «Азоту» не только успешно выполнять задачи по укомплектованию оборудованием, металлоконструкциями и запасными частями в рамках группы компаний, но и активно осваивать внешний рынок. Несмотря на то, что основным при-

ритетом остаётся обеспечение потребностей ГК «Азот», ИКЦ осознаёт, что накопленные знания, навыки и производственные мощности могут быть востребованы и за пределами текущих контрактов.

Таким образом, ИКЦ уверенно выходит на новый уровень, предлагая свои ресурсы и экспертизу для реализации амбициозных промышленных проектов.

Евгения Головина

## // ПРЕМЬЕРА

## Один в один

Когда кипит капитальный ремонт, у слесарей на лимитирующих позициях нет ни одной лишней минутки. Важно без промедлений подготовить оборудование к работе, а это значит, что передавать важнейшие знания по ремонту новичкам некогда. И тут возникает риск недостатка опытных специалистов для обслуживания жизненно важных элементов агрегатов. Как его исключить придумали в цехе № 3 управления главного механика (УГМ).

Компрессор азотоводородной смеси технологической позиции 401 – сердце производства аммиака, движущая сила всего процесса. Такая машина есть и на первом, и на втором агрегате. В плановую остановку на её разборку, диагностику и сборку даётся несколько суток. Работают на позиции самые опытные слесари по динамическому оборудованию цеха № 3 УГМ участка № 4, хорошо знакомые с этим компрессором. Таких здесь сейчас всего четверо.

— В своё время меня обучали урывками, в узком пространстве разобранного компрессора. А там много сложностей, очень маленькие зазоры, и ошибиться нельзя ни в коем случае, — рассказывает слесарь-ремонтник цеха № 3 УГМ **Алексей Никишин**. — И вот после капитального ремонта я подумал, а почему бы не создать тренировочный стенд, который будет полностью повторять основные узлы оборудования. На нём можно было бы обучать новое поколение слесарей сборке-разборке 401-го компрессора, оттачивать мастерство.

Идею Алексея Вячеславовича руководство подразделения поддержало. Аналогичную торцевую крышку, важную корпусную деталь компрессора, доставили в цех с давно законсервированного третьего агрегата. Продумывали и собирали тренировочный стенд вместе.

В итоге удалось сделать оборудование один в один похожее на реально функционирующее, хотя на первый взгляд так не скажешь: тренажёр в отличие от оригинала раскрашен в яркие цвета, чтобы было наглядно видно, что движется по трубам компрессора – масло или азотоводородная смесь.

Тренировочный стенд расположен в производственном помещении корпуса 506. Попрактиковаться на нём можно в свободное от интенсивной работы время, например, в самом начале смены. Если что-то непонятно, Алексей Никишин всегда готов подсказать и показать как правильно выполнять операции.

— Важно, что люди, непосредственно работающие с оборудованием, сами выходят с такими инициативами. Считаю, что идея Алексея Вячеславовича замечательная, — говорит начальник цеха № 3 УГМ **Александр Доценко**. — Ведь одно дело объяснять особенности сборки оборудования на теории, и совсем другое дать возможность потрогать руками, довести важные практические навыки до автоматизма. Уверен, что после обучения на новом тренировочном стенде число специалистов по ремонту 401-й машины в цехе обязательно увеличится.

Екатерина Чуева



▲ Алексей Никишин и его реализованная идея – тренировочный стенд для ремонта компрессора позиции 401

## // ДЕНЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

## Три сотни азотовцев — три сотни наград



▲ Почти 300 заводчан получили награды в честь дня рождения предприятия

5 ноября кемеровский «Азот» отметил свой день рождения. 69 лет назад здесь были получены первые тонны продукции. Событие историческое не только для предприятия, но и для всей химической отрасли страны. По традиции в честь праздника наградами отмечены заводчане, сделавшие значимый вклад в работу и развитие предприятия.

За 80 лет с начала строительства и 69 лет с момента выпуска первой продукции завод прошёл непростой и славный путь. Сегодня «Азот» — одно из крупнейших и современных химических предприятий за Уралом, лидер рейтинга ответственного бизнеса, лауреат Премии Правительства, неоднократный победитель международных, федеральных и региональных конкурсов в сфере качества продукции, постоянный член Российской ассоциации производителей удобрений. Компания входит в топ-50 работодателей России по версии hh.ru. Коллектив завода – это более 5 700 человек. На протяжении всей истории именно люди были и остаются главной ценностью «Азота».

В этом году награды за добросовестный труд, высокий профессионализм и значительный вклад в развитие производства и Кузбасса получили почти 300 сотрудников. Это региональные, городские, корпоративные награды, а также награды ХК «СДС».

Серебряными и бронзовыми знаками «Рационализатор КАО «Азот» отмечены рационализаторы предприятия. Рацелятельность

на заводе ведётся с 1956 года. Неравнодушное отношение сотрудников к работе, заинтересованность в максимально эффективной организации процессов приносит результаты: позволяет экономить предприятию, получать опыт и вознаграждения работникам.

Особым показателем стабильности компании являются трудовые династии. На предприятии их насчитывается более 100. Это целые семьи, которые вкладывают энергию и знания в развитие завода и сохранение традиций. Звание «Почётная династия» получила семья **Голомолзиных – Кононенко – Красных**. Уже несколько поколений прочно связали свою жизнь с «Азотом».

Руководство КАО «Азот» выразило признательность каждому сотруднику, чей ежедневный труд вносит неоценимый вклад в ход истории предприятия. Именно благодаря преданности и профессионализму работников «Азот» продолжает расти, развиваться и уверенно смотреть вперёд.

Евгения Головина



## // БИЗНЕС-СИСТЕМА «АЗОТА»

# Курс по карте улучшений

В цехе анона-2 внедряют новый для «Азота» инструмент визуального управления – большую аналоговую карту, на которой отмечены проблемы, предлагаемые и реализованные предложения по улучшению (ППУ). Постепенно этот большой документ обогащается новой и новой информацией по ключевым направлениям деятельности подразделения. А началось всё с желания сделать процессы более прозрачными и наглядными, а управление максимально эффективным. Подробности в интервью с начальником цеха, Егором Жаворонковым.

