



ЛЕТ СО ДНЯ ВЫПУСКА
ПЕРВОЙ ПРОДУКЦИИ

АЗОТ ЗА БОЛЬШУЮ ХИМИЮ

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

№ 5 (2739) 29 МАЯ 2026 ГОДА

С ПРАЗДНИКОМ, ХИМИКИ!



В последнюю неделю мая, в честь Дня химика, прошла череда торжественных мероприятий, в которых главными героями стали наши коллеги. За трудовые достижения более 350 азотовцев удостоены наград различного уровня, от корпоративного до федерального. Подробнее на странице 2.

3



О воздухе
начистоту

5



Игровые технологии
для химиков

7



Май! «Азот»!
Победа!

// НАГРАДЫ

С ПРАЗДНИКОМ, ХИМИКИ!

В последнюю неделю мая, в честь Дня химика, прошла череда торжественных мероприятий, в которых главными героями стали наши коллеги. За трудовые достижения более 350 азотовцев удостоены наград различного уровня, от корпоративного до федерального.

15 сотрудников были приглашены на Губернаторский приём ко Дню химика, где получили региональные награды: медаль «За служение Кузбассу», медаль Алексея Леонова, медаль «За веру и добро», Почётная грамота Губернатора Кузбасса, Благодарность Губернатора Кузбасса. Медалью «За достойное воспитание детей» награждена **Екатерина Блаженко**, мастер цеха газового сырья.

26 и 29 мая торжественные церемонии награждения состоялись на предприятии.

Звания «Почётный химик» Российской Федерации удостоены **Александр Николаевич**



▲ В полку Почётных химиков РФ на «Азоте» прибыло: обладателем звания стал инженер-технолог **Александр Зайцев**

Зайцев, инженер-технолог участка транспортировки аммиака цеха газового сырья, и **Александр Васильевич Анисимов**, главный специалист управления главного энергетика.

Александр Зайцев трудится на «Азоте» более 40 лет, в отрасли – 45. Начинать машинистом компрессорных установок в цехе сульфата аммония. За годы работы досконально изучил технологию производства капролактама и эксплуатацию сложного компрессор-



▲ Более 350 азотовцев были награждены в честь профессионального праздника

ного оборудования. Свои знания он активно передаёт молодым. Обучил и подготовил несколько десятков специалистов: аппаратчиков, машинистов и мастеров смен. В 1997 году возглавил смену, а в 2010 году ему было доверено руководство стратегически важным участком – отделением компримирования аммиака в цехе газового сырья.

Александр Николаевич внёс неосценимый вклад в повышение эффективности и надёжности технологических процессов предприятия. Его рационализаторские идеи приносят значимый экономический эффект.

Александр Анисимов работает на предприятии более 20 лет. Пройдя путь от электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования до главного специалиста (заместителя главного энергетика), зарекомендовал себя как эксперт в области промышленной энергетики.

Сегодня Александр Васильевич обладает уникальным опытом управления сложнейшими энергетическими системами. Его отличает умение оперативно принимать выверенные технические решения в условиях многозадачности, обеспечивая стабильную и безаварийную работу энергохозяйства предприятия. В период с 2021 по 2025 годы завод установил серию производственных рекордов по выпуску продукции. В том числе этому способствовали стабильное энергоснабжение, оптимизация потерь и внедрение системы бережливого производства.

Такие яркие примеры трудовой деятельности азотовцев в очередной раз доказывают, что кемеровские химики сегодня – мощный фундамент для настоящих и будущих побед.

Евгения Головина

// ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



Уважаемые коллеги!
Работники и ветераны предприятия!

Поздравляю вас с нашим главным профессиональным праздником – с Днём химика!

Как гранулы складываются в производственные рекорды, так труд каждого из вас становится фундаментом для достижений всей химической отрасли страны.

Большая химия – это сложно, важно, ответственно, и в то же время почётно. Уверен, что каждый из вас гордится, что выбрал этот непростой путь, связав свою судьбу с «Азотом».

Я желаю вам крепкого здоровья, новых достижений и побед, смелых и успешных экспериментов не только в работе, но и в жизни! Спасибо за ваш профессионализм, искреннюю преданность предприятию и готовность справляться с любыми сложными задачами, как одна сплочённая команда!

Счастья, благополучия и добра вам и вашим семьям!

С уважением,
генеральный директор КАО «Азот»
А. Н. Вишневецкий

БАЛАНС МАТЕРИНСТВА И ТРУДА

На предприятии появилось новое общественное объединение – Союз женщин «Азота».



▲ Первое заседание Союза женщин «Азота» состоялось 21 мая

// ЦИФРЫ НОМЕРА

200

миллионов рублей вложил «Азот» в реализацию программы по оснащению предприятия системой контроля выбросов

371

работник предприятия получил награды в честь Дня химика

367

работ запланировано в рамках капитального ремонта цеха серной кислоты

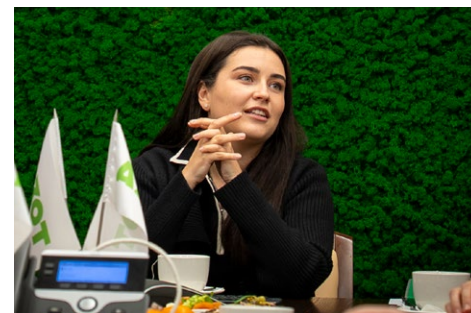
В задачи Союза входят защита трудовых, социальных и личных прав женщин-сотрудниц; создание условий для профессионального роста, укрепления здоровья и материнства; укрепление института семьи и сохранение традиционных ценностей на предприятии.

Женщины – это мощная движущая сила, неиссякаемая энергия, которая направлена на решение ответственных производственных вопросов, на воспитание детей, самовыражение в творчестве и спорте. Объединившись, заводчанки смогут открыть новые возможности для развития женского потенциала на предприятии.

Первая установочная встреча прошла за чаем в тёплой атмосфере. Участницы союза из числа активисток, спортсменок, многодетных мам обсудили цели, планы на будущее и первые предложения по улучшению условий труда и профессионального роста для женщин.

Председатель Союза, директор по социальным вопросам **Екатерина Крепс** отметила: – Семейноцентричность сегодня – основной принцип социальной политики предприятия. Многие наши проекты и программы направлены на поддержку семьи и материнства. К примеру, отпуск по беременности с 15 недель, 1 миллион за рождение или усыновление

АКТУАЛЬНО //



▲ **Екатерина Крепс: «Семейноцентричность – основной принцип социальной политики «Азота»**

ребёнка, медицинский чек-ап, досуг и оздоровление детей, компенсация за детский сад и многое другое. И мы хотим, чтобы наше общество реально приносило пользу, чтобы мы вместе смогли реализовать всё самое лучшее для поддержки женщин «Азота».

В ближайшее время будет сформирован рабочий план Союза и утверждён график регулярных встреч.

Если вы хотите стать частью этого важного начинания, предложить свою идею или проект, обращайтесь к главному специалисту группы по социальным вопросам **Екатерине Осинот** по телефону: 67-23 или почте: oev3@azot.kuzbass.net.

