

МЕТАЛЛУРГ

№ 42 (7396)

ГАЗЕТА ИЗДАЁТСЯ С 9 АВГУСТА 1952 ГОДА

В режиме конвертера

Одна из печей ЭСПЦ почти месяц работала, не расходуя металл, электричество и электроды: своеобразный «стресс-тест» агрегат выдержал без замечаний.

2 ➔

Дружбе — крепнуть

Взаимодействие УК «Уральская Сталь» и МИСиС выходит на новый уровень: подписи под договором о сотрудничестве поставили Андрей Просяник и Сергей Салихов.

4 ➔

Борьба гигантов

Очередной этап спартакиады Уральской Стали добавил золота в копилку УРЭЭО — баскетболисты команды Виктора Лебеядцева вновь стали первыми.

7 ➔

С ПОБЕДОЙ!



◀ Юрий Суханов считает свою победу семейным достижением: «Жить с пониманием, что тебя с радостью ждут дома — особенное чувство, которое я желаю испытать каждому!»

12

работников Уральской Стали прошли в финал смотра-конкурса, четверо из них победили в отдельных номинациях.

Ты лучший, папа!

С прошлого года в нашей стране отмечают новый семейный праздник — День отца, который выпадает на третье воскресенье октября

Во Дворце культуры металлургов прошёл городской смотр-конкурс «Отец года». В церемонии награждения участвовали 14 финалистов, которые служат примером для окружающих и в жизни, и в работе.

Кира Столбова
Фото Резеды Яубасаровой

В номинации «Отец — мастер на все руки» победил завсегдагай корпоративных спортивных мероприятий и научно-технических конференций Уральской Стали огнеупорщик цеха сервисного обслуживания сталеплавильного производства Игорь Кинстлер. Достойным номинантом «Отец знает своё дело» стал волонтер и активист

профсоюза электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования кислородно-компрессорного цеха Уральской Стали Виталий Федотов.

Многодетный Альфрид Искандяров, водитель погрузчика АТЦ «АККЕРМАНН ЦЕМЕНТА», стал лучшим в номинации «Как хорошо под отцовским крылом». «Самым сильным отцом» признали машиниста тепловоза

УЖДТ Уральской Стали Рината Альмухаметова. Специальным призом отмечен воспитывающий троих детей электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования ТЭЦ Уральской Стали Дмитрий Цаплин.

«Самым деловым отцом» признан рационализатор и наставник молодых рабочих Уральской Стали, начальник химического цеха ТЭЦ Юрий Суханов.

— Мы ни капли не сомневались, что папа будет среди победителей, потому что он самый лучший, — говорит его сын Андрей. — Он сильный, добрый, любит нас с сестрой. Мы много времени проводим вместе: гуляем в парке, играем в баскетбол, ходим в бассейн, летом катаемся на велосипедах, зимой — на лыжах. Поздравляю его с победой!

ТЕХНОЛОГИИ

Месяц без электричества

Вторая гибкая модульная печь (ГМП) электросталеплавильного цеха Уральской Стали весь сентябрь отработала в режиме кислородного конвертера, сэкономив на электроэнергии и расходных элементах десятки миллионов рублей

Александр Проскуровский
Фото Резеды Яубасаровой

З а несколько лет металлурги Новотроицка привыкли к необычному словосочетанию «гибкая модульная печь». Речь идёт не о её физических свойствах, а о способности гибко переходить от электродной плавки в режим конвертерной обработки стали.

— Когда итальянские специалисты в 2019 году начали модернизацию дуговых сталеплавильных печей, они совместили в одном агрегате традиционную электродуговую технологию с возможностью получать металл продувкой жидкого чугуна кислородом, — поясняет главный сталеплавильщик Уральской Стали Альфед Валиахметов.

Уникальные для России печи уже помогли новотроицким металлургам существенно сэкономить на электродах. Но инженеры решили пойти дальше. И в качестве эксперимента целый месяц отработали в режиме конвертера.

Добавим окатышей?

Пока мы беседуем в пультовой ГМП-2, напольная машина слива чугуна, похожая на гигантскую катапульту из исторических фильмов, подъезжает вплотную к печи. Сталевар



▲ Машина для заливки чугуна на второй печи весь сентябрь работала с удвоенной нагрузкой — и не подвела

Дмитрий Макушев руководит процессом заливки: по желобу чугун перетекает внутрь печи.

— Моя задача — выдержать темп заливки. Скорость подачи жидкого чугуна не должна опережать скорость окисления, — поясняет металлург. — От этого зависит качество стали на выходе, в частности, содержание в ней углерода и фосфора.

Тем временем печь готова к работе в режиме конвертера: необходимую

для превращения жидкого чугуна в сталь энергию даст химическая реакция окисления примесей, которые в избытке содержит чугун, — углерода и кремния. Первого в чугуне — от четырёх процентов, второго — до полупроцента от общей массы. Неудивительно, что при подаче кислорода процесс плавки идёт с выделением тепла.

Правда, кислорода нужно больше. Вместо 45–50 кубических метров на тонну, которых требует

электродуговая плавка, в печь ежесекундно подают 60–65 кубометров. За интенсивную подачу огромных объёмов отвечают четыре мощных газокислородных горелки, которые можно увидеть внизу кожуха печи.

Химики называют такую реакцию экзотермической. Это значит, что она идёт с выделением тепла. Чтобы не повредить печь, необходимо «остужать» плавку. Для этого в неё добавляют окислен-

ные окатыши, которые «охлаждают» расплав через реакцию восстановления железа.

Эксперимент удался

ГМП-2 ЭСПЦ практически весь сентябрь плавила сталь по конвертерной технологии. Это позволило значительно снизить себестоимость тонны стали. Вместо обычных десятков миллионов рублей в графе расходов

на электроэнергию, металллом и графитированные электроды — нули. Нет расходов и на «охлаждающие» добавки вроде извести, роль которой берут на себя окатыши. Поскольку металллом не занимает места в печи, вместо одного ковша жидкого чугуна заливают сразу два.

— Это своеобразный «стресс-тест», — поясняет Валиахметов. — Технологи отшлифовали технологию работы только на дуге и теперь уверены в своих силах. А ещё мы поняли, что в случае серьёзного роста цен на металллом сможем и без него обеспечить нужное качество продукта.

Есть в эксперименте и неочевидные плюсы. Во-первых, экологический: печь работает более равномерно, а значит, нет пиковых нагрузок на газоочистные сооружения, характерных для работы с электродами. Во-вторых, эргономический: сталевары отмечают, что поначалу их даже беспокоила тишина, ведь печь, работающая в режиме кислородного конвертера, практически не шумит.

Что выросло, так это расход кислорода. Но он на комбинате свой, и его стоимость несопоставима с ценой других расходников. Пока мы покидаем балкон ГМП-2, печь, «выпив» очередные ковши чугуна, без лишнего шума начинает превращать их в новую партию стали.

РЕМОНТЫ

Гарантия — полвека!

До конца года комбинат заменит более двух километров трубопровода, который поставляет воду для производственных нужд Уральской Стали.

Марина Валгуснова
Фото автора

Подлежащий замене участок водовода идёт от первого водоподъёма цеха водоснабжения на Урале до трамвайного кольца на КХП. Объёмы, которые комбинат забирает из природного источника, составляют порядка 2–2,5 тысячи кубометров в час. Много это или мало? Специалисты уверяют: если бы на Уральской Стали не было замкнутого (бессточного) цикла водоснабже-

ния, позволяющего возвращать в производство отработанную и прошедшую очистку воду, её потребление из Урала было бы в три-четыре раза больше. Благодаря системе замкнутого оборота предприятие лишь добирает необходимый объём воды, который утрачивает за счёт естественных процессов — испарения и выветривания.

Необходимость замены питающего предприятия водовода стала очевидна в прошлом году, когда специалисты цеха водоснабжения трижды ликвидировали крупные порывы. Теперь на смену старому стальному водоводу, который успешно отработал 57 лет, придёт новый.

— Трубы метрового диаметра из конструкционной стали высочайшего качества нам поставил Загорский трубный завод. Сплав,

из которого они изготовлены, по всем характеристикам подходит для наших целей. К тому же, трубы обработаны антикоррозийным покрытием — только гарантийный срок их службы составляет пятьдесят лет, — поясняет начальник цеха водоснабжения Уральской Стали Александр Артюхин.

До середины декабря ремонтники ЦВС заменят участок водовода длиной 2 400 метров. Сейчас вдоль линии его пролегания идёт укрупнённая сборка: сварщики соединяют в «плеты» по несколько труб, тут же происходит контроль качества сварного шва. После завершения этих работ старый участок водовода поднимут из земли, и на его место уложат новую трассу. А отслужившие своё трубы получат вторую жизнь в печах ЭСПЦ Уральской Стали.



▲ Новый трубопровод важен и для города: ТЭЦ комбината обеспечивает теплом жителей Новотроицка, поэтому перебои подачи воды в зимнее время допустить никак нельзя

НАША МАРКА

«Есть партнёры и опыт. Мы — в игре»

За что ценят новотроицкую сталь отечественные судостроители

Александр Проскуровский
Фото Александра
Трубицына и ArtFile.ru

Нашим проводником в мир судостали мы попросили стать главным специалистом управления новых видов продукции технической дирекции Уральской Стали Максима Горюнова.

Экзаменует океан

— Максим, сталь есть сталь. Что с ней такого делают металлурги, что она получает приставку «судо-»?

— Металлурги придают ей особые качества. В первую очередь — способность долго противостоять коррозии в такой агрессивной среде, как морская вода. Отсюда повышенные требования по механическим и технологическим свойствам, особо строгая приёмка листового проката. Каждую партию принимают инспекторы судовых регистров: здесь, на Уральской Стали, проверяют качество партии металла, сертифицируют его и только после этого дают добро на отгрузку проката заказчиком.

— И какой объём занимает Уральская Сталь в этом сегменте отечественного рынка металлопродукции?

— Примерно 20–30 процентов, достаточно серьёзная доля. Конечно, эти позиции скромнее, чем наше присутствие на рынке мостостали, где мы зарываем три четверти потребности отрасли. Но и сам сегмент судостали, если можно так сказать, гораздо скромнее по тоннажу: отечественной кораблестроительной отрасли достаточно около 100 тысяч тонн стали в год. Это месяц с небольшим работы ЛПЦ-1.

Вчера и сегодня

Судосталь новотроицких металлургов была востребована всегда. В 1984 году ОХМК отгрузил 1 428 тонн проката для реставрационно-восстановительных работ подводной части крейсера «Аврора». Металл выплавлен бригадой Сафронова и прокатан бригадой Копылова. «Аврора» по-прежнему несёт на себе логотип ОХМК (ныне — Уральская Сталь), который напоминает о вкладе новотроицких металлургов.