– Егор Васильевич, расскажите, как родилась идея создать такую карту?

– Любой процесс должен быть управляемым. Ключевыми операциями, связанными с созданием продукта, мы управляем на ЦПУ. Но на производстве существует множество других важнейших процессов, для которых нет и не может быть пульта управления. Что делать? Так родилась идея создания карты проблем и улучшений, которую мы сделали по аналогии с мнемосхемой производственных процессов. Теперь у нас единое визуальное пространство для наглядности работы цеха.

– Что карта из себя представляет?

– Сейчас карта – это большая копия из Генплана. Формат 1,2 на 2,5 метра. На старте здесь была нанесена вся информация, необходимая при планировании и организации работ: корпуса, проезды, надземные и подземные коммуникации, эстакады, колодцы. Теперь мы разместили здесь стикеры. Красный цвет – заявленные в наш корпоративный сервис «Фабрика идей» проблемы (неисправное оборудование, зоны повышенного риска или повторя-

ющиеся нарушения). Жёлтыми стикерами отмечены ППУ, над которыми мы работаем в настоящее время.

Карта подсказывает, где локализовано много идей и проблем, требующих решения. Для руководителей цеха – это точки концентрации, на что важно в первую очередь обратить внимание. Как вариант – применить комплексный подход. Карта помогает проводить мозговые штурмы, здесь же мы моментально можем проверить гипотезы при поиске корневых проблем.

– Карта позволяет систематизировать информацию?

– Точнее, увидеть взаимосвязь процессов, которые могут быть сопряжены. К примеру, планируются огневые работы на трубопроводе. Смотришь на карту, а там в этом же месте стикер с проблемой, где также нужна сварка. Значит, не надо дважды настраивать сварочный. Одна подготовка места для огневых работ – две решённые задачи. Экономим время и ресурсы. Так работает визуализация, ведь человек 80% информации получает именно зрительно. Растёт эффективность, решения принимаются быстрее, меньше вероятность нарушения

коммуникации в команде.

– Почему выбран аналоговый формат – большая карта и стикеры, а не цифровая система?

– По опыту внедрения инфоцентра отмечу, что любой процесс необходимо сначала «обкатать» вручную. На первом этапе это было самое быстрое, самое лаконичное решение. Что делаем? Нарбатываем опыт, накапливаем базу, оцениваем: какая информация нам необходима, от чего-то отказываемся. Формат карты большой, высокая детализация. В цифровом формате потребовался бы очень большой экран. Это затраты, которые на данном этапе не будут оправданы. Оцифровка – это шаг к ускорению, который произойдёт в будущем.

– Какие задачи, кроме прямых и очевидных, связанных с реализацией ППУ, решением проблем, были реализованы благодаря карте?

– Мы смогли по-новому взглянуть на привычные вещи. Дополнительно нанесли участки «Безопасного рабочего пространства» (БРП), места хранения отходов, гидранты, огнетушители, расположение меток



▲ Карта проблем и улучшений – новый инструмент, который уже показал свою эффективность в цехе анона-2

ЭСО и даже зоны охвата камер видеонаблюдения – так мы выявили «слепые» зоны. Попросили цех связи изменить их местоположение. За мечу, зона охвата камер стала шире, при этом стало меньше замечаний от диспетчерского центра охраны труда: стали реже фиксироваться нарушения, подросла культура производства.

С БРП та же история. Территория цеха большая, захватывает 3 квартала. Карта подсказала, в работу взяли далеко не всё. Оставалось много пробелов, хотя казалось, что всё охватили. В начале года участков было 9, планировали сделать 16, после того как посмотрели на карту, участков стало 52.

Помогает карта и с адаптацией новых сотрудников, так сказать, ориентироваться на местности. Визуально куда лучше понимание, где находишься, какой масштаб, куда идти.

А ещё этот новый инструмент открыл глаза на реальную ситуацию. Бытовало мнение, что у цеха 1968 года постройки, проблем просто не счесть. Когда нанесли стикеры на карту, оказалось, что это не так. И знаете, вовлечённость персонала в решение проблем повысилась.

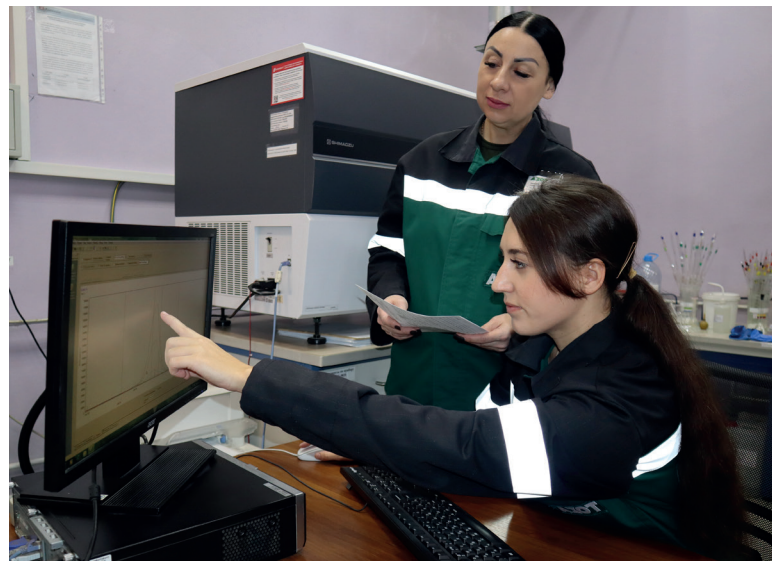
Когда мы визуализируем цель – проще её достигать.

– Как вы планируете развивать проект?

– Первое – завершить всё начатое. К примеру, планируем разместить даже миниатюрные фотографии мест хранения отходов. Далее – оттачивать детали. Команда руководителей цеха инструмент оценила, теперь без неё уже никуда. Что касается тиражирования идеи, то такая задача не стояла, но готов делиться опытом с руководителями «Азота». Если кого-то отдельно заинтересует, могут в любое время прийти в гости.