Евгения Головина

// ЭКОЛОГИЯ

О ВОЗДУХЕ НАЧИСТОТУ

На «Азоте» началась приёмка Росприроднадзором (РПН) автоматизированных систем контроля выбросов. Первым был принят один из самых крупных источников предприятия, расположенный в цехе аммиака-1.



▲ Со стороны «Азота» в мероприятии приняли участие представители всех служб, задействованных в установке и настройке системы

Передача данных о составе и объёме газообразных выбросов – это требование природоохранного законодательства для объектов I категории, к которой относится «Азот». Однако для нашего завода это не только следование букве закона, но и часть его экологической политики, подразумевающей максимально возможную информационную открытость.

Автоматизированные системы начали устанавливать на «Азоте» ещё в 2018 году. На настоящий момент ими оборудованы 8 источников выбросов в пяти производственных подразделениях: в цехах аммиака-1, аммиака-2, № 15, кальцинированной соды и серной кислоты. На протяжении нескольких лет они работали в тестовом режиме, а результата-

ми измерений пользовались только заинтересованные службы предприятия. Для того, чтобы система анализа перешла на этап полноценной промышленной эксплуатации, а передаваемые ей данные вошли в официальный государственный реестр объектов, «Азоту» необходимо было пройти процедуру её приёмки в эксплуатацию представителями РПН.

– Регламент и чек-лист проведения приёмки были разработаны надзорными органами только в конце 2024 года. Когда мы ознакомились с ним, оказалось, что установленные нами системы контроля выбросов не в полной мере соответствовали актуальным требованиям Росприроднадзора, – рассказывает начальник управления по экологической безопасности КАО «Азот» **Светлана Матусина**.

– Благодаря слаженной работе нескольких служб предприятия (производственный отдел, отдел охраны окружающей среды, проектное управление, управление главного прибориста – главного метролога, управление главного энергетика, управление снабжения) нам удалось исправить все недочёты, реализовать колоссальный объём мероприятий и подготовиться к приёмке в течение полугода.

Всё началось с разработки проектным управлением документации по приведению систем контроля выбросов к требованиям нормативных документов. Затем управление снабжения закупило недостающие комплектующие. Специалисты управлений главного энергетика и главного прибориста смонтировали эти комплектующие и подготовили систему к приёмке. Ключевую роль сыграло программное обеспечение, разработанное ООО «Нитротех» (дочернее предприятие КАО

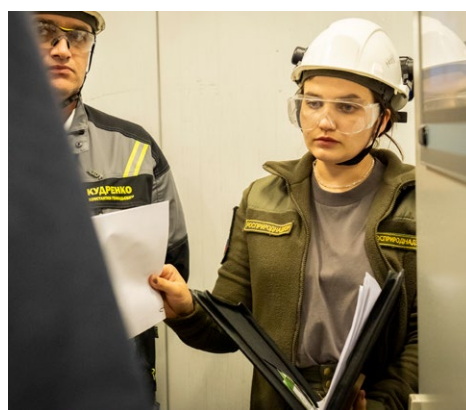
«Азот»). Именно оно позволило интегрировать данные с автоматизированных систем в Госсреестр РПН.

Первая приёмка – системы автоматического контроля выбросов, установленной на одной из труб цеха аммиака-1, – состоялась в начале мая. Её проводили сотрудники Южно-Сибирского межрегионального управления Росприроднадзора. В соответствии с чек-листом они проверили всё: от наличия проектной документации до правильности установки датчиков, провели опломбировку оборудования. Со стороны «Азота» в мероприятии приняли участие представители всех служб, которые были задействованы в установке и настройке системы. Это позволило оперативно ответить на все вопросы комиссии и не только успешно пройти процедуру приёмки, но и показать высокий уровень профессионализма специалистов предприятия.

– «Азот» вошёл в число первых предприятий, которые прошли приёмку. Полученный опыт поможет нам в дальнейшем. Следующим к приёмке РПН готовится аналогичный источник выбросов цеха аммиака-2, – говорит **Светлана Валерьевна**.

Помимо этого, до 2028 года на «Азоте» системы контроля появятся в цехе газового сырья и на сбросе очищенных сточных вод в реку Томь. Итого 10 источников выбросов попадут под строгий контроль Росприроднадзора. На этом завершится масштабная многолетняя программа предприятия, реализуемая в том числе в рамках федерального проекта «Чистый воздух». Инвестиции в программу по оснащению предприятия системами контроля выбросов превысили 200 миллионов рублей.

Екатерина Чуева



▲ Специалисты Росприроднадзора проверили всё: от наличия проектной документации до правильности установки датчиков

// РЕМОНТЫ

В АВАНГАРДЕ РЕМОНТНОЙ КАМПАНИИ

Близится лето – завод начинает плановые остановки. За короткое время необходимо провести чистку, ремонт и замену оборудования, чтобы отработать без перебоев следующий производственный период. В числе цехов, ежегодно начинающих ремонтную кампанию на «Азоте», – серная кислота.

Цех совершил плановую остановку 15 мая. В целом это стандартный капитальный ремонт для подразделения. На реализацию 367 работ потребуется порядка 25-30 суток.

Но есть мероприятия, на которые стоит обратить особое внимание. В том числе ремонт сердца производства – контактного аппарата. В этом году здесь будет заменён штуцер: вместо конструкции квадратной формы установят круглую. Кажется, незначительно, но с точки зрения физики и химии – это важное вложение в стабильность работы агрегата.

– Квадратный штуцер был предусмотрен заводом-изготовителем, когда «Азот» закупал аппарат в начале 90-х годов. В первое время проблем с его работой не было, но позже агрессивная среда, высокие температуры начали создавать дополнительное напряжение на углы конструкции штуцера. Из-за этого он мог выйти из строя в любой момент, создавая риск остановки цеха, – говорит ведущий специалист производственного отдела **Виталий Харламов**. – Пробовали во время ремонта применять разные способы сварки, чтобы укрепить швы, но нужного эффекта это не давало.

Тогда было принято решение заменить штуцер на круглый, причём изготовить его ис-



▲ Новый штуцер снизит риск unplanned остановок в цехе

ключительно силами предприятия. Проектное управление разработало проект, в инженерно-конструкторском центре его воплотили в реальность. Сейчас, уже на производственной площадке цеха серной кислоты, его укрупнённую сборку ведёт цех специализированных работ (ЦСР).

– Круглая форма устранил основную проблему – уберёт напряжение на углах штуцера, из-за которого они могли лопаться. Это позволит снизить вероятность незапланированных остановок агрегата в будущем, – поясняет старший механик службы по ремонтам производства **Салих Сафиулин**.

Екатерина Чуева

Также в этот капремонт будет проведена большая работа по перегрузке ванадиевого катализатора. Это мероприятие повышенной важности, ведь без катализатора реакция превращения диоксида серы в триоксид в аппарате не пойдёт. Замена проводится ежегодно, но сейчас она масштабнее, потому что меняются сразу несколько слоёв контактного аппарата из пяти. Кроме того, во фториновых фильтрах будет заменена фториновая ткань, что повысит степень очистки выхлопных газов производства от серной кислоты.