Сегодня Уральская Сталь поставляет металл ведущим российским и зарубежным судостроительным предприятиям. Её применяют при строительстве многоцелевых ледоколов проекта Aker ARC 130 «Александр Санников» и «Андрей Вилькицкий».



▲ С 2019 года на Северном морском пути работает ледокольное судно обеспечения «Андрей Вилькицкий». Выборгский судовой завод использовал для его изготовления металл Уральской Стали

Выверен годами

— Сортамент судостали неизменен? Или от заказчиков поступают предложения: сделайте новую марку, улучшите существующую?..

— Судосталь, которую делает комбинат, стабильна по сортаменту. Нужно понимать, что изменения марки даже в лучшую сторону — процесс, который требует множества согласований. Нельзя прийти в Lloyd Register и сказать: впишите в реестр новую строку! Конечно, мы сотрудничаем с профильными институтами, есть наработки, но такое дело не терпит спешки.

Впрочем, иногда от судостроителей поступают заявки на марки, производство которых не требует свидетельств о признании изготовителя. Проще говоря, это заказы на наши разработки, из которых на верфях делают пробные партии продукции, отработывая свои техно-



▲ При проверке судостали на ударный изгиб нет мелочей: перед установкой на стенд образец измеряют с точностью до сотых долей миллиметра

логии. Для нас такие ситуации — важный сигнал: нужно подготовиться, чтобы в случае нужды быстро среагировать на изменившийся спрос.

— Есть у этих марок иные рыночные ниши? Можно ли из них сделать, условно говоря, цистерны для хранения вина или изготовить металлоконструкции для небоскрёбов?

— Эти марки — разновидность конструкционных типов стали, и потому любую судосталь можно использовать для строительства или изготовления сосудов. Но вряд ли это будет рентабельно: металл для строительных кон-

струкций намного дешевле судовой стали, и такой сделкой сработает в убыток себе. У каждого вида продукции есть оптимальная область применения.

Потенциал развития

— Насколько перспективен этот рынок?

— Водный транспорт играет важную роль в мировой экономике. Судостроение развивается и требует всё больше листового проката. Стратегия развития судостроительной промышленности до 2035 года, которую утвердило правительство страны, призвана обеспечить создание современных су-

дов (включая корабли военного назначения и ледоколы) и увеличить объём производства судостали в стране в 2,2 раза. Да и в других странах мира никто не готов ставить крест на судах... У нас есть партнёры. Есть опыт. Мы — в игре.

— Приоритет — внутреннему рынку или экспорту продукции?

— Мы готовы к сотрудничеству с любыми заказчиками, для нас нет разницы: зарубежная это компания или отечественная. Конечно, есть фактор расстояния: от Новотроицка до ближайших судостроительных верфей — не одна тысяча километров. Во

многом из-за этого сегодня мы ориентированы в основном на внутренний рынок. И учтите, что главные интеллектуальные ресурсы технической дирекции сейчас сосредоточены на развитии в секторе штрипса и мостостали. Но подчеркну: Уральская Сталь — клиентоориентированное предприятие. Будут заказы на производство судостали — сделаем!

Строгое соответствие

В мире существуют десятки государственных организаций, которые выдают сертификаты о пригодности стали для постройки морских и речных судов. Их принято называть регистрами. Уральская Сталь сотрудничает с теми из них, которые разрешают экспорт стали нашим партнёрам за рубежом. Сейчас продукция Уральской Стали располагает свидетельствами о признании изготовителя:

- ▶ Российского речного регистра (РРРР);
- ▶ Российского морского регистра судоходства (РМРС);
- ▶ Lloyd's Register Group Limited;
- ▶ Det Norske Veritas;
- ▶ Germanischer Lloyd;
- ▶ ABS Europe Ltd (ABS);
- ▶ Bureau Veritas Marine & Offshore.

Сертификаты регистров действуют в течение двух-пяти лет, после чего проходит процедура ресертификации, которую комбинат уже не раз выдерживал с честью.

НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Общая цель

Управляющая компания «Уральская Сталь» и НИТУ «МИСиС» подписали договор о стратегическом сотрудничестве

Мария Александрова
Фото Резеды Яубасаровой

Подписи под документом, который определяет векторы партнёрства на ближайшие пять лет, поставили исполнительный директор УК «Уральская Сталь» Андрей Присяник и первый проректор вуза Сергей Салихов.

На новый уровень

Среди направлений сотрудничества — подготовка кадров по основным и дополнительным программам, развитие научно-исследовательской деятельности, организация практики студентов и ста-

За 30 лет МИСиС дал комбинату тысячи выпускников. Сотни из них стали руководителями производства и сегодня определяют техническую, технологическую и производственную политику комбината.



▲ Подписанный текст соглашения — результат интенсивной совместной работы теоретиков и практиков производства

жировка преподавателей на комбинате, повышение качества образования.

На уровне первых руководителей такое подписание произошло впервые. Препятствия были более локальными — между комбинатом и новотроицким филиалом вуза.

— Мы выходим на новый уровень сотрудни-

чества, которое позволит задействовать научно-исследовательские мощности столичной площадки. Такая синергия позволит холдингу и университету обогащать друг друга новым опытом, разрабатывать новые продукты и в итоге внести существенный вклад в развитие экономики России, — убеждён

первый проректор НИТУ «МИСиС» Сергей Салихов.

30 лет партнёрства

На протяжении трёх десятилетий новотроицкий филиал НИТУ «МИСиС» и градообразующее предприятие связывает тесное сотрудничество. По заказу комбината университет готовит инженерные кадры, корректирует учебные программы и открывает новые направления подготовки с учётом потребностей предприятия.

Педагоги и студенты МИСиС всегда в гуще производственных преобразований, поскольку проходят стажировку и практику в цехах Уральской Стали. А материальная помощь комбината помогает обновлять оборудование и проводить ремонты учебных аудиторий. По сути, многолетнее партнёрство выходит на новый уровень:

— Предусмотренные соглашениями средства позволят нам расширить материально-техническую ба-

Прямая речь



Андрей Присяник,
исполнительный директор УК «Уральская Сталь»:

«Работа, которую сегодня ведут Уральская Сталь и университет МИСиС, ещё больше сблизит науку и производство. База комбината станет опытной площадкой для реализации потенциала лучшего технического вуза России. Нас всех можно поздравить: мы делаем будущее, мы помогаем развитию нашей страны!»

зу, — поясняет директор новотроицкого филиала вуза Лариса Котова. — Первым делом мы создадим металлургическую лабораторию. Закупим необходимое учебное оборудование, приведём в соответствие с нормами состояние зданий и сооружений. И, конечно, продолжим стипендиальную поддержку лучших студентов и сохраним все лучшие практики, которые нарабатаны за предыдущие годы.

● ПЕРЕМЕНЫ

Увеличение сечения

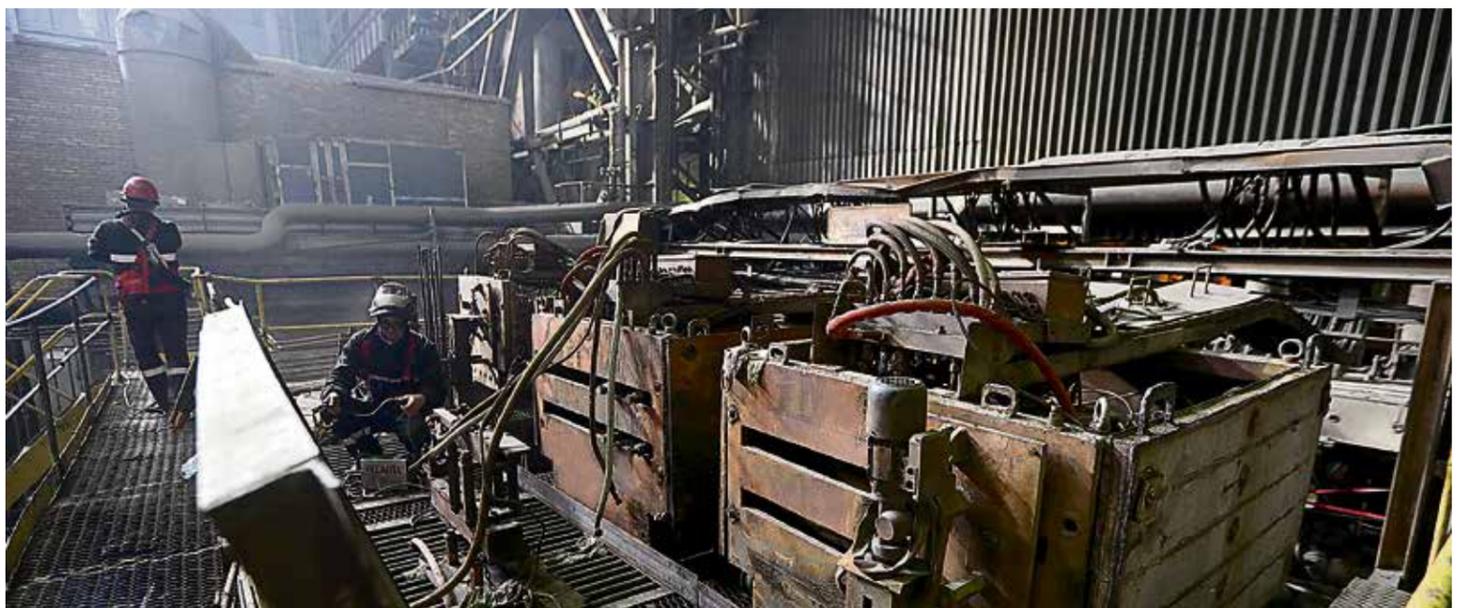
В электросталеплавильном цехе всё готово к производству круглой заготовки для бесшовных труб диаметром 600 миллиметров.

Ксения Есикова
Фото Резеды Яубасаровой

Перенастройку оборудования совместили с капитальным ремонтом машины непрерывного литья. Сотрудники дирекции по техническому обслуживанию и ремонтам (ТОиР) Уральской Стали за девять отведённых суток успели демонтировать старые и установить нужные секции для перехода на другое сечение в четырёх ручьях МНЛЗ.

Кроме того, ремонтники заменили коллекторы и установили новые форсунки для более качественного распыления воды, которая охлаждает металл. Каждая бригада была занята на своём фронте работ. Строители приводили к нормативу часть фундаментов установки. Электрики проверяли и ремонтировали агрегаты для электромагнитного перемешивания металла в кристаллизаторе и вместе со слесарями устанавливали новые двигатели и редукторы для транспортировки отлитой заготовки.