А далее – цифровой формат со слоями, вполне рабочий вариант. Развитие системы WebGIS на основе Генплана с привязкой к его изменению, на мой взгляд, очень интересный и перспективный проект для всего предприятия. Он сэкономит массу времени. Достаточно представить единую карту со всеми слоями – от пожарных ящиков с песком до подземных коммуникаций. Это огромный шаг вперёд для роста эффективности многих процессов. Полёт мысли здесь может быть бесконечным.

## // ИНЖЕНЕРНЫЙ КУБОК



▲ Химики моделируют технологические процессы, чтобы проверить, как будут работать идеи участников Кубка

Как это работает?

– К нам поступают запросы от команд, мы включаемся в работу. Так с помощью рентгенофлуоресцентного анализа мы можем с высочайшей точностью определить состав любых отложений или осадков, – рассказывает Анна Тараскина, старший химик лаборатории № 4. – Эта информация пригождается, если задание кейса предполагает очистку оборудования от накопившихся веществ. Мы расписываем состав до тысячных долей процента. Атомно-эмиссионная спектроскопия позволяет «прочитать» состав веществ по свету, который они излучают. Она точно показывает, какие химические элементы и в каком количестве содержатся в образце. Когда же требуется определить содержание ионов в жидкостях, мы используем капиллярный электрофорез. Электрическое поле разделяет сложную смесь на компоненты, раскрывая её секреты. А для рабо-

ты с органическими веществами и газами нас выручают хроматографические исследования, которые помогают установить большинство присутствующих компонентов.

Например, один из кейсов II Инженерного кубка предлагал участникам найти способ очистки теплообменника генераторов очистки аммиака-1 и аммиака-2 от накипи. Уже на старте командам потребовалась помощь химиков: необходимо было определить точный состав этих отложений.

– Методику исследования мы разрабатывали самостоятельно конкретно для решения данной задачи. В проведении этих исследований нам помог спектральный анализ. Сам процесс измерения на спектрометре занимает всего 10 минут. Однако подготовка пробы – дело долгое и тщательное: образец нужно просушить, а затем прокалить при температуре 900 градусов. Только так можно гарантировать абсолют-

## Кто помогает инженерам «Азота» найти ответ?

Уже четвёртый раз на нашем предприятии проходит корпоративный инженерный кубок «Азот» решает. В процессе решения кейсов участники часто сталкиваются со сложными задачами, требующими глубоких знаний химии. Но что делать, если в головоломке встречаются сложные формулы и запутанные реакции? На помощь приходят эксперты – сотрудники лаборатории № 4 управления по качеству. Химики аналитической группы проводят для команд лабораторные испытания, делают анализы и консультируют, буквально переводя язык формул и таблицы Менделеева на русский.

но точный результат. В зависимости от сложности испытаний исследования могут занять от нескольких часов до недели, – поясняет Оксана Головей, инженер лаборатории № 4 управления по качеству.

Тест-драйв для идей

Чтобы проверить, как предложенное командой решение поведёт себя в реальности, в условиях определённого цеха, химики моделируют технологические процессы. Фактически происходит минимизация рисков: не обернутся ли смелые идеи решателей кейсов негативным сценарием для существующего производства.

– Так наши специалисты исследовали воздействие образцов предлагаемого реагента на технологическое оборудование. Было необходимо оценить, не будет ли вещество слишком агрессивным для поверхностей аппаратов и трубопроводов. Для этого мы погрузили в реагент пластины из различных металлов и сплавов. Наблюдали за реакциями при повышенной

температуре и без нагрева, затем оценивали скорость коррозии, – приводит пример Надежда Магда, начальник лаборатории № 4 управления по качеству. – В этом сезоне IV Кубка команды к нам обратились вновь. Мы провели моделирование по одному из кейсов. Пока, конечно, не можем раскрыть детали: какие именно испытания проводили и к каким результатам пришли. Борьба между командами серьёзная, мы соблюдаем строгую конфиденциальность.

Профессиональный вызов и творческий подход

– Работа с командами в рамках Инженерного кубка – это, зачастую, решение нестандартных задач. Для наших специалистов это и профессиональный вызов, и творческое приложение опыта. Готовые методики под такие головоломки не всегда существуют. Как же находить решение? Это мозговой штурм. Предлагаем идеи, обсуждаем и выработываем тактику исследований. А по итогам – консультируем коман-

ды, ведь далеко не все могут интерпретировать данные из протокола. Мы же всегда готовы перевести их на понятный язык и пояснить, что означают эти цифры и графики, – подчёркивает Эльвира Мальцева, начальник управления по качеству.

И всё это, как говорится, без отрыва от основной деятельности. Задачи со звёздочкой, «прилетающие» от команд, химики решают параллельно с плановыми исследованиями, находя время и для стандартной работы, и для выработки уникальных подходов и решений.

Такое экспертное сопровождение позволяет участникам турнира не просто решать задачи, а творить. Смелость инженерной мысли, подкреплённая точными данными и опытом профессионалов-химиков, – настоящая формула успеха Инженерного кубка. Остаётся только предполагать, какие решения предложат команды уже через месяц, на полуфинальной защите проектов. Обратный отсчёт пошёл.

Полосу подготовила Юлия Попова



## // ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

# Охрана труда – везде и всегда!

Если ты знаешь и соблюдаешь правила охраны труда, то не сможешь спокойно смотреть даже на картины классиков, если они там нарушаются. Это поняли организаторы и участники конкурса «Знатоки охраны труда» среди сотрудников управления по качеству. Конкурсантам пришлось выполнить целый ряд необычных и интересных заданий, чтобы узнать, кто же настоящий эксперт в соблюдении техники безопасности.

Такие состязания проводятся в управлении по качеству второй год подряд. Главная задача – освежить и актуализировать знания и практические навыки, касающиеся охраны труда, а ещё это отличная возможность для коллектива познакомиться ближе и дать проявить себя каждому. В этот раз в конкурсе приняли участие 30 лаборантов и инженеров-химиков, из которых были собраны 10 команд.