Все работы в цехе «Азот» выполняет своими силами: на площадке серной кислоты трудятся специалисты ЦСР, цеха по монтажу оборудования и металлоконструкций, цеха № 3 управления главного механика, а также ремонтных служб производства капролактама.

– Особенное внимание в капитальный ремонт уделяется вопросам охраны труда и промышленной безопасности, потому что у подразделения есть цель поработать над улучшением этих показателей, – говорит начальник цеха серной кислоты **Егор Жаворонков**.

Екатерина Чуева

// БЕЗОПАСНОСТЬ ОФИС БЕЗ ЧС



Рабочее место, где есть только стол, стул, компьютер и необходимая оргтехника, является наиболее безопасным. Но, к сожалению, миру известны случаи страшных пожаров, которые происходили в административных и офисных зданиях, с гибелью работников и посетителей.

Чаще всего причиной таких последствий является человеческий фактор, выражающийся в грубейшем несоблюдении правил пожарной безопасности. Вот эти правила.

- По пути на рабочее место не ставьте личный автомобиль в противопожарных разрывах, пожарном проезде и на крышку подземного пожарного гидранта.

- Не курите в неотведённом для этого месте, на лестничной площадке, в подвале, на техническом этаже, подземном паркинге и т. д.

- Не копите стопками в проходах для эвакуации годовые отчёты, проектно-сметную документацию, рабочие чертежи и другие документы

- По окончании работы выключите все электроприборы.

- Научитесь пользоваться огнетушителем и другим пожарным инвентарём.

За прошедший месяц в Кемеровском пожарно-спасательном гарнизоне произошло 508 пожаров, на пожарах погибло 2 человека,

семь человек получили травмы. Основной причиной пожаров является нарушение правил пожарной безопасности в особый противопожарный режим.

В случае возникновения пожара немедленно звоните 101 или 112.

Дмитрий Струков, полковник внутренней службы, начальник 1 пожарно-спасательного отряда ФПС ГПС ГУ МЧС России по Кемеровской области

// БИЗНЕС-СИСТЕМА «АЗОТА»

ТОЧНОСТЬ – ЭТО ВЫГОДНО

Традиционно ко Дню химика на заводе подводят итоги ежегодного конкурса на присвоение премии имени Героя Социалистического Труда Николая Вдовина. Этот год не стал исключением: экспертный совет определил победителей, чьи рационализаторские решения внесли наибольший вклад в развитие предприятия. Среди отмеченных проектов – разработка и сертификация узла коммерческого учёта газа для производства аммиака. О том, как инженеры «Азота» отказались от услуг посредников, сэкономили десятки миллионов рублей и создали прецедент для всего завода, – в нашем материале.



▲ Участники лучшего рационализаторского коллектива-2025: Николай Плешивцев, Борис Веретенов, Наталья Яценко, Дмитрий Лесников и Александр Смирнов

НЕТ СЧЁТЧИКА – УСРЕДНЁННЫЙ ТАРИФ

С 1 января 2025 года в России был введён акциз (налог) на потребление природного газа для производства аммиака. Его размер – 2 400 рублей за тысячу кубических метров. Прежде приборы учёта потребления газа на заводе, конечно, были, но учёт вели для своих внутренних целей. Изменения в законодательстве означали, что теперь необходимо отчитываться показаниями прибора для расчёта налога, а значит, прибор, точнее учётная система, должна быть сертифицированной. Такие приборы учёта называют коммерческими.

– Коммерческий прибор учёта газа в производстве аммиака – это измерительный комплекс, который фиксирует объём потребления для точных расчётов с поставщиком. Он состоит из счётчика газа, датчиков давления и температуры, вычислителя, системы передачи данных, а также дополнительного оборудования. Такие системы «Азот» должен был установить на двух агрегатах аммиака, – рассказывает **Николай Плешивцев**, участник творческого коллектива рационализаторов, главный приборист – главный метролог завода.

Без этого узла учёта расчёт потребления газа вёлся бы по усреднённому тарифу. Это значительно выше, чем реальное потребление. Всё как дома: нет счётчика – применяется усреднённый тариф, а значит, приходится платить значительно. Очевидно, что предприятию экономически выгодно вести точный учёт.

ПОЧЕМУ НЕ ПОДОШЛИ ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ?

Но главная сложность была не в изготов-

лении прибора и его монтаже: своих компетенций и опыта у «Азота» – начиная с проектирования и заканчивая монтажом – более чем достаточно.

Что предстояло сделать впервые – добиться сертификации разработанных и реализованных технических решений.

– На рынке много компаний, которые предоставляют сертифицированные комплексы учёта. Вопрос в стоимости этих услуг. Как показала практика, она оказалась баснословной – от 100 до 170 миллионов рублей! Мы понимали, изготовить прибор, спроектировать комплекс с учётом наших особенностей и технологических условий мы сможем лучше, чем кто-либо. Единственное, что мы не умели до сих пор, – это получать сертификат на узлы коммерческого назначения, – поясняет **Наталья Яценко**, руководитель творческого коллектива рационализаторов, главный инженер проектного управления «Азота».

– Кроме того, в технико-коммерческих предложениях, которые предоставили контрагенты, технические решения были очень сложными, стандартными. Они не учитывали особенностей нашего предприятия, габаритов, размеров агрегата. Пришлось бы многое переделывать, перестраивать, а это ещё дополнительные риски и финансовые затраты. Такое вмешательство в системы могло нарушить технологию. Решение, предложенное нашей группой рационализаторов, – простейшее, а значит, надёжное, – поясняет **Юрий Блинов**, участник творческого коллектива рационализаторов, начальник отдела контрольно-измерительных приборов и автоматики проектного управления.

ИДЕЮ В РАБОТУ

Решили попробовать. В феврале группа рационализаторов приступила к работе над проектом. Параллельно вели переговоры с Государственным региональным центром стандартизации, метрологии и испытаний, сокращённо – Кузбасский сертификационный центр (КСЦ). Там дали однозначный ответ: если прибор будет соответствовать всем требованиям, сертификат «Азот» получит. Стоимость сертификации – 100 тысяч рублей, это в 1000 раз дешевле, чем приобретать сертифицированный комплекс. Разработку утвердил технический директор.

мая погрешность замеров, – уточняет Наталья Владимировна.

Уже в августе, во время остановочного капитального ремонта, успешно были проведены монтажные работы. Хорошо сработали бригады под руководством **Дмитрия Лесникова**, начальника управления капитального строительства. **Александр Смирнов**, руководитель проектов, со своей командой отвечал за перемонтаж газопроводов. Первые тестовые измерения проводил ещё один участник творческого коллектива рационализаторов – **Борис Веретенов**, ведущий инженер лаборатории метрологии управления главного прибориста.