— Львиная доля заказов, которые производила эта



▲ Машина непрерывного литья настолько сложна и обширна, что работы на капитальном ремонте хватало всем: слесарям, гидравликам, электромонтёрам, строителям, сварщикам

МНЛЗ, — круглая колёсная заготовка диаметром 455 миллиметров. Сейчас начали поступать заказы на круглую заготовку диаметром 600 миллиметров для производства бесшовных труб, — рассказывает помощник начальника ЭСПЦ по разливу Уральской Стали Евгений Павлушин. — Заготовки таких больших диаметров очень требовательны к каждой фазе обработки. Даже небольшое отклонение от технологических осей машины может снизить

качество продукции. Поэтому в ходе капитального ремонта мы особое внимание уделяли регулировке каждого узла, а затем и всей цепочки, по которой идёт металл. К тому же сечение увесистое и требует идеальной транспортной линии — её мы тоже восстановили.

Параллельно с капитальным МНЛЗ-1 специалисты сделали восстановительный ремонт четырёх подкрановых балок в пролёте участка сортировки литой заготовки.

— Пока работает МНЛЗ, краны остановить невозможно. Поэтому наши ремонты совпадают по срокам с ремонтами на машинах непрерывного литья. И теперь мы уверены, что грузоподъёмные агрегаты участка будут без простоев отгружать заготовку с МНЛЗ-1 в термокопильники, — поясняет начальник центра технического обслуживания и ремонта оборудования ЭСПЦ Уральской Стали Сергей Юсин.

После окончания ремонта технологи ЭСПЦ проверили его

качество и остались довольны. После того как сталевары сделают необходимый объём круглой заготовки диаметром «600», МНЛЗ перенастроят на производство заготовки для Актюбинского рельсобалочного завода. А следом вновь вернуться к производству колёсной заготовки. Такой переход от сечения к сечению оптимален с точки зрения экономии времени, которое каждый раз будет необходимо потратить на перенастройку оборудования.

ИНТЕГРИРОВАННАЯ СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА АО «УРАЛЬСКАЯ СТАЛЬ»

АО «Уральская Сталь» — ведущее российское предприятие чёрной металлургии, входит в единый металлургический холдинг с АО «Загорский трубный завод».

Приоритетные цели АО «Уральская Сталь» — укрепление имиджа предприятия как надёжного поставщика высококачественной продукции, соответствующей требованиям и ожиданиям потребителей, предотвращение и минимизация техногенного воздействия на окружающую среду, обеспечение безопасных условий труда, сохранение жизни и здоровья работников, энергосбережение.

Для достижения приоритетных целей руководство АО «Уральская Сталь» обязуется:

— обеспечивать выполнение требований законодательства Российской Федерации, нормативных требований, обязательных для исполнения;

— постоянно улучшать интегрированную систему менеджмента, действующую в соответствии с требованиями ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001, ISO 50001, СТО Газпром 9001, и её процессы с использованием методов менеджмента рисков;

— обеспечивать улучшение качества выпускаемой продукции, освоение новых видов продукции;

— обеспечивать выполнение природоохранных мероприятий, направленных на защиту окружающей среды и предотвращение её загрязнения;

— обеспечивать выполнение действий по снижению рисков аварийности, травматизма и профессиональных заболеваний;

— обеспечивать улучшение энергорезультативности и закупку энергоэффективного оборудования, материалов и услуг;

— развивать инфраструктуру и обеспечивать улучшение производственной среды;

— повышать культуру производства, компетентность и осведомлённость персонала;

— обеспечивать реализацию социальной политики, развитие корпоративной культуры, мотивации персонала и его вовлечение в процесс улучшения интегрированной системы менеджмента и достижение поставленных Целей;

— вести открытый диалог со всеми заинтересованными сторонами по вопросам качества продукции, экологической и энергетической результативности, охраны труда и промышленной безопасности.

ЗАЯВЛЕНИЕ РУКОВОДСТВА

Руководство АО «Уральская Сталь» принимает на себя ответственность за необходимое информационное и ресурсное обеспечение реализации Политики и достижение поставленных Целей, обеспечение понимания и выполнения данной Политики всеми работниками.

Управляющий директор
АО «Уральская Сталь»



И. Ф. Исаков

Реклама



● В СВЯЗКЕ

Школа для учителя

Педагоги Новотроицкого политехнического колледжа прошли стажировку в основных цехах комбината.

Марина Валгуснова

Фото Резеды Яубасаровой

В программе стажировки для преподавателей, которая предусмотрена проектом «Профессионалитет», приняли участие 18 наставников и мастеров производственного обучения. Разбившись на группы по направлениям, они познакомились с новым оборудованием и тонкостями технологического процесса в электросталеплавильном и доменном цехах, коксохимическом производстве и управлении железнодорожного транспорта, а также в дирекции по техобслуживанию и ремонтам.

— Сегодня мы познакомимся с новым тепловозом: посмотрели, поднялись в кабину, изучили новый пульт, попробовали завести машину. У техники другая модификация, появились новые элементы. Прежде чем рассказывать об этом студентам, мы должны сами попробовать, вникнуть, знать устройство не на картинках, а на практике. Конечно, возможность пройти стажировку на комбинате очень помогает, — рассказывает преподаватель профессии «машинист локомотива» Оксана Яценюк.

Десятидневный интенсив для педагогов и мастеров производственного обучения — лишь одно из направлений сотрудничества НПК и Уральской Стали. При поддержке комбината в политехническом колледже ремонтируют аудитории и мастерские, закупают новое учебное и программное оборудование. К примеру, в эти дни здесь монтируют симулятор, включающий пульт управления тепловозом ТЭМ-2 и современные компьютерные программы. Будущие машинисты локомотивов смогут использовать его для обучения и для оценки знаний. — Создание кластера между комбинатом и колледжем позволяет проводить обучение педагогов на промышленных площадках предприятия, в режиме реального времени изучать и отрабатывать навыки с использованием современных технологий, — поясняет куратор проекта «Профессионалитет», заведующая учебно-методическим кабинетом НПК Наталья Жих. — Совсем скоро работники Уральской Стали придут в обновлённые мастерские колледжа, чтобы познакомиться с новейшим учебным оборудованием и поделиться своим опытом.



▲ От теории — к практике: преподаватели НПК теперь уверенно смогут дефектовать железнодорожные колёса



**ПРОГРАММА «НАКАНУНЕ»
ТЕЛЕСТУДИИ «НОСТА-ТВ»
ТРАНСЛИРУЕТСЯ:**

12+

КАБЕЛЬНОЕ ТВ — на канале «Нокс-ТВ» —
Понедельник в 21:30. Среда, пятница в 18:00 часов.
и на телеканале ТРК «ЕВРАЗИЯ» —

Среда — 20:30, повтор: среда — 22:30; четверг — 00:30, 9:30,
15:30, 19:30; пятница — 9:30. Пятница — 20:30, повтор: 22:30,
суббота — 00:30, 9:30, 15:30, 19:30; воскресенье — 9:30.

ОКНО В ПРОФЕССИЮ

Кто последний на экскурсию?

Уральскую Сталь посещают и школьники, и студенты



▲ В музее Уральской Стали: комбинат размером с город даже на макете способен поразить новичков масштабами

Для воспитанников коррекционной школы-интерната Новотроицка визит на Уральскую Сталь — событие неординарное.

— Знакомство с металлургическим гигантом расширит горизонты наших воспитанников. Ребята уже сейчас смогут задуматься о том, чтобы связать своё будущее с Уральской Сталью, — рассуждает заместитель директора по учебной работе школы-интерната Оксана Рощина.

Знакомство с предприятием — одна из составных частей грантового проекта «Сын в отца», который в этом году стал победителем конкурса «ВМЕСТЕ! С моим городом» и нашёл финансовую поддержку Уральской Стали. Главная задача проекта — найти больше точек соприкосновения в общении между отцами и детьми, объединить полезным делом. Одним из компонентов инициативы должно стать знакомство с предприятиями города. И первым предприятием, которое пригласило ребят на экскурсию, стала Уральская Сталь.

Кто ещё?

Для студентов базовых учебных заведений Уральской Стали посещение комбината, напротив, дело привычное. Для ребят из НПК и МИСиС в цехах проводят не только ознакомительные, но и образова-

Кстати

На протяжении многих лет Уральская Сталь поддерживает коррекционную школу-интернат Новотроицка. Средства предприятия идут на обновление материально-технической базы, ремонты помещений и мастерских.

Последние годы образовательное учреждение получает гранты комбината на реализацию социально значимых проектов. В этом году поддержка Уральской Стали позволила запустить в работу новый фрезерный станок с ЧПУ. Сейчас педагоги школы проходят обучение в Орском машиностроительном колледже, чтобы потом обучать ребят программированию на подобном оборудовании. В перспективе станок задействуют в учебной и кружковой работе. Кроме того, на нём будут изготавливать необходимые для нужд школы изделия.

Грантовый проект «Сын в отца» предполагает семейную работу в столярной мастерской. Родители и дети учатся работать с деревом, создают простые и полезные в быту вещи, а самое главное — общаются друг с другом. В помощь семьям — не только уроки в мастерской, но и занятия с психологом, турниры, мастер-классы. А партнёрство с городским центром занятости поможет и родителям: в стенах школы-интерната они могут получить профессию каменщика, столяра или плотника.

тельные экскурсии в соответствии с учебным планом.

Обзорные визиты на Уральскую Сталь ребята начинают с музея предприятия, где узнают об истории создания и развития комбината, общаются с ведущими специалистами по направлениям, затем посещают площадку центральной проходной, где расположена Доска почёта с портретами передовиков производства. Основной пункт экскурсионной программы — знакомство с главными переделами Уральской Стали: коксохимическим, доменным, листопрокатным и электростале-плавильным цехами.

С началом учебного года интенсивность ознакомительных и образовательных экскурсий значительно выросла. На этой неделе двери комбината были от-

крыты для гостей со вторника по субботу включительно. Помимо студентов базовых учебных заведений, работу Уральской Стали успели увидеть школьники 8–9 классов из Новотроицка и представители СМИ.

Основную массу визитёров составляет молодёжь, которая приходит на комбинат для профориентационного знакомства или по федеральному проекту «Профессионалитет». В эту субботу старшеклассники и их родители придут на комбинат, чтобы на встрече с руководством Уральской Стали узнать о перспективах трудоустройства на предприятие. Затем детей и родителей ждёт автобусная экскурсия по Уральской Стали. А в первых числах ноября сюда приедут школьники из соседнего Гая.

ФОТОФАКТ



Хоккеисты Уральской стали в Ледовом дворце «Победа» под руководством нового играющего тренера Максима Ведьялова провели товарищеский матч с медногорским «Металлургом». Встреча закончилась со счётом 5:2 в пользу новотройчан

Фото Резеды Яубасаровой

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Уважаемые новотройчане!
Продолжают свою работу общественные приёмные депутата Законодательного собрания Оренбургской области **Ильдара ИСКАКОВА.**
С понедельника по пятницу с 9 до 16 часов (перерыв с 12 до 13 часов) вы можете обратиться по адресу: улица Советская, 64 (здание учебного комбината Уральской Стали).
В рабочие дни открыта и приёмная по адресу: улица Советская, 48.
График работы: с 8 до 17 часов — сбор устных и письменных обращений; приём граждан — с 16 до 18 часов, каждую вторую и четвёртую среду месяца.