Сначала всё по традиции: выбор капитана, названия команды

и девиза. А дальше несколько часов самых неожиданных испытаний. Разгадывали кроссворд из 20 слов на тему ежедневной работы лаборанта и техники безопасности, связанной с ней. Потом наряжали бумажную куклу-лаборанта в одежду и СИЗ, необходимые для отбора проб различных веществ. Затем тестирование по охране труда и конкурс «Найди нарушение». Командам были представлены картины художников разных эпох, где надо было найти нарушения охраны труда.

С такой стороны на классиков ещё не смотрел никто! Ближе к финалу освежили правила оказания первой помощи при различных несчастных случаях. А вишенкой на торте стал конкурс 10 капитанов команд, которые очень быстро отвечали на вопросы по теме.

– Мы стараемся сделать так, чтобы конкурс не был похож на экзамен по охране труда, а стал для участниц возможностью проявить себя, пообщаться и провести время приятно, интересно и с пользой, –



▲ Команда-победитель конкурса «Знатоки охраны труда»

говорит организатор конкурса и руководитель группы по техническому регулированию и стандартизации **Искрина Гордеева**.

А лучшими знатоками охраны труда по итогам конкурса стали сотрудницы лаборатории № 1: **Оксана Борисова, Анастасия Коньшина** и **Анна Астапенко**. Все призы

конкурса награждены сувенирными наборами с корпоративной символикой, а победители получили значки «За безопасный труд», которые им вручила ведущий специалист по промышленной безопасности и охране труда **Ирина Черемиснова**.



▲ В тройке лучших проектировщиков предприятия: Айрат Ишмухаметов, Олег Чернов и Марат Ахметвалеев

В этот раз в нём приняли участие 23 специалиста. В течение двух дней им предстояло пройти тестирование на знание профессии и требований охраны труда, продемонстрировать практические навыки работы в системе управления проектами Pilot ICE, а также подготовить выступления на тему «Про-

фессия инженер-проектировщик – мой выбор, потому что...»

Задания были скомпонованы так, чтобы конкурсанты могли применить не только знания, которыми пользуются в своей работе ежедневно, но и поразмышлять над задачами со звёздочкой. Оценивали результаты труда участников жюри,

## С них начинается проект

16 ноября в России отметили День инженера-проектировщика. А на «Азоте» в честь этого праздника уже 4 года подряд проводится конкурс профессионального мастерства.

в состав которого вошли начальник проектного управления **Александр Андреев**, директор по развитию **Геннадий Енютин** и руководитель группы по оценке и развитию персонала **Юлия Бочкарева**.

В итоге самое большое количество баллов набрали:

- 1 место – **Олег Чернов**,
- 2 место – **Айрат Ишмухаметов**,
- 3 место – **Марат Ахметвалеев**.

Всем участникам конкурса были вручены сувенирные наборы с корпоративной символикой, а тройка призёров награждена денежными сертификатами на суммы 20, 15 и 10 тысяч рублей и уникальными значками «Лучший по профессии».



▲ В ходе конкурса участники проявили и знания техники безопасности, и навыки работы в специальных программах, и даже ораторское мастерство

## Цеха в надёжных руках

В ноябре впервые за много лет состоялся конкурс профессионального мастерства среди токарей завода. Это стало хорошим поводом узнать и наградить лучших в своём деле и проявить себя специалистам, от работы которых напрямую зависит качество и успешность ремонта важнейшего для производства оборудования.



▲ Финалистами конкурса профмастерства стали 10 токарей из разных подразделений «Азота»

Идею проведения конкурса совместно реализовали цех № 3 управления главного механика (УГМ), инженерно-конструкторский центр (ИКЦ) и центр обучения кадров предприятия. В отборочном туре приняли участие 22 токаря и слесаря-ремонтника со смежной специальностью «токарь». Им необходимо было за ограниченное время ответить на вопросы, касающиеся их работы, а также техники безопасности, связанной с ней. Десять конкурсантов, справившихся с этой задачей наилучшим образом, стали финалистами профессиональных со-

ревнований.

Следующий этап – практический. Каждый на своём станке должен был в течение рабочей смены сделать червячный вал из заготовки по чертежу.

– Мы не требовали от участников следования какому-то одному чёткому алгоритму, у них была возможность проявить свою индивидуальность. Кто-то начал делать чистовые размеры диаметров, кто-то – резку, кто-то – черновую обработку. Главное, чтобы в итоге мы увидели правильно изготовленную деталь, соответствующую чертежу, –

рассказал председатель жюри – начальник цеха № 3 УГМ **Александр Доценко**.

Участники, получив заготовку и чертежи, изначально засомневались, возможно ли справиться с финальной задачей в обозначенное время. И, действительно, это не удалось никому, кроме победителя – **Андрея Палагина** из ИКЦ. Он набрал максимальные 20 баллов, предоставив на суд жюри готовый к использованию в технологии червячный вал. Результат можно считать выдающимся, если учесть, что отрыв от второго места составил



▲ Лучший токарь «Азота» Алексей Палагин



▲ Червячный вал как мера профессионализма

12 баллов. Серебряным призёром конкурса стал **Алексей Бочкарев** из цеха № 3 УГМ. Его червячный вал также был выполнен по всем стандартам качества, но не доволен до готовности. Почётное третье место присуждено **Олегу Титову** из того же подразделения. Его работа лишь немного уступала в качестве выполнения занявшей второе место.

Все финалисты конкурса профмастерства уже по традиции награждены брендированными наборами сувенирной продукции, а тройка призёров получила сертификаты на суммы 20, 15 и 10 тысяч рублей. Кроме того, занявшие призовые места участники стали обладателями уникальных значков «Лучший по профессии», которые, кстати, были изготовлены на базе цеха №3 УГМ совместно со специалистами цеха КИПиА.

– Без сомнения, этот конкурс станет теперь ежегодным, как и состязания для слесарей-ремонтников. Он поможет не только под-

нять престиж профессии, но и обмениваться опытом специалистам из разных подразделений «Азота», – поделился планами **Александр Доценко**. – Приятно отметить, что в финал вышли не только токари из ИКЦ и цеха № 3 УГМ, но и представители службы главного энергетика и производства капролактама. Это говорит о том, что талантливые профессионалы есть в любых подразделениях, вне зависимости от общей специализации.