▲ Цех аммиака-1. Коммерческий комплекс учёта расхода природного газа

Проект был готов быстро. В марте специалисты управления капитального строительства начали заказывать все необходимые приборы и материалы для реализации проекта. Важно было успеть выполнить все монтажные работы и пройти сертификацию в течение капитального ремонта. Иначе все усилия были бы потрачены зря, и до следующей масштабной остановки агрегатов завод платил бы акциз по усреднённому тарифу, значительно переплачивая.

– Мы проработали технически самый простой, а следовательно, самый надёжный способ замера расхода газа на основе диафрагмы, приняли меры для обеспечения точности замера, соответствующей требованиям коммерческого учёта. Небольшие изменения внесли в конструктив газопровода, чтобы создать правильные прямые участки для выравнивания потока. Оптимально расположили расходомеры. Расчёты, а затем и испытания показали: обеспечена минимально допусти-

ПРЕЦЕДЕНТ И ЭКОНОМИЯ

Итогом работы команды рационализаторов стала успешно пройденная сертификация.

– Мы гордимся, что решили важную для предприятия задачу в максимально сжатые сроки. Фактически мы нашли путь, который не только сократил затраты, но и, что ещё важнее, создал прецедент. Теперь мы нарабатываем опыт прохождения процедуры сертификации приборов учёта, а на предприятии их у нас очень много. Теперь мы точно знаем, что сможем сертифицировать их без посредников, – отметила в завершении разговора Наталья Яценко.

Полная стоимость мероприятий составила чуть больше 10 миллионов рублей, при этом предложения от фирм по самым минимальным расчётам были выше 100 миллионов.

ИТОГИ ЕЖЕГОДНОГО КОНКУРСА НА ПРИСВОЕНИЕ ПРЕМИИ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА НИКОЛАЯ МИХАЙЛОВИЧА ВДОВИНА

Номинация «Лучший творческий коллектив»:

- **Наталья Яценко**, главный инженер проектного управления,
- **Николай Плешивцев**, главный приборист – главный метролог,
- **Дмитрий Лесников**, начальник управления капитального строительства,
- **Александр Смирнов**, руководитель проектов управления капитального строительства,
- **Борис Веретенов**, ведущий инженер управления главного прибориста,
- **Юрий Блинов**, начальник отдела проектного управления.

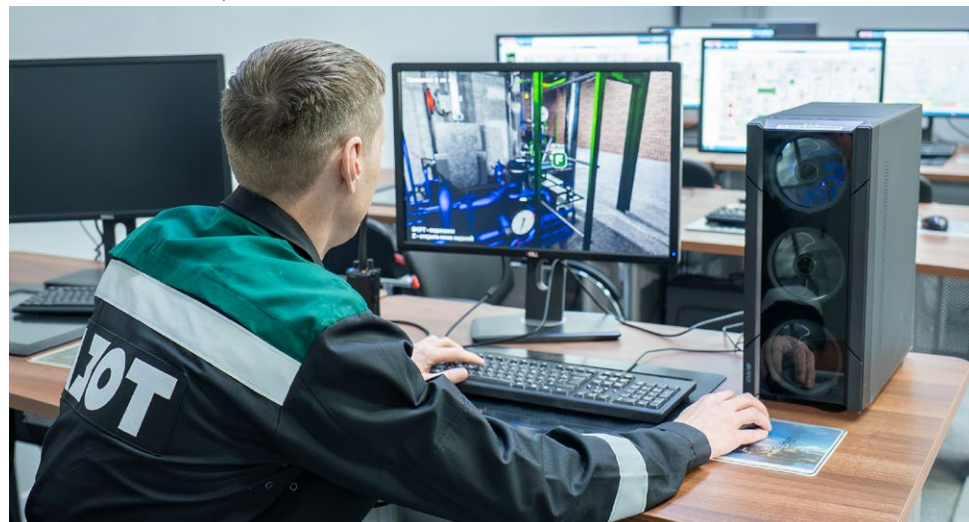
Номинация «Лучший рационализатор»:

- **Евгений Сыров**, электрогазосварщик цеха лактама-2, в категории «Рабочие» по группе основных цехов,
- **Антон Шабашов**, токарь цеха КИПиА, в категории «Рабочие» по группе вспомогательных цехов,
- **Андрей Павлычев**, начальник цеха карбамида, в категории РСС по группе основных цехов,
- **Денис Федосеев**, ведущий специалист цеха № 3 УГМ, в категории РСС по группе вспомогательных цехов.

// ПЕРСПЕКТИВА

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ХИМИКОВ

Тот случай, когда симулировать работу поощряется. «Азот» совместно с «Нитротехом» (дочернее предприятие КАО «Азот») разработали компьютерную программу-симулятор, полностью повторяющую оборудование насосной установки цеха аммиака-1. Это современный и очень эффективный инструмент для обучения новичков на производстве.



▲ Программа-симулятор позволяет отрабатывать все необходимые навыки ещё до выхода на производственную площадку

Когда новый человек приходит в сложный технологический цех, его далеко не сразу подпускают к оборудованию, потому что цена ошибки может быть слишком высока. Сначала много теории, и только потом, под чутким присмотром наставника, он получает право своими руками работать с вентилями, задвижками, фильтрами. И то в случае, если для этого есть производственная необходимость.

— Цех работает стабильно и это замечательно. Но операторы должны знать чёткий порядок действий в случае нештатной ситуации. Такие навыки должны быть отработаны до автоматизма, чтобы даже в состоянии стресса работники делали всё без ошибок. Вопрос: где им их отрабатывать? — говорит директор по производству КАО «Азот» **Алексей Скороходов**. — Именно с целью решить эту проблему была начата разработка для пред-

приятия 3D-симуляторов, которые позволяют новым сотрудникам взаимодействовать с оборудованием в удобном формате компьютерной игры.

На экране обучаемый видит цифровой двойник производственного помещения и «свои» руки. Он может передвигаться в любом направлении, выполнять манипуляции с задвижками, кожухами, крышками фильтров, вентилями и многим другим.

Специалисты ООО «Нитротех» создавали такую подробную виртуальную модель при помощи 3D-сканирования, фотовидеосъёмки и внимательного изучения технической документации. Чтобы учесть все нюансы реального технологического процесса, разработчики много консультировались с персоналом цеха аммиака-1.

Если при классической схеме обучения

новичка до полноценного выхода на промышленную площадку ожидали 2 недели теории и 2 недели с наставником на рабочем месте, то теперь освоить технологию можно за 5-7 дней. Первые два дня — интенсив на тренажёре, когда ученик виртуально и без страха взаимодействует с любым оборудованием. Третий день — отработка последовательности пуска. На четвёртый — экзамен, а на пятый — он выходит на производство, уже имея навыки выполнения 80 % необходимых действий. Всё это в итоге приведёт к повышению эффективности обучения и снижению количества ошибок в работе новичков.

В дальнейшем программу планируется дорабатывать: для обучающихся будут создаваться «миссии», моделирующие конкретные ситуации в цехе. Кроме того, уже в разработке VR-версия тренажёра, она позволит погру-

жаться в рабочую атмосферу полностью, при помощи VR-очков.