СПАРТАКИАДА

Баскетбольные «качели»

Баскетболисты управления по ремонту электроэнергоборудования Уральской Стали защитили титул чемпионов комбината.

Жанна Савельева
Фото Резеды Яубасаровой

Пятнадцатый этап корпоративной спартакиады Уральской Стали прошёл на площадке детско-юношеской спортивной школы «Юность». И это неслучайно. В 2019 году спортшкола № 1 обрела новую жизнь. Современное электроосвещение, новые баскетбольные щиты и универсальное напольное покрытие — результат работы в рамках договора о социально-экономическом партнёрстве между Уральской Сталью, правительством Орен-



буржья и администрации Новотройцка.

В борьбу за комплект наград включились 11 команд. Баскетбольный турнир длился неделю и состоял из двух этапов — отборочного

и финального. Первый проходил по олимпийской системе — проигравший коллектив выбывал из борьбы после первого поражения. Победив в группах, в финал вышли ежегодные фа-

вориты игр: спортсмены УРЭЭО, ЛПЦ-1, ЭСПЦ и сборная аглоцеха, сыгравшие друг против друга по круговой системе.

Финальные игры турнира среди коллективов

Чтобы остановить прорыв Виктора Лебедянцева, иногда не хватало усилий и целой команды

новотройцких металлургов — одно из самых зрелищных командных противостояний спартакиады Уральской Стали. Как отмечает главный судья соревнований Александр Захарьев, силы у команд равные, и чаще проигравшим не хватает удачи, а не умения.

— За цех играю в баскетбол уже пятый год. Хотя соперники из года в год одни и те же, в этот раз не обошлось без «тёмной лошадки». Коллеги из аглоцеха пробившись в финал, потеснив управленцев — призёров прошлогодних турниров, — делятся впечатлениями участников команды, подручный сталевара ЭСПЦ Дмитрий Балакин. — Мы не тренируемся регулярно, поэтому не хватает сыгранности. Наверное, это мешает добираться до верхней ступени пьедестала. В этом году в нашей команде есть но-

вички, довольно сильные спортсмены...

Впрочем, курс на омоложение взяли не только сталевары — листопрокатчики в этом компоненте им не уступили и в очных встречах оказались сильнее.

Жаркий финал мастерских «гулливеров» прошёл в силовой борьбе, все команды боролись до последних секунд встречи. Команды-лидеры «качали» счёт двухочковыми бросками, поочерёдно перетягивая удачу на свою сторону. В результате лучшими, как и год назад, стали ремонтники УРЭЭО Максим и Василий Литуновских, Максим Шафранский, Виталий Ефимов, Пётр Болгов, Александр Сардин и Дмитрий Прилепин, которых к победе вёл бессменный центровой и капитан Виктор Лебедянец. Серебряные медали забрали листопрокатчики, бронза — у команды ЭСПЦ.

СОБЫТИЕ

На правах рекламы

За бег!

В Новотройцке прошли легкоатлетические старты.

Ирина Бондаренко
Фото Алексея Афанасьева

Масштабный забег стал частью проекта «Все на спорт» благотворительного фонда Алишера Усманова «Искусство, наука и спорт». Красивый спортивный праздник в честь своего 20-летия подарил горожанам главный спонсор мероприятия AKKERMANN CEMENT.

Спортивный праздник открыли зарядка и фанзабег малышей на 50 метров. Множество вариантов дистанций дали возможность принять участие в соревнованиях как начинающим бегунам, так

и профессионалам. Кроме того, был предусмотрен инклюзивный забег на 300 метров. Трасса проходила по главной улице города в самый разгар золотой осени. В такой яркий и солнечный день бегать было одно удовольствие.

— Увидев, что открылась регистрация, не долго думая, записала обеих дочек на фанзабег. Мы все с нетерпением ждали этого дня. Столько счастья в глазах детей и гордость за своих маленьких девочек у нашего папы-марафонца, ведь его принцессы в День отца положили начало в своей беговой карьере и получили первые в своей жизни медалки, — рассказывает Анна Васина.

Каждый участник забегу получил памятную футболку, а каждый

финишёр — медаль. На дистанции спортсменов поддерживали группы волонтеров и музыкальные коллективы. В стартовом городке была развернута полевая кухня, все желающие подкреплялись гречневой кашей и горячим чаем. Кроме того, после преодоленной дистанции спортсмены могли воспользоваться услугой массажа.

AKKERMANN RUNNING CLUB отлично выступил на домашнем полумарафоне. Виктория Хомякова заняла второе место в абсолютном на пять километров. Николай Чумаков, Сергей Федюнин и Анастасия Зоткина стали призёрами в своих возрастных категориях. Причём, у Насти это был первый полумарафон, и сразу — первое место. Многие спортсмены улучшили свои личные



результаты, а кто-то впервые принял участие в официальном забеге. Поздравляем всех победителей и участников и желаем новых отличных дистанций!

Марафон в цифрах

- ▶ 1 500 спортсменов;
- ▶ 76 городов страны;
- ▶ от 10 месяцев до 80 лет — возраст участников.

31 октября с 11 до 12 ч. в аптеке "Саффарм" (ул. Советская, 114-б)

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

от 8000 до 35000 руб.

СКИДКИ ДО 7500 РУБ.

ВЫЕЗД НА ДОМ Тел.: 8-922-503-63-15

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Администрация, профком ЦРМО и совет ветеранов ЦРМО-1 и ЦРМО-2 от всей души поздравляют с юбилеем Г. Н. Короткова, С. А. Гоголева, А. В. Качур, Р. А. Жаманкулова, А. Г. Картамышева, Д. В. Фомина, А. Н. Аблицова, Е. А. Шараху, Л. И. Жукову, А. В. Фокина, А. Н. Шестакова, Ю. А. Калугина, а также всех именинников октября. Верных друзей, тепла, понимания, от близких людей — заботы, внимания и, конечно, здоровья!

Совет ветеранов копрового цеха от всей души поздравляет с юбилеем В. Н. Зернова, И. А. Клементьева, В. И. Кузнецову, А. П. Перязева, а также всех именинников октября. Светлых дней, погоды ясной, счастья, внимания и красоты. Здоровья вам на долгие годы.

Администрация, цехком и совет ветеранов ЦПП от всей души поздравляют с юбилеем Р. И. Захарченко, В. В. Князеву, Д. В. Рябушкина, а также всех именинников октября. Здоровья, счастья, удачи, бодрого настроения на долгие годы.

Администрация, цехком и совет ветеранов автотранспортного цеха сердечно поздравляют с юбилеем В. М. Ровнова, В. М. Минько, а также всех именинников октября. Крепкого здоровья на долгие годы и семейного благополучия.

Совет ветеранов СПЦ от всей души поздравляет с юбилеем З. С. Великжанину, В. А. Дробот, Е. В. Игнатюшкина, Д. А. Петка, В. В. Слепенко, Г. Н. Чайковского, а также всех именинников октября. Здоровья и счастья, удачи и благополучия, всех земных благ и бодрого настроения на долгие годы.

Совет ветеранов управления сердечно поздравляет юбиляров Г. В. Артюкову, Г. Ю. Брагину, М. Л. Галанову, Т. М. Горобец, Г. А. Ермолову, Н. Н. Иванову, К. Г. Коваленко, Н. П. Козлову, Л. Н. Котлову, В. Н. Левченко, В. Т. Логачёву, В. В. Молоносенко, С. В. Полухину, Л. Г. Прибыткову, В. С. Решетникову, В. В. Стрельникову, В. И. Турбабину, Р. А. Чернову, Н. М. Яковлеву и всех именинников октября. Счастья, удачи и крепкого здоровья на долгие годы!

Совет ветеранов ОВПО-3 (пожарная охрана) от всей души поздравляет с днём рождения В. М. Атанина, Р. П. Рухлеву, Б. В. Чеботарева, Т. А. Цареву. Крепкого здоровья, удачи и семейного благополучия.

Совет ветеранов ЦРЭНО от всей души поздравляет с юбилеем В. М. Курочкина, Г. А. Охотникова, В. Г. Яшина, а также всех именинников октября. Крепкого здоровья и мирного неба над головой.

Совет ветеранов цеха быта сердечно поздравляет с юбилеем М. А. Боталову, О. Н. Гопаненко, а также всех именинников октября. Крепкого здоровья, семейного благополучия, внимания родных и близких.

Совет ветеранов СБиО от всей души поздравляет с юбилеем Т. Эрметова, Л. К. Никонорову, М. А. Тулузову и всех именинников октября. Доброго здоровья, благополучия, мирного неба и долгих лет.



ПОЗДРАВЛЕНИЯ



Поздравляем с юбилеем
Александра Владимировича Деревенко!

Пусть жизнь всегда особенным теплом
И радостью мгновенья наполняет!
Пусть счастье расцветает с каждым днём
И все мечты в реальность превращает.

Дочь, зять,
внучка, мама,
бабушка

Совет ветеранов УКХ поздравляет с 90-летним юбилеем Клавдию Александровну Кондратьеву! Мы желаем вам удачи, жить до ста и быть здоровой! Чтоб говорили вам всегда: «Как эта женщина красива!», а также всех именинников октября с днём рождения.

Администрация, совет ветеранов цеха птицеводства сердечно поздравляют юбиляра Г. В. Москаленко, а также всех именинников октября. Здоровья, счастья, уюта, внимания и душевного спокойствия.



РЕКЛАМА ☎ 66-29-52

Реклама

пять колёс
65-55-55
ОДНА ЦЕНА В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ И ПОГОДУ!

26 и 29 октября с 9 до 18 часов,
тел.: 89615640015 (Ольга)
в музейно-выставочном комплексе (ул. Советская, 82)
КИРОВСКАЯ ОБУВНАЯ ФАБРИКА
принимает обувь
на реставрацию

- полное обновление низа обуви
- большой выбор подошвы

● ВНИМАНИЕ!

Уважаемые ветераны
ЛПЦ-2!
Приглашаем вас
на собрание
24 октября в 15 часов
в клуб Совета ветеранов
по адресу: пл. Ленина, 4.

Уважаемые ветераны
ЦРЭЛО!
Приглашаем вас
на собрание
25 октября в 11 часов
в клуб Совета ветеранов
по адресу: пл. Ленина, 4.

Уважаемые ветераны ЭЦ-2
(ЦВС, ЦТГС, ЦТД, ЦТА и КИП!)
Приглашаем вас
на собрание 25 октября
в 14 часов в клуб Совета
ветеранов по адресу:
пл. Ленина, 4.