Ремонты – неотъемлемая часть работы производства, и токари выполняют здесь одну из важнейших функций, создавая детали для жизненно важного оборудования, и динамического, и статического. Рост мастерства представителей этой профессии – это повышение надёжности функционирования предприятия, гарантия, что агрегаты и цеха находятся в надёжных руках.

Полосу подготовила  
**Екатерина Чуева**





# Встреча поколений

Профсоюз капролактама совместно с руководством производства организовали встречу с ветеранами цехов в честь Дня предприятия. 32 бывших сотрудника с радостью пришли на неё в центр обучения кадров.

Как подчеркнул в приветственном слове начальник производства капролактама **Константин Вяткин**, эта встреча важна для разных поколений и их объединения:

— Дорогие ветераны! Благодарим за ваш труд. Спасибо за такое оставленное наследие. Желая, как в известной песне, сердцем не стареть!

В заводском музее ветеранам представили макет завода и рассказали, что изме-

нилось на «Азоте». Затем гостей повезли на комфортабельном автобусе на завод, провели в родные цеха по прежним рабочим местам, сфотографировали с работниками смен. Завершилась встреча с ветеранами за праздничным столом в цехах с вручением сувениров с логотипом предприятия.

Ветераны щедро благодарили профком капролактама за организацию встречи.

— Очень волнительно. Эта встреча оста-



▲ Экскурсии ветеранов производства капролактама на завод – добрая традиция, которая насчитывает уже много лет

нется в наших сердцах. Сегодня я опять буду заполнять рабочий рапорт ночью, во сне, – восторженно с юмором отозвалась об экскурсии ветеран завода **Светлана Недобежкина**.

Председатель профкома производства капролактама **Ольга Иванцова** отметила:

— Для тёплых встреч не обязательно ждать

юбилейные даты. Приятно видеть в глазах ветеранов положительные эмоции. Радость – с первого шага навстречу бывшим коллегам. Гордость – при виде, как завод стал чище, краше, ярче. Сияние – при виде родного цеха. И слёзы счастья – от возможности попасть в свое прошлое, словно на машине времени.

## Новая жизнь профсоюза



▲ Генеральный директор предприятия Андрей Вишневский поздравил Галину Золотову с переизбранием: конструктивный диалог будет продолжен

В профсоюзной организации КАО «Азот» состоялась отчетно-выборная конференция. Её посетили 170 делегатов из числа сотрудников и приглашённые гости.

В ходе мероприятия подведены итоги деятельности профсоюзного комитета и контрольно-ревизионной комиссии за период с 2020 по 2025 год.

Единогласным решением конференции работа профкома была признана удовлетворительной. Это свидетельство эффективной и прозрачной деятельности, полностью отвечающей ожиданиям членов профсоюза.

Главным решением конференции стало избрание руководства профсоюза завода на 2025-2030 год. Председателем профсоюзной организации избрана **Галина Золотова**. Делегаты конференции единодушным поднятием мандатов проголосовали за её кандидатуру. Галина Семёновна трудится на «Азоте» 40 лет, в аппарате профсоюзной организации завода работает 25 лет, 5 из которых возглавляет его.

Заместителем председателя профсоюзной организации КАО «Азот» избран **Николай Семенов**. Николай Владимирович также занимал эту должность предыдущие 5 лет. В целом он работник завода 26 лет.

Генеральный директор КАО «Азот» **Андрей Вишневский** высоко оценил взаимодействие с профсоюзным комитетом:

— Галина Семёновна – это прекрасный пример конструктивного диалога между администрацией и профсоюзом, направленного

на благо всего коллектива.

В работе конференции приняла участие заместитель председателя Федерации профсоюзных организаций Кузбасса **Ирина Байгина**. Она придала особую значимость дню:

— Избрание нового председателя знаменует собой важный этап в продолжении эффективной работы организации, направленной на всестороннюю поддержку сотрудников.

Среди предложений от делегатов профсоюзному звучали контроль тем: обеспеченности работников средствами индивидуальной защиты, уровня качества спецодежды и спецобуви, улучшения процесса выдачи спецодежды и СИЗ, качества пассажироперевозок служебным транспортом и качество питания в столовых и буфетах на территории предприятия.

Также председатель Галина Золотова отметила, что видит среди основных целей развития профсоюза подготовку и обучение кадрового резерва из числа активной молодёжи, создание профсоюзных организаций в ООО «ГРЭС» и ООО «Азот-2», проведение мероприятий по патриотическому воспитанию детей членов профсоюза, внедрение новых форм информационной работы и работы с молодёжью, и, конечно, увеличение членства в профсоюзной организации.

## Семейные ценности в фокусе

В преддверии Всемирного дня качества профсоюзная организация КАО «Азот», по инициативе управления по качеству, провела душевный фотоконкурс «Качество моей семьи». На оценку поступили фотоработы от 35 заводчан.

Жюри учитывало соответствие фотографии тематике конкурса, качество исполнения, количество действующих лиц на снимке. По решению конкурсной комиссии, призовые места распределились следующим образом:

1 место – семья **Елены Душинской** за фотографию, олицетворяющую память и благодарность Защитникам Родины из своего рода.

2 место – семья **Елены Соловьёвой** за коллаж фотографий с посещений всей семьёй мероприятий родного завода.

3 место – семья **Елены Агеевой** за фотографию семейного похода на рыбалку с приключениями.

Приз зрительских симпатий достался семье **Юлии Клепиковой**.

Её фотография завоевала сердца аудитории и набрала наибольшее количество голосов – 569 – в группе профсоюза КАО «Азот» во «ВКонтакте».

На плановом заседании профкома председатель профсоюза **Галина Золотова** и руководитель группы по развитию систем менеджмента качества **Галина Дорошенко** вручили победителям дипломы и сертификаты в батутный центр для семейного отдыха. Лидеру зрительских симпатий от профсоюза завода подарен брендированный пауэрбанк.