— Этот тренажёр — уникальный и в то же время универсальный продукт. Его особенность в том, что он разрабатывается непосредственно под задачи заказчика и является полным наглядным пособием как для начинающих сотрудников, так и для опытных, — рассказывает генеральный директор ООО «Нитротех» **Мария Суханова**. — У нас сейчас сформирована опытная команда по созданию подобных тренажёров и есть заказы от «Азота» на два года вперёд. При этом «Нитротех» готов реализовывать такие симуляторы для оборудования любой сложности в любой отрасли.

Екатерина Чуева



▲ Следующий шаг — VR-версия программы, которая позволит добиться эффекта полного погружения в производственный процесс

// ПРОФЕССИОНИЗМ

АЗОТОВЦЫ — ЭТО ПРОФИ

Сотрудники «Азота» постоянно доказывают свой высочайший профессионализм не только на рабочих местах, но и выступая на городских, региональных и федеральных конкурсах. За последний месяц наши коллеги особо порадовали своими достижениями.



▲ Лучшие из лучших, наши сварщики: Анатолий Назаров, Василий Болотников, Аким Ярков

ОСЛЕПИТЕЛЬНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Сразу три сварщика «Азота» стали призёрами регионального этапа Всероссийского конкурса «Лучший по профессии».

Всего на конкурс заявились 35 специалистов из организаций и предприятий Кузбасса. Сильнейшие теоретики вышли в финал, где уже на практике продемонстрировали знания и мастерство. Финалисты помимо тестирования выполняли 2 сложные работы по сварке.

Победителем стал **Василий Болотников**, электрогазосварщик цеха по монтажу оборудования и металлоконструкций. Его работа отличалась безупречным качеством швов (подтверждено рентгенографическим контролем), скоростью выполнения и абсолютной безопасностью. Василий имеет 6 разряд и 16 лет стажа в профессии. Он приобрёл богатый опыт на крупных промышленных объектах в различных регионах страны. Участвовал

в строительстве производств аммиака, карбамида, в масштабном федеральном проекте «Ямал СПГ». На «Азоте» трудится 6 лет. Всегда готов экспериментировать и браться за самые сложные задачи, превращая каждую из них в возможность научиться новому.

Теперь перед ним стоит ещё одна ответственная миссия — достойно представить наш регион в финале всероссийского этапа, который пройдёт в Перми, и побороться за первое место и 1 миллион рублей.

Совсем рядом с Василием по баллам в конкурсе шёл **Анатолий Назаров**, электрогазосварщик цеха специализированных работ, занявший второе место. Третье место у **Акима Яркова**, электрогазосварщика цеха по монтажу оборудования и металлоконструкций. **Станислав Фомин**, электрогазосварщик инженерно-конструкторского центра, также продемонстрировал высокий уровень мастерства.

МАСТЕРА ВЫСОКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Финалисты регионального этапа всероссийского конкурса «Лучший по профессии» в номинации «Электромонтёр» в сжатые сроки искали и устраняли неисправность в схеме управления электродвигателем. И помимо этого подтверждали знания по охране труда, оказывая первую помощь пострадавшему.

В финале конкурса второе место занял **Дмитрий Шатилов**, электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования электроцеха управления главного энергетика. Отметим, что попасть в число призёров было непросто: конкуренция зашкаливала.

Дмитрий трудится на «Азоте» уже более 17 лет! Занимается ремонтом и обслуживанием высоковольтного оборудования, сетей освещения, систем вентиляции, силовых трансформаторов и другого оборудования предприятия. Наш коллега неоднократно доказывал в реальных делах свои профессиональные умения. Кроме того, он является постоянным участником и призёром заводского конкурса среди бригад электромонтёров.

Также в конкурсе экспертом выступил **Александр Христофоров**, ведущий специалист технического отдела управления главного энергетика, — человек с огромнейшим опытом работы в сфере энергетики.

СТАЛЬНОЙ ЗАЧЁТ

Впервые азотовцы приняли участие в региональном этапе Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Лучший по профессии» в номинации «Газорезчик».

Наше предприятие представили: **Андрей Мироненко**, монтажник технологического оборудования и связанных с ним конструкций цеха специализированных работ, **Виктор Шенвальд**, монтажник технологического оборудо-



▲ Серебряного призёра, электромонтёра Дмитрия Шатилова наградила заместитель министра труда и социальной защиты Кузбасса Татьяна Фензель

вания и связанных с ним конструкций цеха по монтажу оборудования и металлоконструкций (ЦМОМ), **Владимир Смирнов**, электрогазосварщик ЦМОМ, **Виктор Гуцу**, монтажник технологического оборудования и связанных с ним конструкций ЦМОМ.

Отметим, что в конкурсе в основном состязались работники металлургической и ломоперерабатывающей промышленности — специалисты, для которых резка металла является ежедневной задачей. А для наших сотрудников резка металла — работа, которую они выполняют по мере необходимости, в рамках смежной профессии. Но это не помешало азотовцам выступить достойно и показать хороший уровень подготовки среди 12 финалистов.

Министр труда **Наталья Чайка** наградила наших коллег благодарственными письмами. А эксперты отметили образцовый внешний вид, сплочённость и корпоративный дух азотовцев.

И пусть в этот раз нашим не удалось подняться на пьедестал почёта. Главное, что каждый победил себя и получил полезный опыт.

Евгения Головина



СПОРТ ИДЁТ В ЦЕХА

Профсоюзная организация КАО «Азот» совместно со спортклубом завода запустили новый формат – спортивные соревнования прямо в структурных подразделениях. Первым на это предложение откликнулось проектное управление, организовав среди своих сотрудников конкурс «Проект ГТО».



▲ Победители в личном зачёте среди женщин: 3 место – Светлана Лунина, 2 место – Татьяна Деменёва, 1 место – Валентина Джун

Соревнования прошли 19 и 20 мая в залах цокольного этажа. В них приняли участие 32 сотрудника управления, которые сменили чертежи на спортивную форму. Соревнования проходили по правилам комплекса ГТО. Мужчины состязались в рывке гири, отжиманиях, прессе и гибкости. Женщины демонстрировали силу и ловкость в прыжках в длину, гибкости, прессе и отжиманиях. Все результаты переводились в очки по 100-балльной

таблице ГТО.

Награждение состоялось в кабинете начальника проектного управления **Александра Андреева**. Все призёры получили грамоты и ценные призы, а участники – памятные подарки. Кроме того, **Галина Золотова** вручила 13 специальных наград в особых номинациях от профсоюза. Отличившиеся получили эксклюзивные брендированные кружки-хамелеоны. Среди отмеченных участников в номинациях: «Стальной резерв» – **Александр**



▲ За правильностью выполнения нормативов следили инструкторы спортклуба и спортивные активисты подразделения



▲ Победители в личном зачёте среди мужчин: 3 место – Дмитрий Голев, 2 место – Андрей Сосновцев, 1 место – Игорь Махин

Нефедов (поднял в рывке 16-килограммовую гиру 98 раз), «Мастер баланса» – **Николай Бочаров** (наклон +24 см ниже уровня скамьи), «Грация и гибкость» – **Евгения Романова** (наклон +24 см ниже уровня скамьи), «Олимпийское наследие» – **Ирина Костюк** (за верность спортивным традициям), «Спортивный эталон» – **Валентина Джун** (любитель физической культуры, чей личный пример вдохновляет молодёжь).