Уважаемые ветераны
УЖДТ!
Приглашаем вас
на собрание
26 октября в 9 часов
в клуб Совета ветеранов
по адресу: пл. Ленина, 4.

Уважаемые ветераны
ЦШИ!
Приглашаем вас
на собрание
26 октября в 11 часов
в клуб Совета ветеранов
по адресу: пл. Ленина, 4.

Уважаемые ветераны
АТЦ!
Приглашаем вас
на собрание
26 октября в 13 часов
в клуб Совета ветеранов
по адресу: пл. Ленина, 4.

Уважаемые ветераны ЭЦ-1
(ТЭЦ, ККЦ, ЦСП, ЦЭТЛ!)
Приглашаем вас
на собрание
26 октября в 15 часов
в клуб Совета ветеранов
по адресу: пл. Ленина, 4.

Уважаемые ветераны
ЦРЭНО!
Приглашаем вас
на собрание 27 октября
в 11 часов в клуб Совета
ветеранов по адресу:
пл. Ленина, 4.

РЕКЛАМА ☎ 66-29-52

САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ!!!

АЛЬФА ОКНА

- Евробалконы
- Пластиковые окна
- Натяжные потолки, рольставни
- Металлические двери
- Огромный выбор жалюзи
- Алюминиевые конструкции
- Рассрочка без % на 3 месяца

РЕМОНТ ОКОН

г. Н-троицк, ул. Зеленая, 33, тел.: 8(3537)61-22-33
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА – СКИДКА!

АЛЮМИНИЕВЫЕ И ПВХ
Балконы от 19 000 р.

НАТЯЖНЫЕ
Потолки 6 700 р.

ВХОДНЫЕ
Двери 9 900 р.

ПЛАСТИКОВЫЕ
Окна 10 750 р.

- КОНДИЦИОНЕРЫ
- ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА
- РОЛЬСТАВНИ
- ЖАЛЮЗИ

16 лет на рынке!

РАССРОЧКА ДО 6 МЕСЯЦЕВ

г. Новотроицк, ул. Мира, 16.
Тел.: (3537) 66-86-23.

ОКНА Евростандарт

Орск, пл. Гагарина, ул. Строителей, 6
ОКОННЫЙ КОНТИНЕНТ (3537) 61-24-24, 300-550

ОКНА качественные

ВОРОТА секционные

ЕВРО-ДВЕРИ

ЕВРО-БАЛКОН

НАТЯЖНОЙ ПОТОЛОК
РОЛЬСТАВНИ, АЛЮМИНИЕВЫЕ КОНСТРУКЦИИ
КОНДИЦИОНЕРЫ, ЖАЛЮЗИ,
ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ

оkкoн.рф МОБИЛЬНЫЙ ОФИС
ПРИЕЗЖАЕТ К ВАМ БЕСПЛАТНО!

АКЦИЯ!

- ЕВРОБАЛКОНЫ
- ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
- МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ
- АЛЮМИНИЕВЫЕ КОНСТРУКЦИИ
- РАССРОЧКА БЕЗ % НА 3 МЕСЯЦА
- ЖАЛЮЗИ
- РЕМОНТ ОКОН
- НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
- РОЛЬСТАВНИ

ЭКООКНА
НАСТРОЙ ЗДОРОВЫЙ КЛИМАТ

г. Новотроицк, ул. Уральская, 14.
Тел.: 8 (3537) 61-05-61

ОКОННЫЙ ЦЕНТР
ОКНА, ДВЕРИ, КОНДИЦИОНЕРЫ,
ЕВРОБАЛКОНЫ, ОТДЕЛКА

Адрес: ул. Советская, 66 («Асс-фото»)
Тел.: 66-89-52, 66-86-89.

«ОКНА ПЛАСТ»
КОНДИЦИОНЕРЫ, ЕВРОБАЛКОНЫ,
ОКНА, ЖАЛЮЗИ
66-84-64, 69-01-01
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РЫНОК, 3 КОРПУС, 2 ЭТАЖ.

СКИДКИ до 40% на всё! Европейские ОКНА

Гарантия на установку
Заключение договоров на дому

ОКНО ДВУСВОРЧАТОЕ

СЕКЦИОННЫЕ ВОРОТА 2,5 x 2 м

- КОМПЛЕКТУЮЩИЕ К ОКНАМ
- НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
- ОБСЛУЖИВАНИЕ ОКОН
- КОНДИЦИОНЕРЫ

Новотроицк, ул. Советская, 83,
тел. 61-70-70
Орск, пр. Ленина, 57 (ост. к-тр «Мир»),
тел. 8(3537) 34-14-03
www.okna56.com МЕГА-ДВЕРИ.РФ

РЕКЛАМА ☎ 66-29-52

С 7 ОКТЯБРЯ ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА «АЛИСА» ПРЕДЛАГАЕТ ПАЛЬТО, ПУХОВИКИ, КУРТКИ, ВЕТРОВКИ, ПЛАЩИ С 42 ПО 76 РАЗМЕР.

скидка 30% НА ВЕСЬ ТОВАР!

В МУЗЕЙНО-ВЫСТАВОЧНОМ КОМПЛЕКСЕ (УЛ. СОВЕТСКАЯ, 82, ВХОД СО ДВОРА)

Ждём вас с 10 до 19 часов. Без выходных.

● ВАЖНО ЗНАТЬ

Поможем своим!

Уральская Сталь поддерживает мобилизованных работников и их семьи.

Добровольцы и призванные по частичной мобилизации сотрудники комбината получают разовую выплату в размере 100 тысяч рублей и равнозначную сумму ежемесячно на период прохождения службы. Единновременно тем из них, кто состоит в профсоюзе, 10 тысяч перечислит профком комбината. Трудовой договор с призванными работниками будет приостановлен с даты мобилизации, указанной в повестке, период приостановки будет включён в трудовой стаж с сохранением рабочего места. Каждый мобилизованный металлург получил комплект обмундирования стоимостью более 50 тысяч рублей, в который входят наборы сезонной камуфлированной одежды и предметы первой необходимости. На возникающие вопросы можно получить ответы, позвонив на круглосуточную горячую линию: **8 (922) 824-00-36** или **8 (3537) 47-19-55.** *Соб.инф*



ОБЪЯВЛЕНИЯ ☎ 66-29-52

● УСЛУГИ

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

Ремонт холодильников и кондиционеров. Качество гарантируем! Тел.: 89123475846.

Реклама **РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ ВСЕХ СОВРЕМЕННЫХ МАРОК. КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ. ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО. ГАРАНТИЯ. Тел.: 66-80-83, 8-903-364-20-83.**

Реклама **РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. ГАРАНТИЯ. Тел.: 69-04-45, 89033994877.**

65-46-61, 89033970661. РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ГАРАНТИЯ.

► Ремонт холодильников и морозильных камер (а также с электронным управлением) у вас на дому, с гарантией от 6 мес. Качественно. Тел.: 89058968995.

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ

Реклама **ТЕЛЕАТЕЛЬЕ Ремонт телевизоров, ЖК-LED-телевизоров. ПЕНСИОНЕРАМ — СКИДКА. ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ. ВЪЕЗД НА ДОМ, ГАРАНТИЯ. АДРЕС: УЛ. ВИНЮКОВА, 14, Тел.: 61-10-48, 89058131048.**

РЕМОНТ ВСЕХ ТЕЛЕВИЗОРОВ: ЖК, плазма, LED, МИКРОВОЛНОВОК, МОНИТОРОВ, АВТОМАГНИТОЛ, ПУЛЬТОВ. Гарантия. Пенсионерам — скидки. Тел.: 89225571978.

► Срочный ремонт на дому телевизоров, в т. ч. ж/к. Настройка новых телевизоров. Ремонт пультов. Гарантия. Пенсионерам — скидки. Тел.: 66-57-99, 89033692799.

РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ И ШВЕЙНЫХ МАШИН

► Срочный ремонт стиральных машин-автоматов любой сложности, микроволновок. Покупка, продажа. Пенсионерам и инвалидам — скидки. Тел.: 61-70-43, 89058467043.

- Срочный ремонт ШВЕЙНЫХ МАШИН. Тел.: 89619117139.
- Ремонт стиральных машин-автоматов, микроволновых печей и ремонт неразборных барабанов и любой электроники. Быстро. Качественно. Недорого. Гарантия до двух лет. Пенсионерам — скидки. Скупка и продажа. Тел.: 89619048139, 61-16-07.
- Срочный профессиональный ремонт стиральных машин-автоматов, ремонт неразборных стиральных баков, блоков управления. Гарантия. Тел.: 89058178587.

РЕМОНТ КВАРТИР

- Ремонт квартир (шпаклёвка, покраска, обои, пластик, гипсокартон, кафель, линолеум, ламинат, стяжка, плитуса, штукатурка, наливные полы). Ремонт под ключ. Большой стаж, работаем без посредника. Гарантия качества. Тел.: 89325300965.
- Ремонт квартир: кафель, обои, штукатурка, НАЛИВНЫЕ ПОЛЫ, линолеум, ламинат, двери и др. Все виды отделочных работ. Ремонт под ключ. Тел.: 89096079555.
- Ремонт квартир: шпаклёвка, штукатурка, кафель, обои, панели, плитуса напольные и потолочные, наливные полы, ламинат, линолеум, услуги электрика и многое другое. Большой стаж. Без посредников. Тел.: 89619471151, 89228673848.
- Установка домофонов! Услуги электрика! Ремонт квартир! Установка входных и межкомнатных дверей! Все виды сантехнических и сварочных работ. Тел.: 89058894223.

- Муж на час: водопровод, отопление, канализация. Навес гардин, шкафов, люстр. Сборка мебели, сантехнические, электротехнические и другое. МАШИННАЯ ПРОЧИСТКА КАНАЛИЗАЦИИ. Тел.: 89228906747, 66-89-32.
- Ремонт квартир (уличные откосы, шпаклёвка, обои, покраска и т. д.). Тел.: 89228336039, 89033911271.
- Отделка откосов (оконных, дверных, наружных), ремонт москитных сеток, установка межкомнатных дверей, отделка балконов, настил линолеума, ламината, плитуса, электрика. Быстро, качественно, недорого. Пенсионерам скидка 10%. Тел.: 89068431086.
- Все услуги плотника, обшивка дверей, установка замков, мелкий ремонт мебели, навес гардин, шкафов. Настил линолеума, ковровина и многое другое. Тел.: 89198459863.
- Мелкий ремонт (потолочные плитуса, обои, откосы, шпаклёвка, покраска, побелка). Тел.: 89096187531.

- Очумелые ручки. Любые ремонтные работы по дому. Сборка мебели, электромонтажные и сантехнические работы. Замена водопровода и канализации. Установка батарей, счётчиков. Тел.: 89198453166.