▲ Призёры конкурса «Качество моей семьи»

## Энергосбережение глазами детей

В рамках Международного дня энергосбережения профсоюз «Азота» совместно с группой энергетического менеджмента провели детский творческий конкурс. Юные художники, дети сотрудников – членов профсоюза, представили своё видение того, как беречь энергию и природу в быту и на производстве.

Конкурс призвал ребят изобразить, как они сами, их семьи, друзья или даже родной завод «Азот» заботятся о рациональном потреблении электричества, воды, тепла, а также других ресурсов, включая древесину, полезные ископаемые и возобновляемые источники. Темой конкурса стало всё, что связано с разумным потреблением и заботой о нашей планете. По итогам тщательного отбора жюри из 58 ярких и оригинальных рисунков определены победители в трёх возрастных категориях.

Торжественная церемония награждения состоялась в конференц-зале заводоуправления, где собрались победители и их роди-

тели. С поздравительной речью и словами благодарности к юным талантам обратились председатель профсоюза **Галина Золотова** и руководитель группы энергетического менеджмента **Никита Шкуц**.

Авторы лучших работ и их родители получили ценные подарки от группы энергетического менеджмента. Для всех участников конкурса за проявленный интерес и старания профсоюз завода подготовил поощрительные призы: наборы для творчества и сладкие подарки.

### 5-7 лет

1 место - Богдан Рогожин  
2 место - Тимофей Караванов  
3 место - Эмилия Яким

### 8-11 лет

1 место - Полина Лушников  
2 место - Алина Лоскутова  
3 место - Джавид Бадалов

### 12-16 лет

1 место - Дарья Соловьёва  
2 место - Дарья Бауэр  
3 место - Мария Шевченко



▲ Победительница в возрастной категории 12-16 лет Дарья Соловьёва



## Сказка своими руками

Членов профсоюза приглашают принять участие в предновогоднем творческом конкурсе «Новогодняя подкова «Азота».

### Две номинации для фантазии:

1. «Сказочная территория «Азота». Предлагается украсить предцеховую улицу ледяными, снежными, металлическими фигурами или целыми композициями с символом 2026 года – лошадью.

2. «Новогодний видеоклип «Сказки «Азота». Предлагается создать видеосюжет по мотивам сказок, где лошадь будет главным героем.

Участвовать можно как коллективом от подразделения, так и индивидуально по любым сказочным сюжетам. Подробности у председателей цеховых комитетов. Давайте сделаем «Азот» самым сказочным!



Полосу подготовила Татьяна Матвеева



## // КАДРЫ

## Малышам об «Азоте»

Когда я вырасту, я буду космонавтом, пожарным, строителем, полицейским, инженером, учителем... Подобную палитру профессий сегодня редко услышишь от ребёнка. Большинство хотят стать блогерами или менеджерами. Чтобы дети как можно раньше знакомились с разными специальностями, «Азот» продолжает проект для малышей с 5 лет.

Много лет подряд наше предприятие ведёт большую профориентационную работу с детьми региона. Ранее взаимодействие химического гиганта и ребят начиналось со среднего звена. Сейчас «Азот» знакомится с будущими профессионалами различных отраслей уже с детского сада.

Недавно подготовительная и старшая группы детского сада № 28 «АБВГдейка» стали участниками замечательного занятия с «Азотом», позволяющего детям провести время с пользой для своего будущего. К ним впервые в гости пришли представители такого крупного предприятия со специально разработанным мини-уроком.

**Мария Фефелова**, ведущий специалист группы по работе с образовательными учреждениями, отмечает:

— Говорить о том, что эти малыши — будущие азотовцы, рано. У нас нет задачи агитировать их непременно идти работать к нам на завод. Мы просто знакомимся, общаемся,

помогаем им расширять кругозор. На простых примерах и через игры изучаем с ними сложные процессы. Собираем пазлы с иллюстрациями промплощадки, нашу продукцию и разные профессии ассоциируем с предметами, которые окружают нас. Предлагаем детям пофантазировать и нарисовать своё производство.

Красочный методический материал, ориентированный на малышей, позволяет развивать пространственное мышление, глазомер, мелкую моторику, терпеливость, аккуратность. Такой вид взаимодействия с дошколятами гармоничен в выстраивании бесшовной системы образования, когда с младшего возраста дети получают информацию о разных профессиях, а потом в ходе дальнейшего обучения расширяют знания и впоследствии смогут осознанно выбрать полюбившуюся с детства сферу деятельности.

Евгения Головина



▲ О большой химии можно рассказать так, чтобы это стало интересно даже самым маленьким



▲ Такие яркие подарки оставят у ребятшек приятные воспоминания о знакомстве с «Азотом»

## // ЛЮДИ ДЕЛА

## Работать душой и руками

Для большинства людей их увлечения — это способ отвлечься от рутины, посвятить время себе и получить удовольствие. А для кого-то важно, чтобы хобби было полезным. И не просто полезным, а несло важную миссию. Именно такое увлечение выбрал себе ведущий инженер по планированию и подготовке ремонтов Антон Михайлов. Уже три года он занимается восстановлением памятников в Кемеровском районе.



▲ Антон Михайлов говорит, что восстановление памятников для него не только работа и увлечение, но и важная миссия

Антон Михайлов пришёл работать на «Азот» почти 20 лет назад и с тех пор остался верен предприятию. Изначально его планировали взять в цех водорода, так как в трудовой значилось «компрессорщик 6 разряда», но молодого рукастого парня заметили заводские ремонтники. Спросили: «Что умеешь делать?» А Антон не растерялся, сказал, что умеет всё: варить, пилить, монтировать. Честно сказал, потому что всему этому с удовольствием обучился в техникуме.

— Мне всегда нравилось руками работать, делать что-то полезное из ничего, дорабатывать, включать воображение, — рассказывает он. — Так я и стал монтажником третьего разряда в подразделении, которое тогда называлось монтажное управление.

Трудолюбие и интерес к профессии стали главным стимулом для его развития. Быстро сдал на четвёртый разряд, потом на пятый, а в 2008 году уже исполнял обязанности мастера. Потом в ходе работы получил высшее образование по специальности «инженер-механик». Позднее подразделение переименовали в цех по монтажу оборудования и металлоконструкций, и здесь Антон Михайлов трудился больше 10 лет.