УПРАВЛЯТЬ РИСКАМИ КАК ПРОФИ

На «Азоте» завершилось обучение профсоюзного актива по специализированной программе «Повышение безопасности через управление рисками».



▲ Обучение по работе с рисками прошли 40 уполномоченных по охране труда и сотрудников профкома предприятия

Курс прошли 40 человек, среди которых – уполномоченные по охране труда и сотрудники аппарата профсоюзного комитета предприятия.

Образовательный интенсив был организо-

ван отделом по развитию производственной безопасности завода. Обучение проходило с 18 по 21 мая 2026 года на базе учебных кабинетов цеха № 3 управления главного механика и проектного управления. Образова-

тельный процесс занимал полный рабочий день, при этом за всеми слушателями была сохранена средняя заработная плата.

Значимость курса для коллектива подчеркнула председатель профсоюзной организации КАО «Азот» **Галина Золотова**. Она отметила, что тема управления рисками является ключевой в повседневной работе профсоюза. Поскольку уполномоченные по охране труда ежедневно находятся непосредственно на рабочих местах, именно они первыми фиксируют потенциальные угрозы. По словам руководителя профкома, данное обучение вооружило команду чёткими инструментами для превентивного выявления рисков. Это позволит активистам не просто реагировать на уже случившиеся инциденты, а системно предотвращать их, обеспечивая максимальную защиту жизни и здоровья каждого работника завода.

Практическим итогом обучения стало освоение новых методик мониторинга и оценки рисков. Полученные знания позволят профактивистам усилить общественный контроль в подразделениях предприятия и внести значимый вклад в повышение общей культуры безопасности на производстве.

ДВУХМЕТРОВЫЙ СИМВОЛ СОЛИДАРНОСТИ

У профсоюза КАО «Азот» появился двухметровый «оживший» символ. Знакомьтесь, это Профкомыч – бренд-персонаж профсоюза предприятия, который официально стал маскотом.

Своего героя заводчане впервые увидели в полный рост 1 мая: мягкий двухметровый великан встречал смену на проходных, даря улыбки и праздничное настроение. История Профкомыча – это пример того, как виртуальный проект превращается в реальную корпоративную легенду.

Имя персонажу выбирали всем заводом в августе прошлого года. Победил вариант инженера **Нины Ильиной**. Профкомыч обошёл таких конкурентов, как «Профдрук» и «Профсоюзыч».

Сначала он был онлайн-помощником в со-

цсетях, затем стал новогодней игрушкой (её сшила сотрудница цеха серной кислоты **Елена Душинская**), а теперь превратился в огромную ростовую куклу.

Маскот облик своего цифрового прототипа. Для «Азота» Профкомыч – не просто игрушка, а символ активной работы профсоюза. Теперь он станет обязательным гостем всех ключевых событий профсоюза завода: будет поднимать корпоративный дух, обнимать заводчан и позировать для классных фото.



▲ Знакомьтесь, новый символ профсоюза – Профкомыч!

// С ДНЁМ ХИМИКА!



Дорогие коллеги, друзья, заводчане!

Химия – это не просто формулы и производственные циклы. Для каждого из нас это призвание, характер и большая гордость за нашу родную «Азот». В этот праздничный день говорю спасибо каждому работнику: именно вашими руками, вашим упорством и талантом создаётся мощь нашего предприятия.

Я искренне горжусь нашей командой. Профсоюз «Азота» – это большая семья, где важен каждый человек. Мы вместе работаем, вместе побеждаем и вместе строим будущее, в котором каждый азотовец чувствует себя защищённым и ценным.

Пусть формула вашей жизни всегда даёт только положительный результат: приносит крепкое здоровье, согревает семейным уютом и даёт уверенность в завтрашнем дне! Пусть в ваших домах всегда будет мир, а на душе – весна!

С праздником! С Днём химика!

Галина Золотова,
председатель ППО КАО «Азот»

НА ОСОБОМ КОНТРОЛЕ

Профком проверил условия работы в цехе водоснабжения КАО «Азот».

На заводе действует постоянный системный контроль охраны труда. Чтобы лично проверить, в каких условиях трудятся члены профсоюза, технический инспектор труда профсоюзной организации **Андрей Кравцов** регулярно посещает подразделения предприятия. На этот раз детальный осмотр прошёл в цехе водоснабжения. Инспектор обошёл два корпуса цеха. В одном из них сейчас как раз завершается ремонт, а во втором работы ещё впереди: там также планируют обновить систему канализации. Проверка была по-настоящему тщательной: от исправности систем обеспечения труда до организации питьевого режима.

В целом визит прошёл в рабочем режиме, но инспектор зафиксировал ряд замечаний: изношены оконные блоки в слесарной мастерской корпуса № 184, что ведёт к нарушению температурного режима; у аптечки подошёл к концу срок годности; на отдельных дверях не хватило информационных табличек; а в бытовых частях личных вещей сотрудников хранилась вне индивидуальных кабинок. По итогам осмотра Андрей Кравцов составил официальный акт с конкретными требованиями по устранению всех недочётов. Этот документ – прямое руководство к действию для начальника цеха. Профком всегда строго следит за тем, чтобы каждое замечание и каждая заявка на ремонт превращались в реальный результат.

Полосу подготовила Татьяна Матвеева

МАЙ, «АЗОТ», ПОБЕДА!

Каждое 9 Мая праздничная колонна военной техники «Азота» 40-х годов участвует в городском Параде Победы. Нарядные, начищенные до блеска раритеты радуют участников и зрителей торжественного мероприятия. А чтобы всё было чётко, накануне, 6 мая, прошла небольшая репетиция парада для своих, азотовских.



▲ 6 мая песни военных лет звучали для азотовцев и гостей предприятия

В азотовском параде приняли участие исторические образцы, бережно хранящиеся в автопарке завода: мотоцикл М-72, автомобиль ГАЗ-67, БМ-13Н — модификация боевой

машины типа «Катюша», зенитка С-60 и грузовик ГАЗ-АА. Танки в этот раз не участвовали, но, конечно, позже украсили собой главное торжество в городе Кемерово.

Не просто проезд, а целый концерт устроили для заводчан: В грузовике ГАЗ-АА выступали вокалисты Первого мужского хора «Азота» и группы «Октава». Они исполнили любимые всеми песни военных лет: «Катюша», «Смуглянка», «У солдата выходной» и многие другие.

В полдень колонна выехала на центральную площадь предприятия, где её смогли увидеть все желающие. Но главными зрителями и слушателями стали ветераны — те, кто встретил Великую Отечественную войну ещё детьми.