- РЕМОНТ (поклейка обоев, шпаклёвка, мелкий ремонт). Мытьё окон, уборка квартир. Тел.: 89123576281.
- Компания «ЖЕЛЕЗЯКА»: современные металлические двери, герметичные с тепло- и звукоизоляцией (полимерно-порошковое покрытие). Решётки, навесы, ворота, заборы, ограды, перила и др. конструкции из металла. Тел.: 66-33-39.
- Фирма «Эксперт». Профессиональное изготовление и установка замков, входных дверей, решёток, сейфов, оградок, печей и других изделий. Высотные работы. Сварочные работы, автономная сварка. Экстренная помощь. Тел.: 61-69-25, 89058458925.

РЕМОНТ ОКОН

- РЕМОНТ ОКОН. Устранение продувания, замена резиновых уплотнителей, стеклопакетов, фурнитуры, москиток, ручек, отделка откосов. Гарантия. Тел.: 64-78-63, 89058117588.
- ОКНА, ЕВРОБАЛКОНЫ. Отделка балконов, утепление, герметизация, полы, шкафы. Рассрочка. Скидка для пенсионеров. Тел.: 89058968430.

ЭЛЕКТРОРЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

- Услуги электрика. Замена счётчиков, автоматов, монтаж электропроводки. Все виды работ. Быстро, качественно, недорого. Тел.: 89619169213.

САНТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

- ООО «Водяной-М» быстро и качественно заменит водопровод, канализацию и отопление на любые виды труб. Установка счётчиков, сантехприборов, радиаторов. Гарантия. Кредит. Договор с УКХ. Тел.: 61-97-63, 61-47-36, 89058469763.
- Низкие цены. Организация производит замену водопровода на полипропилен, металлопластик. Установка счётчиков, замена канализации. Качество, гарантия. Пенсионерам — скидки. Договор с УКХ. Тел.: 61-20-15, 89198610311, 89058132015.
- Установка водяных счётчиков. Замена канализации, отопления, водопровода. Пенсионерам — скидка 10%. Договор с УКХ. Тел.: 61-44-32, 89328436743.
- Сантехнические работы (установка счётчиков воды, смесителей, стиральных машин, смывных бачков, вентиля и т. д., водопровод, канализация). Без выходных. Тел.: 66-55-20.

ДОСТАВКА СЫПУЧИХ ГРУЗОВ

ДОСТАВКА (КамАЗ, ЗИЛ, «Газель»-самосвал) **навоза, чернозёма, песка, щебня.** Возможно всё в мешках (50 кг). Тел.: 66-85-99, 89058827161. *Реклама*

ДОСТАВИМ **песок (любой), шлак, щебень, чернозём, горную пыль и другое (от 1 до 15 т).** Услуги а/м ЗИЛ, КамАЗ. Недорого. Тел.: 61-77-88, 89058467788. *Реклама*

ДОСТАВКА **песка, щебня, буга, отсева (горная пыль), шлака, ПГС, глины, чернозёма и т. д. ВСЕ УСЛУГИ САМОСВАЛОВ.** Тел.: 89228340106. *Реклама*

ДОСТАВИМ **ПЕСОК (ЛЮБОЙ), ЧЕРНОЗЁМ, ЩЕБЕНЬ, ШЛАК, ГОРНУЮ ПЫЛЬ. ВЫВОЗ МУСОРА И Т. Д. БЫСТРО, НЕДОРОГО.** Тел.: 89058136166. *Реклама*

ДОСТАВКА (мешками, самосвалами, биг-бэгами) **песка (любого), шлака, щебня, горной пыли.** Услуги а/м ЗИЛ, КамАЗ, крана-манипулятора. Тел.: 89058131840, 89198456741, 47-95-17. *Реклама*

- Доставка (а/м ЗИЛ с трёхсторонней разгрузкой) песка, щебня, шлака, горной пыли, чернозёма, перегноя, глины. Вывоз мусора. Тел.: 65-34-43, 89033994443.
- ЗИЛ-самосвал (6 т). Доставка шлака, песка (любого), горной пыли, щебня. Вывоз строительного мусора. Тел.: 66-00-03, 89033610003.
- Доставим песок (любой), шлак, щебень, чернозём, горную пыль и другое (от 1 до 15 т). Услуги а/м ЗИЛ, КамАЗ. Недорого. Тел.: 61-77-88, 89058467788.
- Кран-манипулятор (грузоподъёмность 3 т, борт 6 т). Покупка металлолома, доставка сыпучих грузов в биг-бэгах (от 1 т). Тел.: 89033610003, 66-00-03.

Реклама

пять колёс 65-55-55
ОДНА ЦЕНА В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ И ПОГОДУ!

- Доставим песок (любой), чернозём, щебень, шлак, горную пыль. Вывоз мусора и т. д. Быстро, недорого. Тел.: 89058136166.
- Доставка (КамАЗ, 15 т) шлака, щебня, песка. Вывоз мусора. Тел.: 66-09-72, 89033610972.
- Доставка (КамАЗом) чернозёма, песка, глины. Услуги экскаватора-гидромолота и КамАЗа-самосвала. Услуги сварщика, сварочные работы. Тел.: 89096064004.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

- Грузоперевозки: город/межгород, а/м «Исузу Эльф» (мезельный фургон), а/м «Газель», услуги грузчиков. Тел.: 89096161291.
- Недорогие грузоперевозки («Газель», длина кузова 7 м). Аккуратные грузчики. Вывоз строительного мусора, а также скупка металлолома и неисправной бытовой техники. Тел.: 89325380030.
- ГРУЗОТАКСИ NEXT! Межгород от 10 руб./км. Доставка попутного груза в другие регионы. По городу от 300 руб. Опытные грузчики. Тел.: 61-78-22, 89058467822.
- Грузоперевозки по городу и области. Услуги грузчиков. Тел.: 89867977327.
- ГРУЗОТАКСИ + ГРУЗЧИКИ. Тел.: 89033648383.
- ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ (а/м «Газель»-тент, 4,2х2х2). Домашние, офисные переезды. Вывоз мусора. Трезвые грузчики. Тел.: 89677776300.
- Услуги ЭКСКАВАТОРА-ПОГРУЗЧИКА, копка траншей, котлованов, планировка участков, погрузка и вывоз мусора. Тел.: 89058136166.
- Грузоперевозки («Газели» до 6 м от 400 руб.), грузчики (от 300 руб.). Покупка металлолома (холодильники, газовые плиты, ванны и др.). Тел.: 66-04-06, 89033610406.
- Услуги КРАНА-МАНИПУЛЯТОРА. Самовывоз. Покупка металлолома. Доставка песка, щебня, горной пыли (в биг-бэгах, 1 т). Тел.: 89501820379.

РЕМОНТ КРОВЛИ

Реклама **РЕМОНТ МЯГКОЙ КРОВЛИ. Недорого. Качественно. Надёжно. Рассрочка. Пенсионерам — скидка. Тел.: 89328415789.**

- Ремонт мягкой кровли. Гарантия. Качество. Доступные цены. Тел.: 89225427894, 64-04-17.
- Мягкая кровля и ремонт крыш гаражей. Большой опыт работы. Качественно и недорого. Пенсионерам скидки. Тел.: 66-90-54, 89198569120, 89033648054.
- Ремонт кровли гаражей, зданий. Гарантия качества, большой опыт работы, доступные цены. Тел.: 89058172889.

ПО КОМПЬЮТЕРАМ

- Ремонт компьютеров. Восстановление ОС, установка ПО, оборудования, удаление вирусов без переустановки ОС. Настройка интернет-подключения, роутеров. Выезд. Рассрочка. Скидки. Тел.: 89226212576.
- Компьютерщик, обслуживание компьютеров, ноутбуки, консоли (PlayStation, Xbox). Тел.: 89878887103, 89058996670, 31-66-70 (Евгений).

РАЗНОЕ

- Профессиональное уничтожение всех видов насекомых и грызунов. Быстро, качественно, надёжно. Многолетний опыт. Качество. Гарантия. Тел.: 8 (3537) 333-136.
- **ТРЕБУЮТСЯ**
- Охранники для работы в Новотроицке. Тел.: 89328571220.

ОБЪЯВЛЕНИЯ:
66-29-52



● **ПРОГНОЗ ПОГОДЫ С 21 ПО 27 ОКТЯБРЯ**

21 октября, пятница		22 октября, суббота		23 октября, воскресенье		24 октября, понедельник		25 октября, вторник		26 октября, среда		27 октября, четверг	
ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день
+5	+13	+2	+4	-5	+5	-4	+7	+3	+8	+1	+3	-1	+3
Пасмурно	Дождь со снегом	Ясно	Пасмурно	Небольшой дождь	Дождь со снегом	Пасмурно							
ЮЗ, 1,3-3,2 м/с	С, 6,0-3,9 м/с	ЮЗ, 2,5-1,1 м/с	ЮЗ, 3,1-1,3 м/с	ЮЗ, 4,2-3,0 м/с	СЗ, 4,3-3,2 м/с	ЮЗ, 2,1-0,8 м/с							

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!
Дворец культуры металлургов предлагает вашему вниманию онлайн-проект «Страницы истории Дворца металлургов». Юбилейный концерт народного ансамбля русской песни «Родные напевы», посвящённый 15-летию коллектива. Художественный руководитель — Нина Белыева. Запись 2001 года. 12+ Трансляция состоится 22 октября в 19 часов на сайте МАУК «ДК металлургов» — dkm56.ru.

ОБЪЯВЛЕНИЯ ☎ 66-29-52



ПРОДАЮ

НЕДВИЖИМОСТЬ

▶ 2-к. кв. (Западный, 4/4); холодильник VESTEL в отличном состоянии. Тел.: 67-47-42, 89325460482.

▶ 2-к. кв. (ул. Советская, 116, 5 этаж, в хорошем состоянии). Тел.: 89058455736.

▶ 2-к. кв. (пр-т Металлургов, 7, 5/5, площадь 45 кв. м, частично меблирована, цена 1 млн 200 тыс. руб., торг). Тел.: 89619393368.

▶ 2-к. кв. (Гагарина, 15, 3 этаж, общ. площадь 47,5 кв. м, ходы раздельные, без ремонта). Тел.: 89058115168.

▶ Срочно 3-к. кв. (ул. Зелёная, 53, 45 кв. м). Собственник. Тел.: 89033966656.

▶ 3-к. кв. (ул. Пушкина, 64, 3/5). Тел.: 89277065643.

САДЫ, ГАРАЖИ

▶ Гараж за строительным техникумом (блок № 22, угловой, цена 80 тыс. руб.). Тел.: 89058897330.

РАЗНОЕ

▶ Дрова колотые (БЕРЕЗА), курицу домашнюю (350 руб./кг). Тел.: 89058138282, 613-282.

▶ Грибы (маринад) в 3-литровых банках. Тел.: 89033648746, 66-97-46, 67-36-48 (Ольга).