— Было очень интересно, потому что монтаж — это всегда работа творческая. Когда

проектировщики готовят чертежи, они далеко не всегда могут учесть все нюансы, поэтому зачастую приходится прямо на месте придумывать, как вписать новый объект в реальность. Тут нужны и профессионализм, и опыт, и смекалка, и фантазия, — вспоминает он это время.

В 2022 году вместе с появлением отдела по планированию ремонтов у него появилась возможность поменять направление своей профессиональной деятельности. Он был назначен инженером по планированию и подготовке ремонтов. И это была уже совсем другая работа, она больше связана с аналитикой, бумагами и долгими часами за компьютером.

— Моя задача сделать так, чтобы потребности цехов в ремонте оборудования были удовлетворены, а ремонтный персонал был хорошо загружен, ведь у них сдельная оплата труда. И очень важно, чтобы все работы были подтверждены документами, сметами. То есть я такой посредник между цехами и ремонтниками, контролирую весь этот процесс и решаю возникающие вопросы, — объясняет Антон Михайлов.

А руки всё равно скучали по труду... И вот как-то 3 года назад знакомые позвали его помочь в одном хорошем деле — восстано-

вить памятник неизвестному солдату в Анжеро-Судженске. Антон помогал демонтажем и монтажом конструкции. Сработал хорошо и после этого его начали часто приглашать на такие работы: делает быстро, качественно и ничего лишнего раз объяснять не надо.

— Сборка каркасов, подсистем, сварка, обрамление каркасов камнем, монтаж камней, заливка бетоном — работы много. Иногда приходится чему-то новому учиться, вот, например, я никогда камень не полировал, а тут пришлось — раз показали и я весь день работал болгаркой, чтобы довести его до идеального зеркального состояния, — говорит азотовец. — Настоящий камень никогда не бывает ровным, геометрия нечёткая, а в процессе монтажа надо подгонять, чтобы всё смотрелось идеально.

Сами металлоконструкции изготавливают в сборочном цехе, в Кемерове, он расположен недалеко от «Азота». Антону удобно приехать туда после работы и делать свою часть задачи. Здесь же ведётся покраска, чеканка меди, некропная сборка — очень многое можно сделать удалённо, зато потом быстро собрать на месте. За эти три года ребята восстановили около десятка памятников: воинам Великой Отечественной, локальных войн, людям труда.



▲ За каждой фамилией на таком памятнике целая история, полная мужества и трагизма

Самый сложный объект, по словам Антона, это памятник афганцам, чеченцам и героям наших дней, который недавно устанавливали в Белово. Он большой, только в основную плиту было залито 15 кубометров бетона, колонны по 4 метра и всё это обрамлено натуральным камнем, привезённым из Карелии. Каменные плитки весили по 60 и 100 килограммов, и каждую надо аккуратно прикрепить на своё место без повреждений. В итоге получилось красиво.

За работу Антон и вся команда получают небольшие деньги, но дело, конечно, не только в них.

— Зачем мне это нужно? Для души. Мне очень важно сохранить память об этих людях, которые жизни свои положили, защищая страну. Когда читаешь эти фамилии на мемориалах, всегда думаешь, что каждый — это чей-то дед, муж, отец, сын, — рассуждает он. — И самая важная оценка такой работы — это отзывы людей. Иногда к нам подходят, предлагают чем-то помочь, благодарят, говорят, что это память и об их родственниках. Это дорогого стоит.



▲ Мемориал «Вечная слава Героям» совсем недавно открылся в Белово. Антон Михайлов принимал активное участие в его монтаже. Работа была сложная (фото — сайт VSE42)

Екатерина Чуева



// «АЗОТ» ЗА СПОРТ!

# Азотовцы зажгли в Шерегеше



▲ Мужской хор «Азота» создал настроение всем участникам масштабного мероприятия

«Азот» поддержал старт нового юбилейного горнолыжного сезона в Шерегеше, выступив партнёром официального открытия.

Фестиваль «Шерегешфест» в этом году прошёл под лозунгом «Настоящая русская зима здесь!» Гостей праздника ждали насыщенная программа, множество развлечений, зимние забавы, музыкальный концерт и прекрасные живописные пейзажи.

Сотрудники «Азота» провели незабываемые выходные с пользой и удовольствием, активно участвуя в предложенных развлечениях и наслаждаясь катанием на лыжах и сноубордах по свежему шерегешскому снегу. Также заводчане стали яркими участниками массового костюмированного спуска «Русский дух». А на главной сцене фестиваля творче-

ские коллективы предприятия зажгли по полной, заставив петь и плясать каждого. Первый мужской хор, вокальные группы «Октава» и «Грани», танцевальный коллектив LEODANCE радовали гостей часовым выступлением. После выступления работников завода на сцену вышли вокалистки группы «Фабрика».

Таким образом, «Азот» не только поддержал масштабное событие, но и подарил своим сотрудникам классные, полные впечатлений выходные. Сезон открыт – вставайте на лыжи и сноуборды!

Евгения Головина



▲ Массовый спуск в русских народных костюмах



▲ Красота и грация: на сцене девушки из LEODANCE



▲ Шоу получилось индустриальным: после артистов завода на сцену вышла «Фабрика»

// НА ЗДОРОВЬЕ!

## Осторожно, сахар!

Сахар... Это слово звучит так соблазнительно. Он дарит мгновенное удовольствие, поднимает настроение и стал неотъемлемой частью нашего рациона. Но за сладким фасадом скрывается опасный враг, медленно, но верно подрывающий наше здоровье.

### В чём опасность?

Долгое время главным упреком в адрес сахара было то, что это «пустые калории» – даёт энергию, но не содержит витаминов, минералов и клетчатки. Однако современные исследования показывают, что проблема гораздо глубже.

Сахар, особенно в виде фруктозы (которая составляет половину молекулы столового сахара и является главным компонентом сиропов, например, кукурузного), метаболизируется в печени. В избыточных количествах он способствует:

- **жировому гепатозу** – отложению жира в печени, что может привести к её воспалению и нарушению функции;
- **Инсулинорезистентности** – состоянию, при котором клетки перестают «слышать» гормон инсулин. Это прямой путь к развитию метаболического синдрома и диабета 2-го типа.