В настоящее время КАО «Азот» совместно с Советом ветеранов поддерживает 88 пенсионеров, которых напрямую коснулась Великая Отечественная война. Большинство из них имеют статус «дети войны». Это героические люди, на детство которых выпали самые страшные, голодные годы. Они рано потеряли отцов и будучи ещё совсем маленькими были вынуждены брать на себя взрослую работу. Такое жёсткое начало жизненного пути закалило их и стало стимулом с воодушевлением строить новую жизнь, трудиться с радо-

стью и от души. Многие из них посвятили 40 и более лет работе на «Азоте», помогли тогда молодому предприятию стать одним из мощнейших химических производств в стране!

Екатерина Чуева



▲ Наш Т-34 — один из главных героев Парада Победы в Кемерово

ВETERАНЫ «АЗОТА», ДЕТИ ВОЙНЫ



Ерохина Татьяна Егоровна

«Конечно, нас коснулись горе, бедность, голод тех лет. И несмотря на это, все старались не унывать. У нас была очень музыкальная семья, я сама ходила в школе в хор, а дядька привёз с фронта трофейный немецкий аккордеон. По вечерам у нашего двора собиралась вся округа, он играл, а наши мамы пели: «Одинокая гармонь», «Черёмуха», «Что стоишь, качаясь»... Тогда и нам, ребятишкам, становилось веселее».



Егоров Василий Петрович

«Нас у матери было четверо пацанов, а отец погиб на войне почти сразу — в декабре 41-го похоронка пришла. Мы жили в селе и, конечно, ребятишкам приходилось трудиться наравне со взрослыми. Мой старший брат работал на косилке, и так как он был ещё маловат, его приходилось привязывать к сидению, чтобы не падал. Я совсем малышом был, но и у нас своя работа была — мы собирали колоски».



Токарева Мария Андреевна

«Мои родители прожили вместе всего три месяца. Потом отца призвали на фронт, а уже в ноябре 1941-го узнали, что он погиб. Получается, что я никогда в жизни его не видела».

Когда я была совсем маленькой, мама в 40-е годы трудилась на очень тяжёлой работе, и зимой, и летом. Жили мы в Ульяновской области, оккупации там не было, а от голода спасал свой огород, даже корова была».

// «АЗОТУ» — 70 ЛЕТ!

ЗАВОД ПОСЛЕ ВОЙНЫ

«Азот» появился на свет в трудные, полные лишений годы. История нашего завода неотделима от Великой Отечественной войны и целого поколения послевоенного времени, которое неимоверными усилиями заложило крепкий фундамент будущего промышленного гиганта.

Ещё не была закончена война, а 23 апреля 1945 года Приказом Народного Комиссара химической промышленности СССР № 150-а организовано Управление начальника строительной площадки Кемеровского Химкомбината. Первым директором строящегося предприятия стал **Василий Никонорович Сысоев**, который в тяжелейших условиях организовывал стройку.

Комбинат начинался с огромного пустыря, на котором не было почти ничего. Документы тех лет говорят о том, что помощь в организации стройки в первую очередь оказывали коллеги-химики. Коксохимзавод передал здание, гаражи, жилой барак. Азотно-туковый завод подарил производственное помещение,

автомашину «Пикап», пишущую машинку, геодезические инструменты, сейф. «Карболит» — лошадь и рабочую телегу.

Уже в июне 1945 года появился первый цех в истории завода — железнодорожный. В 1946-1947 годы создаётся база оборудования особых поставок. Химкомбинат принимал ремонтное оборудование из города Освенцима, в котором располагался завод «Буна Верке» по производству метанола. Перед руководством строящегося комбината была ответственная задача — принимать оборудование, организовывать его складирование, маркировку, консервацию в чистом поле.

На площадке завода в этот период строятся складские помещения, ремонтно-стро-

ительные мастерские, подъездные дороги, железнодорожные пути, фундаменты первых производств. В 1947 году сформировано проектное задание на строительство Новокемеровского химического комбината, согласно которому он будет производить: аммиак, аммиачную селитру, карбамид, азотную кислоту и капролактан.

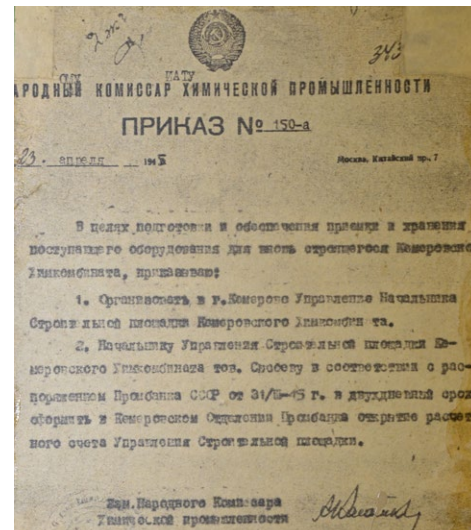
28 февраля 1949 года введён в эксплуатацию ремонтно-механический завод.

С 1945 по 1956 годы рядом с заводом застраивается посёлок Предзаводской со школой, больницей, баней, детсадом, магазином, котельной для строителей и будущих работников комбината.

В 1951 году штат строительной площадки увеличивается с 300 человек до 945. И темпы возведения предприятия ускоряются, приближая к выпуску первой продукции.

В 1953 году комбинат представлял собой громадную строительную площадку, на которой воздвигались фундаменты цехов 6-38, 3, 5, аммиачного производства, а также его цеха, как синтез, конверсия, компрессия, сероочистка и газогенераторный, имели уже смонтированные каркасы из металлоконструкций. Было воздвигнуто большинство корпусов Новокемеровской ТЭЦ. Дорог с твёрдым покрытием практически не было. Через нынешнюю центральную проходную по главному проезду проходила грунтовая дорога в посёлок Горняк.

Успешному началу деятельности комбината способствовало то, что на стройку пришло большое количество молодых специалистов, познавших лишения военных и послевоенных лет, желавших работать, устроить нормальную



▲ Приказ о строительстве «Азота» от 23 апреля 1945 года



▲ Вид на строящийся посёлок Предзаводской

жизнь себе и близким. Руководили молодежь опытные, преданные делу люди. Царил в коллективах дух товарищества, гордости за причастность к большому делу.

Прошло почти 70 лет со знакового дня получения первой продукции предприятия, а «Азот» продолжает славную историю, сохраняя и преумножая труд, опыт и силу коллег-предшественников.

По материалам Музея истории и трудовой славы КАО «Азот»



▲ Первая проходная НКХК, 1950 год

// «АЗОТ» ЗА СПОРТ!

ЧЕМПИОНЫ МАЯ

Завершился ещё один соревновательный месяц спартакиады «Азота». За это время заводчане выяснили, кто из них лучший в лёгкой атлетике, перетягивании каната и мини-футболе.



Попробовать себя в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и наклоне решились 70 азотовцев, которые выступили за 14 команд из подразделений завода.

В личном зачёте результаты подводились среди мужчин и женщин в двух возрастных категориях. Каждый из участников должен был пройти три испытания, а сумма мест, занятых в каждом из них, определяла его личную позицию в финальном рейтинге.