МЯСО
по оптовым ценам.
Большой ассортимент.
Адрес:
ул. Свистунова, 10.
Тел.: 89328426212.

«МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕХ»
КАЧЕСТВЕННАЯ ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ.
НА РЫНКЕ 15 ЛЕТ.
Тел.: 65-48-02, 89033970802.

ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ.
Мелкий ремонт мягкой мебели на дому.
Тел.: 61-16-65, 89058131665.

КОНДИЦИОНЕРЫ, СПЛИТ-СИСТЕМЫ
от 19 900 руб.
Продажа. Ремонт. Монтаж. ТО и др.
Новотроицкая организация ООО «Айс-Климат».
Тел.: 77-52-07, 8-932-855-52-07.

КУПЛЮ

НЕДВИЖИМОСТЬ

▶ «НЕДВИЖИМОСТЬ № 1» предлагает услуги по выкупу квартир, сопровождению сделок, составлению договоров, ипотеки, займы. Тел.: 89058450299.

АВТО

КУПЛЮ АВТО
в любом состоянии, с любыми проблемами.
Тел.: 89096079966 (Билайн), 89228578670.

▶ Старую автотехнику времён СССР (с 1920 по 1999 год): автомобиль «Москвич», ЗАЗ-965, ГАЗ-21, -24, «Жигули», мотоцикл, мопед, моторчик, мотороллер и другое, новые запчасти к ним. Тел.: 89124032588.

РАЗНОЕ

▶ Антиквариат, награды, монеты до 1917 г., значки (отличник, почётный, заслуженный), серебряную посуду, статуэтки, старинное холодное оружие, иконы. Тел.: 89058991989, (3537) 31-19-89, г. Орск, магазин «АНТИКВАРИАТ», пр. Ленина, 12.

▶ Платы, радиодетали (любые), контакты от пускателей, аккумуляторы С, Ц, автокатализаторы (б/у). Тел.: 89058132780, пр. Комсомольский, 1 (Центральный рынок, въезд с левой стороны рынка).

▶ Лом чёрного и цветного металла. Дорого. Самовывоз. Тел.: 89068366362.

▶ Стиральные машины-автоматы и микроволновые печи. Тел.: 61-70-43, 89058467043.

▶ Стиральные машины и микроволновые печи. Мототехнику СССР (в любом состоянии). Тел.: 61-16-07, 89619048139.

▶ НА РАЗБОР: гаражи, садовые участки, машины, металлолом, здания. Дизтопливо, масло. Тел.: 89096064004.

▶ Куплю МЕТАЛЛОЛОМ (чёрный, цветной, эл. весы, краповые весы). Самовывоз, расчёт на месте. Кран-манипулятор. Доставка песка, щебня и т. д. (в мешках, 1 т). Тел.: 89058922360.

ОБЪЯВЛЕНИЯ:
66-29-52

Профессиональная СТИРКА КОВРОВ, ПЛЕДОВ
Заберем, привезем
ХИМЧИСТКА КОВРОВ и МЕБЕЛИ на дому
8-961-912-78-18, 69-64-69

Реклама

пять колёс
65-55-55
ОДНА ЦЕНА В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ И ПОГОДУ!

МАГАЗИН ТКАНИ «СЕЛЕНА»
В продаже: тюле-гардинное полотно, портьерная ткань, рогожка для столового белья, хлопок 100% (поплин, бязь, перкаль, сатин) для постельного белья, вафельная ткань, камуфляжная, а также плательно-костюмные ткани. Подушки, одеяла, пледы, покрывала, постельное бельё эконом- и премиум-класса, махровые простыни и полотенца.
СНИЖЕНЫ ЦЕНЫ НА ПОСТЕЛЬНУЮ ТКАНЬ!
Всё для ремонта одежды и рукоделия.
При магазине работает ателье.
Возможна оплата по безнал.
РАБОТАЕМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА НА ОБЕД С 10 ДО 19 ЧАСОВ.
НАШ АДРЕС: г. Новотроицк, ул. Советская, 53. Тел.: 67-95-49.

«ФОЛЬКСВАГЕН» **МИНИВЭН**
В ОРЕНБУРГ
ПО АДРЕСУ И ОБРАТНО. **ЛЕГКО И С КОМФОРТОМ**
Больницы. Мелкий груз. В 5 и 8 часов.
89619054756 (Евгений), 66-84-57

Новотроицк-Оренбург
Ежедневно: из Новотроицка в 5, 8, 11 и 15 часов, из Оренбурга в 11, 14, 16 часов. В ночь с 00:00 часов. Аэропорт, ж/д вокзал, больницы, госучреждения, а также доставка посылок, бандеролей, документов до адреса. Тел.: 8 (3537) 31-45-08, 89058994508, 89325512345 (Вячеслав).

ОРЕНБУРГ
Из Новотроицка в 5 и 8 часов, из Оренбурга с 11 по 14 часов. С АДРЕСА ДО АДРЕСА. ДОСТАВКА ПОСЫЛОК. Минивэн.
Тел.: 89228555544.

НОВОТРОИЦК-ОРЕНБУРГ И ОБРАТНО.
Ежедневно. Комфортные минивэны («Жёндай», «Фольксваген»). С адреса до адреса. Выезд в 5 и 8 часов. Доставка посылок.
Тел.: 8903365105, 66-31-05.

НОВОТРОИЦК — ОРЕНБУРГ
В 5.00, 8.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 24.00 с адреса до адреса. Из Оренбурга в 4.00, 6.00, 8.00, 10.00, 12.00-24.00. Доставка посылок.
Тел.: 89096067000, 89619149992 (Николай).

ЧУГУННЫЕ БАТАРЕИ
(г. Н. Тагил).
Любая комплектация. Возможна установка. Бесплатная доставка.
Тел.: 65-38-56, 89033994856.

ДМ транс
ДОМАШНИЕ ПЕРЕЕЗДЫ ПО РОССИИ
Попутные Грузы
8 800 302 70 74
звонок БЕСПЛАТНЫЙ
domtrans.ru@gmail.com

Натяжные потолки «СКАЙ»
Пер. Студенческий, 3.
Тел.: 61-11-87, 89619371962.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ТЕНЬЕВЫЕ, ПАРЯЩИЕ, СВЕТОВЫЕ ЛИНИИ. РАССРОЧКА, ГАРАНТИЯ, ДОГОВОР. РЕМОНТ, ДОРАБОТКА ПОТОЛКОВ.
Тел.: 66-33-48.
Сайт: Potolok56.ru.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
Тел.: 61-51-14.
Рассрочка. Гарантия. СКИДКА 10% ВСЕМ!
Наш сайт: www.Potolokoff56.com

Чистый Дом
УБОРКА квартир помещений
СТИРКА ковров паласов пледов
ХИМЧИСТКА мебели матрасов
8 (3537) 32-52-80 8 909 616 59 89

РЕКЛАМА ☎ 66-29-52

Заводской КЕРАМЗИТОБЛОК
со склада в Новотроицке.
Тел.: 89619118833.

ОБЪЯВЛЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ по адресу:
ул. Горького, 34, каб. № 27, с 8:30 до 17 часов.
☎ 66-29-52

Агентство ритуальных услуг «Астрал»
Круглосуточно.
Пенсионерам — скидка.
Тел.: 89058150956, 65-59-56.

Магазин «ЛАЗУРИТ»
Гранитные и мраморные памятники. Портреты. Оградки из натурального камня. Обустройство могил. Дубовые кресты, керамика, венки и др.
Рассрочка платежа до 8 месяцев.
Скидка на памятники — 15%.
НАШИ АДРЕСА:
ул. МИРА, 15,
Тел.: 67-95-34.
ВРЕМЯ РАБОТЫ:
пн.-пт. — с 9 до 18 часов,
перерыв с 13 до 14 часов.

Агентство ритуальных услуг «ОБЕЛИСК»
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОРОН.
Телефоны (круглосуточно):
613-813, 65-44-23, 66-00-99.

ПАМЯТНИКИ
ОТ ПРОСТЫХ ДО ЭКСКЛЮЗИВНЫХ
Доступные цены. Скидки до 30%.
РАССРОЧКА. ИНВАЛИДАМ И ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 5%
«МОНОМЕНТ»
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РЫНОК (СПРАВА ОТ «СТРОЙМАСТЕРА»)
Тел.: 89058180217

ПРИМИТЕ СОБОЛЕЗНОВАНИЯ

Администрация, цехом и совет ветеранов доменного цеха с глубоким присорбием извещают о кончине ветерана труда
Вирюжского Павла Валерьевича и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойного.

Администрация, цехом и совет ветеранов МСЧ с глубоким присорбием извещают о кончине ветерана труда
Кутепова Виктора Павловича и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойного.

Администрация, цехом и совет ветеранов ЭЦ-1 (ТЭЦ) с глубоким присорбием извещают о кончине ветерана труда
Казадаевой Тамары Николаевны и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойной.

Администрация, цехом и совет ветеранов ЭСПЦ с глубоким присорбием извещают о кончине ветерана труда
Собакарь Натальи Ивановны и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойной.

Администрация, цехом и совет ветеранов огнеупорного цеха с глубоким присорбием извещают о кончине ветерана труда
Урман Сергея Владимировича и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойного.

Администрация, цехом и совет ветеранов мартовского цеха с глубоким присорбием извещают о кончине ветерана труда
Чебановой Любови Ефимовны и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойной.

Администрация, цехом и совет ветеранов ЦРЭЛО с глубоким присорбием извещают о кончине ветеранов труда
Соловьёва Сергея Евгеньевича, Нуженко Александра Ивановича и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойных.

Администрация, цехом и совет ветеранов ЮКП с глубоким присорбием извещают о кончине ветеранов труда
Прошиной Зинаиды Парфёновны, Мельник Екатерины Михайловны и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойных.

Администрация, цехом и совет ветеранов ЭСПЦ с глубоким присорбием извещают о кончине ветеранов труда
Аникиной Нины Ивановны, Хаванцева Валентина Ивановича и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойных.

NTR city
Оперативные новости, происшествия, афиша и гороскоп круглосуточно доступны для наших читателей.
Ntr.city — твой портал! Заходи!
Электронный адрес редакции: info@ntr.city

НОВОСТИ УРАЛЬСКОЙ СТАЛИ
Телепрограмма «НАКАНУНЕ»
НОКС-ТВ телерадиокомпания ЕВРАЗИЯ
Среда, пятница — 18:00
Понедельник — 21:30
Среда — 20:30
Пятница — 20:30

ФИЗКУЛЬТ-УРА

Как исправить осанку, не оглядываясь на возраст

Прямая спина — это не только красиво. Правильная осанка обеспечивает нормальное положение внутренних органов и их работу, а значит, сохраняет здоровье.