### Скрытый сахар

Где прячется сахар? Основная опасность сегодня – не тот сахар, который мы кладем в чай, а скрытый сахар. Производители добавляют его в огромное количество продуктов, чтобы улучшить вкус, текстуру и увеличить срок годности. Вот перечень продуктов, в которых с большой вероятностью содержится скрытый сахар.

- **Соусы:** кетчуп, соус для барбекю, заправки для салатов.
- **«Здоровые» продукты:** мюсли, зерновые батончики, обезжиренные йогурты, соки и смузи.
- **Хлеб и выпечка:** даже в ржаном хлебе часто есть добавленный сахар.
- **Полуфабрикаты:** замороженные пиццы, пельмени, готовые супы.
- **Газированные напитки и энергетики.** Одна

банка колы может содержать до 6-7 чайных ложек сахара – это почти суточная норма по рекомендациям ВОЗ.

Главный совет – ищите на упаковке слова, оканчивающиеся на «-оза» (сахароза, фруктоза, глюкоза, мальтоза, декстроза), а также патоку, мелассу, сироп (кукурузный, рисовый, ячменный), концентрат фруктового сока.

### Топ-5 последствий злоупотребления сахаром

- 1. Лишний вес и ожирение.** Сахар – это высококалорийный продукт, который не даёт чувства сытости. Более того, он провоцирует резкие скачки уровня глюкозы в крови, что ведёт к новым приступам голода и перееданию.
- 2. Сердечно-сосудистые заболевания.** Избыток сахара повышает уровень триглицеридов в крови, способствует воспалению сосудистых стенок и повышает артериальное давление.
- 3. Преждевременное старение кожи.** Сахар запускает процесс гликации – связывания молекул глюкозы с коллагеном и эластином, белками, отвечающими за упругость и молодость кожи. В результате кожа становится дряблой, появляются морщины.
- 4. Проблемы с зубами.** Это классика, но не теряющая актуальности. Сахар – идеальная пища для бактерий, вызывающих кариес.
- 5. Эмоциональные качели и зависимость.** Сахар стимулирует выброс дофамина – гормона удовольствия. Но после кратковременного подъёма настроения следует спад, что вызывает апатию, раздражительность и желание съесть ещё сладкого. Формируется порочный круг, очень похожий на зависимость.

### Как выбраться из сладкой ловушки?

Не нужно бросать всё разом и объявлять



сахару войну. Действуйте постепенно и разумно.

- 1. Читайте этикетки.** Станьте детективом в супермаркете. Выбирайте продукты с минимальным содержанием добавленного сахара.
- 2. Откажитесь от сладких напитков.** Замените газировку и пакетированные соки на воду, домашние морсы без сахара, травяной чай.
- 3. Готовьте дома.** Это единственный способ на 100% контролировать, что попадает в вашу тарелку.
- 4. Выбирайте натуральные альтернативы.** Если очень хочется сладкого, съешьте фрукт, горсть ягод или ложку меда (но в меру!)
- 5. Увеличьте потребление белка и клетчатки.** Они помогают стабилизировать уровень сахара в крови и дольше сохраняют чувство сытости.
- 6. Дайте себе время.** Вкусные рецепторы адаптируются. Уже через 2-3 недели без избытка сахара вы начнете ощущать настоящий, естественный вкус продуктов и поймете, что они гораздо слаще, чем вам казалось.

Сахар – это не яд, если употреблять его осознанно и в малых количествах. Но в реалиях современного пищевого производства легко попасть в зависимость от него. Проявите бдительность, возьмите ответственность за своё питание в свои руки, и ваше тело скажет вам «спасибо» энергией, здоровым весом и сияющим внешним видом.

Группа по социальным вопросам

## Лучшие в ноябре

В заключительный осенний месяц азотовцы соревновались в жиме лёжа и волейболе. Кто получил заслуженные награды – читайте здесь.



### ЖИМ ЛЁЖА

12 ноября в спортклубе «Азота» прошёл Кубок по жиму штанги лёжа. 49 заводчан соревновались в выполнении этого упражнения в нескольких категориях. Рейтинг лучших в каждой определялся с помощью коэффициента атлетизма: соотношения веса атлета, веса штанги и количества сделанных жимов. Вот имена абсолютных победителей в каждой категории.

Женщины (вес штанги 30 кг): **Альбина Коптяева** (бухгалтерия), 46 повторов.

Мужчины весом до 75 кг (вес штанги 55 кг): **Максим Белошапкин** (газоспасательный отряд), 41 повтор.

Мужчины (вес штанги 75 кг): **Андрей Чиглинцев** (газоспасательный отряд), 39 повторов.

Мужчины (вес штанги 100 кг): **Егор Жаров** (цех аммиака-1), 24 повтора.

Ветераны, 45+ лет (вес штанги 75 кг): **Сергей Михайлов** (управление железнодорожного транспорта), 19 повторов.



### ВОЛЕЙБОЛ

20 заводских команд соревновались в этом командном виде спорта весь ноябрь. В финал вышли 5 сильнейших: управление капролактама, цех серной кислоты, цех анода-2, дирекция по капитальному строительству и цех № 3 УГМ. Финальная схватка прошла в спортзале центра обучения кадров «Азота» 26 ноября. Победителем из неё вышел коллектив цеха № 3 УГМ.

Больше полезной и актуальной информации на официальной странице КАО «Азот» с социальной сети «ВКонтакте» и в Telegram-канале предприятия.



Редакционная коллегия: Екатерина Чуева, Евгения Головина, Григорий Емельянов. Фотографы: Андрей Михайлов, Виктория Коршунова.

Тел.: (3842) 771-772 доб. 40-64, 68-29.  
Адрес: 650021, г. Кемерово, ул. Грузовая, стр. 1.  
E-mail: kek1@azot.kuzbass.net

Отпечатано в АО «Советская Сибирь». 650000, г. Кемерово, ул. Карболитовская 1 Г. Тираж 999 экз.