Мужчины до 45 лет (бег на 30 и 600 метров, прыжок в длину):

1 место – **Максим Волков**, газоспасательный отряд (3,98; 1:45:02; 250 см),
2 место – **Юрий Ульянов**, газоспасательный отряд (4,26; 1:56:11; 255 см),
3 место – **Сергей Малышев**, цех специализированных работ (4,32; 2:02:26; 271 см).

Женщины до 45 лет (бег на 30 и 300 метров, прыжок в длину):

1 место – **Татьяна Борисова**, цех газового сырья (5,13; 58,48; 215 см),
2 место – **Анастасия Бухтуева**, цех по тех-

ническому диагностированию опасных производственных объектов (4,92; 1:00:54; 215 см),
3 место – **Наталья Прищепова**, цех по техническому диагностированию опасных производственных объектов (5,26; 1:01:32; 220 см).

Мужчины 45+ (бег на 30 и 300 метров, наклон на гимнастической скамье):

1 место – **Николай Будунов**, цех газового сырья (4,54; 48,54; 19 см),
2 место – **Геннадий Матвеев**, цех газового сырья (5,39; 59,26; 21 см),
3 место – **Алексей Асабин**, газоспасательный отряд (5,20; 1:05:32; 20 см).

Женщины 45+ (бег на 30 и 300 метров, наклон на гимнастической скамье):

1 место – **Татьяна Деменова**, проектное управление (5,64; 1:06:13; 20 см),
2 место – **Елена Душинская**, цех лактама-2 (5,73; 1:11:48; 19 см),
3 место – **Ирина Костюк**, проектное управление (6,26; 1:15:36; 16 см).

Место команды в общем зачёте определяла сумма трёх лучших результатов её участников в своей категории:

1 место – цех газового сырья,
2 место – газоспасательный отряд,
3 место – проектное управление.



Самые крепкие парни завода собрались 15 мая на площадке рядом с центром обучения кадров. Боролись команды из семи структурных подразделений, за каждую выступали 5 спортсменов плюс один запасной.

Сильнейшие коллективы тянули в полуфинале и финале до двух побед. В результате в тройку лидеров вошли:

1 место – цех аммиака-1,
2 место – газоспасательный отряд,
3 место – цех лактама-2.

В победном составе выступили лучшие канатчики цеха аммиака-1: **Николай Шкарупета, Евгений Падерин, Егор Шаров, Павел Сизиков, Александр Шпилевский, Евгений Рыбенко.**



Поиграть в любимую игру и выяснить, кто же в ней лучший, собрались команды из 9 подразделений предприятия. Матчи между заводскими футболистами проходили на спортивной площадке центра обучения кадров «Азота» почти весь май. Играли каждый с каждым, это и определило итоговый результат. Места на пьедестале почёта заняли:

1 место – цех специализированных работ,
2 место – газоспасательный отряд,
3 место – цех кальцинированной соды.

В победном составе сыграли: **Владислав Заднепровский, Андрей Медведев, Денис Трегубов, Павел Глотов, Александр Щукин, Сергей Малышев.**

**11 ИЮЛЯ
12 2026**

SPORTANTS.RU
РЕГИСТРИРУЙСЯ
И УЧАСТВУЙ!

АЗОТ

**БИТВА ТИТАНОВ:
СЕРДЦЕ ЛЬВА**

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ЗАБЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

**КУБОК РОССИИ ПО ГОНКАМ
С ПРЕПЯТСТВИЯМИ**

ТРАССЫ 11, 6,5 И 3,5 КМ
БОЛЕЕ 40 ПРЕПЯТСТВИЙ

ЗК «БЕРЕЗОВО»

// НА ЗДОРОВЬЕ!

МАЙ НА ТАРЕЛКЕ

Первые овощи богаты витаминами, но могут стать причиной изжоги и болей. Рассказываем, кому нельзя налегать на колбу и как подружить щавель с чувствительным желудком.

ЧТО ПРИНЕС МАЙ?

На рынках и грядках – долгожданный редис, хрустящая молодая капуста, кислый щавель и пахучая колба. В них после зимы настоящий витаминный взрыв (С, А, железо). Но есть нюанс: грубая клетчатка и агрессивные эфирные масла этих растений – испытание для чувствительного желудочно-кишечного тракта.

КОМУ БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ?

Без фанатизма есть майские овощи нужно людям с гастритом и язвой (особенно в стадии обострения), панкреатитом, желчно-каменной болезнью.

КАК ЕСТЬ С ПОЛЬЗОЙ И БЕЗ РИСКА

1. **Редис** – не натощак и без кожуры. Кожура содержит горчичные масла, которые раздражают слизистую. Очистите редис и добавьте сметану или растительное масло: жир смягчит агрессию.

2. **Щавель** – только в суп и не каждый день. Свежий щавель бьёт по желудку кислотой. Чтобы нейтрализовать её, варите зелёные щи в слабом бульоне и добавьте ложку сметаны при подаче. И помните: щавелевая кислота вредна при подагре и камнях в почках.

3. **Колба** – в сыром виде она жгучая для поджелудочной. Бросьте листья в суп или яичницу за 2 минуты до готовности: аромат и польза останутся, а горечь уйдёт.

Группа по социальным вопросам

**ОВОЩНОЕ РАГУ С МОЛОДОЙ КАПУСТОЙ**

Тушите капусту с морковью, добавьте очищенный редис кубиками и щавель в самом конце. Подавайте с отварным картофелем или курицей. Клетчатка станет мягче, а витамины сохранятся.



Первая зелень – не лекарство, а деликатес.

Начинайте с 1–2 столовых ложек в день и следите за реакцией организма.

Здоровым людям тоже не стоит есть ведро редиса за раз: вздутие обеспечено.

ТЕСТ «КАКОЙ ВЫ МАЙСКИЙ ОВОЩ?»

(выберите один вариант в каждом пункте)

1 Утром на даче Вы:

- А) Бежите на грядку собирать редиску
Б) Варите щавелевый суп
В) Жарите яичницу с колбой

2 Ваше любимое занятие на выходных:

- А) Посиделки с друзьями у мангала
Б) Долгая прогулка по лесу
В) Лежать в гамаке с книгой

3 У вас чаще всего на обед:

- А) Салат «лёгкий» (редис + огурец + сметана)
Б) Жирный шашлык
В) Каша и компот

4 Как вы относитесь к новой еде?

- А) С опаской: мало ли что
Б) С интересом, но пробую по чуть-чуть
В) Ем всё и сразу

*Подсчитайте баллы: А – 1, Б – 2, В – 3.

РЕЗУЛЬТАТЫ:**4–6 баллов:**

Вы – Редиска. Хрустящий, решительный, но немного резкий. Любите порядок и не лезете на рожон. Совет: иногда расслабляйтесь.

**7–9 баллов:**

Вы – Щавель. Кислинка в характере есть, но Вы незаменимы в компании. Умете быть полезными и яркими. Главное – не перекусить.

**10–12 баллов:**

Вы – Колба. Вы либо обожаемы, либо пугаете. Экстравагантны, смелы и знаете себе цену. Берегите желудок и не будьте слишком жгучими!

Больше полезной и актуальной информации на официальной странице КАО «Азот» в 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.