Живя с согнутой спиной и, как следствие, выпирающим животом, говорить об этом не приходится. И неудивительно, что «вдовый горбик» у женщин сейчас нередко вырастает уже к 35 годам — из-за склонённой головы. Да и у молодёжи сегодня сильная сутулость и сколиозы — искривления позвоночника — обычное дело.

Ирина Невинная

Ивиной тому не только гиподинамия, но и тотальное увлечение гаджетами. Посмотрите вокруг: все сидят, а порой и ходят, опустив голову и уткнувшись носом в мобильник. И так — помногу часов ежедневно. Тело невольно «запоминает» неправильное положение. Как же выпрямиться? Поговорили об этом с теми, кто понимает.

Сутулость закладывается в раннем детстве. Тогда же, при первых её признаках, стоит начать профилактику. Посмотрите, как сидят младенцы от полугода до года и старше: как суслики, держат спинку вытянутой в струнку.

Но потом жизнь начинает брать своё: движений становится меньше, сидячих занятий больше. Так и вырастают дети с вытянувшейся вперёд шеей, скруглённой спиной, торчащими лопатками и выпирающей холкой, которую в прежние времена называли «вдовим горбом», потому что появлялась она уже в солидном возрасте.

Как возмуждают врачи, во многих случаях сутулость можно исправить даже у взрослого человека. Для этого необходимо укреплять мышцы спины. В фитнес-центрах помогут тренажёры. Но справиться можно и дома. Главная задача — создать мышечный корсет для тела. Специального питания для укрепления мышц не требуется.

— Осанка формируется ещё в детстве. Есть такое понятие, как память тела — когда оно запоминает положение. С трёх лет у детей начинается период первого «вытяжения», продолжается он до семи. Поэтому с самых первых лет жизни нужно следить за тем, как сидит ребёнок: подобрать ему правильный стул, который регулируется по росту, и следовать трём правилам, которые позволяют ребёнку правильно сидеть, — рекомендует ортопед-травматолог телемедицинского сервиса «Доктис», доктор Наталья Ракова.

Травматолог-ортопед НМИЦ здоровья детей Минздрава Рос-

ИСПРАВИТЬ ОСАНКУ ДОМА ПОМОЖЕТ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА

ОПТИМАЛЬНАЯ ДЛИНА ПАЛКИ (ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ) **120** см

1 Стоя, ноги на ширине плеч. Держать палку за концы, ритмично поднимать руки вверх, как можно дальше уводя их за голову. Можно так же делать, начиная с наклона вниз, палка вниз.

2 Держать палку на плечах, как коромысло. Зафиксировав таз, поворачивать корпус и руки вправо-влево, постепенно увеличивая амплитуду.

3 Согнувшись вперёд на прямой угол, опереться на палку вытянутыми руками и делать ритмичные прогибы вниз, стараясь, чтобы прогибалась не только поясница, но и грудной отдел.

4 Лежа на животе, вытянуть руки с палкой на полу вперёд. Поднимать корпус, прогибаясь в пояснице и перемещая палку к плечам за головой.

5 Сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, палку держим руками перед собой. Ритмично нагибаемся вперёд, доставая палкой носки ног.

ДЕЛАТЬ ПО **2-3** ПОДХОДА, ПО **20-30** ПОВТОРОВ, ПОСТЕПЕННО НАРАЩИВАЯ КОЛИЧЕСТВО, ТЕМП И АМПЛИТУДУ УПРАЖНЕНИЙ

сии Евгения Табе рассказывает, как помочь ребёнку при «болях роста».

1. Правило ладошки. Мы придвигаем стул к столу так, чтобы между животом ребёнка и столом поместился кулачок.

2. Ставим руку на стол, сгибаем локоть, делаем кулачок: подбородок должен упираться в кулачок. Так регулируется правильная высота стола.

3. Правило трёх прямых углов. Если трут ребёнка, который сидит на стуле за столом, свободно лежат перед ним на крышке стола, в локтевом суставе должен быть угол 90 градусов, в тазобедренном суставе должен быть угол 90 градусов и в коленном суставе должен быть угол 90 градусов. Это обеспечивает правильную высоту стула, и такого положения нужно добиваться, чтобы осанка не портилась.

Но в жизни чаще происходит иначе: дети вынуждены подолгу сидеть в школе, и не всегда парта соответствует требованиям. То же самое и дома. И если детям не напоминать, что надо держать спину, они начинают горбиться. Это происходит ещё и из-за слабости мышц спины и связано с тем, что у современных детей — гиподинамия. Они мало

гуляют, мало двигаются, долго сидят с гаджетами.

Если человеку приходится подолгу сидеть и он постоянно находится в «скрюченном» положении, страдают внутренние органы. Снижается объём дыхания, человек начинает чаще болеть простудами. Страдает сердце — возникает аритмия, появляются различные шумы. Все внутренние органы иннервируются и кровоснабжаются от позвоночника. Поэтому страдают органы не только грудной клетки, но и брюшной полости — желудок, кишечник и так далее.

Укреплять мышцы спины, заботиться о правильной осанке нужно постоянно, и школьных уроков физкультуры тут явно недостаточно. Нужны дополнительные нагрузки: плавание, беговые лыжи, танцы, фигурное катание, гимнастика, балет.

Главное — тренироваться не «из-под палки», а найти занятия, которое принесёт удовольствие. Кстати, один из отличных вариантов — увлечься скалолазанием. Скалодромы сейчас очень популярны, подростки с увлечением лазают, прокладывают трассы, соревнуются в ловкости. Мышцы рук и спины при этом укрепляются «сами собой».

Прямая речь

Тренер Надежда Смоктина, преподаватель универсальной йоги:

Одна из причин сутулости — мышечный дисбаланс. Поэтому, чтобы с ней справиться, нужно понимать, с какими группами мышц и как работать. Дисбаланс возникает из-за:

- ▶ укорочения лестничных мышц, выдвигания головы вперёд и её опускания вниз. Это приводит к сжиманию нервов и сосудов — вялость до онемения конечностей;
- ▶ укорочения малых грудных мышц, в результате плечи поворачиваются внутрь, а лопатки, наоборот, выпирают наружу;
- ▶ укорочения коротких разгибателей шеи, запрокидывания головы назад.

Помните — с сутулостью можно и нужно работать в любом возрасте. Для исправления осанки достаточно растянуть и укрепить мышцы. Помимо физических упражнений, важно менять бытовые привычки и работать с эмоциональным состоянием. Простое правило, с соблюдения которого можно начать: следить за собой, когда вы держите телефон, когда читаете. Фиксируйте, в каком по-

ложении находятся голова и спина. Попробуйте изменить положение тела на такое, чтобы телефон был поднят на линию ваших глаз, и голова не опускалась.

Для этого можно, к примеру, свободную руку положить на живот и использовать её в качестве подставки под локоть второй руки, которая держит телефон. Это простое упражнение — первый шаг к исправлению осанки.

Исправление осанки во взрослом возрасте зависит исключительно от самодисциплины. Необходимо выработать привычку регулярно выполнять несложный комплекс для укрепления и расслабления мышц спины и шеи и постоянно контролировать себя в течение дня. В комплексном подходе также помогут массаж и простые упражнения лечебной физкультуры.

Самый простой, но действенный совет — в течение дня нужно несколько раз встать возле стены, прижав к ней спину, пятки и ягодицы, расправив плечи и вытянувшись макушкой вверх. Поставьте так несколько минут. Это упражнение отлично подходит как для детей, так и для взрослых.

По материалам «Российской газеты»

КРУГЛАЯ ДАТА



▲ Преподаватели всегда рады видеть успехи своих выпускников: начальник ПТО доменного цеха Виктор Грицай когда-то учился у Татьяны Филоненко



▲ Любви к профессии, трудолюбия, стойкости и смелости пожелал студентам МИСиС Ильдар Исаков в подписи к юбилейному постеру



▲ Студенты показали юным гостям, что химия — дело нескудное, а заниматься познанием мира можно с раннего детства



◀ На протяжении многих лет Уральская Сталь поддерживает активную, инициативную и ведущую здоровый образ жизни студенческую молодёжь



Больше новостей на NTR.CITY:

Всё впереди!

Филиал МИСиС в Новотроицке отмечает 30-летний юбилей

Образование, полученное в НИТУ «МИСиС», ценится среди металлургов с первых дней присутствия вуза в Новотроицке. А сегодня наш филиал — официальный лидер в рейтинге вузов технического направления Оренбургской области.

Кира Столбова
Фото Резеды Яубасаровой

В тридцатый день рождения новотроицкий филиал приехали поздравить первые лица комбината и города, многие из которых — его выпускники. До начала торжества гости встретились с педагогами-ветеранами, пообщались со студентами, поделились историями своего успеха и познакомились с образовательными проектами новотроицкого филиала.

Филиалу есть чем гордиться. С каждым годом растёт число обладателей стипендии правительства Российской Федерации.

Ежегодно молодые преподаватели и студенты становятся обладателями губернаторской премии и победителями конкурса «Умник».

Выпускников филиала можно встретить на многих промышленных предприятиях региона. Более 100 человек ныне возглавляют цеха и производственные участки Уральской Стали.

— Я окончил МИСиС по направлению «металлургия чёрных металлов» в 2010 году, — говорит директор по производству Уральской Стали Александр Белый. — Студенческие годы — лучшие в моей жизни. Полученные знания способствовали моему становлению на комбинате. Советую студентам не лениться, быть честными перед собой и настойчиво идти к своей цели.

На протяжении 30 лет новотроицкому филиалу в решении актуальных проблем всегда помогали головной вуз и Уральская Сталь, которая ежегодно оказывает финансовую поддержку как учебному заведению, так и студентам.

— Уверен, и дальше по жизни мы будем идти вместе. Тысячи выпускников, сотни руководителей комбината вышли из этих стен. Сегодня они определяют техническую, производственную политику предприятия, — отметил управляющий директор Уральской Стали Ильдар Исаков. — И каждый год мы находим новые точки соприкосновения, что позволяет нам развиваться в совершенно новых направлениях. Для нас чрезвычайно важно видеть высокий уровень знаний студентов МИСиС, ведь их руками будет построено будущее комбината.

Итогом торжеств стало вручение 39 лучшим студентам новотроицкого филиала сертификатов на право стипендии от Уральской Стали.

— Я поступил в МИСиС, потому что он рядом с домом, и при этом у меня будет весомый в глазах работодателя диплом, — рассказывает первокурсник-программист Ярослав Мизгулин, оказавшийся среди стипендиатов.



Первую стипендию потратил на увеличение мощности своего компьютера. Потому что моя цель на ближайшее будущее — написать программу для расчёта математических функций и составления их графиков.

▲ В этот день поздравления принимали и преподаватели, и сам вуз: к юбилею Уральская Сталь подарила филиалу сертификат на 300 тысяч рублей