



АГД Даймондс

АЛМАЗНЫЕ ГРАНИ ДОБРА

АЛМАЗЫ ПОМОРЬЯ

КОРПОРАТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЕСТНИК

№2 (71) МАРТ 2024

ЦЕНТРАЛЬНОЕ МЕСТО

В Международный день леса, отмечаемый 21 марта, на Международной выставке-форуме «Россия» в Москве началась отраслевая неделя, посвященная природным ресурсам. На стенде Архангельской области, помимо лесопромышленного комплекса, масштабную аудиторию привлёк горнодобывающий комплекс региона. Одним из спикеров форума стал генеральный директор АО «АГД ДАЙМОНДС» Михаил Баков.

Участие в мероприятиях вместе с руководителем Федерального агентства по недропользованию Евгением Петровым принял губернатор Архангельской области Александр Цыбульский.

Гости стенда Архангельской области смогли ознакомиться с образцами полезных ископаемых региона: на экспозиции рассказывается о

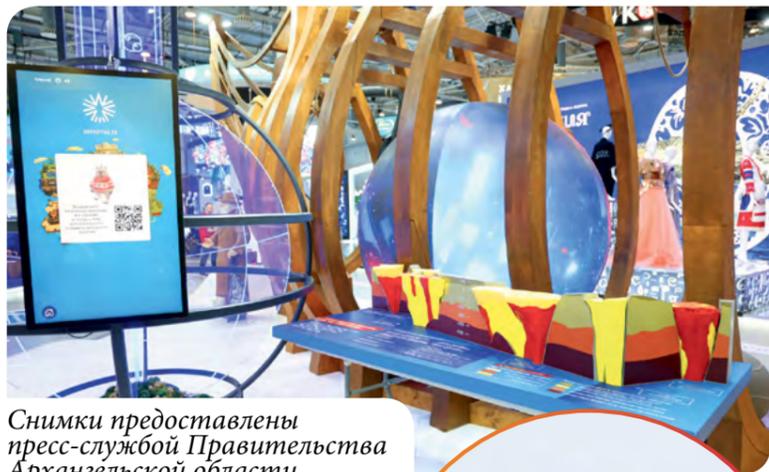
деятельности ведущих предприятий горнодобывающей и лесной промышленности.

Одно из центральных мест на стенде Поморья заняла реплика алмаза «Николай Рубцов», названного в честь уроженца Архангельской области, поэта с мировым именем. Уникальный алмаз весом 66,08 карата был добыт 13 декабря 2022 года на месторо-

ждении им. В. Гриба.

Как подчеркнул Александр Цыбульский, сегодня горнодобывающая промышленность – одна из самых значимых для региона отраслей, это и занятость людей – в горной сфере работает свыше трех тысяч северян, – и крупные налоги, и инвестиции. Минерально-сырьевые центры Поморья вошли в Программу лицензирования участков недр твердых полезных ископаемых в Арктической зоне Российской Федерации на период до 2035 года, ресурсная база которых потенциально способна обеспечить загрузку Северного морского пути.

Многочисленные гости выставки – москвичи и гости столицы – приняли участие в геологическом и лесном диктантах, играх и мастер-классах от Единого лесопожарного центра.



Снимки предоставлены пресс-службой Правительства Архангельской области.

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РАБОТЫ ГОКА ИМ. В. ГРИБА ЗА ФЕВРАЛЬ 2024 Г.



ВЫПОЛНЕНИЕ ПЛАНА ПО ОБЪЕМУ ГОРНОЙ МАССЫ

100%



ВЫПОЛНЕНИЕ ПЛАНА ПО ДОБЫЧЕ РУДЫ

100%



НАЛОГИ В БЮДЖЕТ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

391

МЛН РУБ.



ЗАТРАТЫ НА ПРИРОДООХРАННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

2

МЛН РУБ.



Кристалл добыт 08.02.2024

Размер: 8,3 x 12,3 x 9,7 x 10,2 мм

Масса: 14,75 ct

Качество: ЮВЕЛИРНЫЙ

КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ

26 марта Правительство Архангельской области в рамках работы региональной трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений подвело итоги Года охраны труда. Одним из ключевых событий дебатов стал доклад Управления охраны труда и промышленной безопасности АО «АГД ДАЙМОНДС» «Практика организации работ в области охраны труда».

К опыту АГД эксперты обратились не случайно – предприятие на протяжении многих лет является одним из флагманов образцового соблюдения требований охраны труда и промышленной безопасности не только на областном, но и на федеральном уровне.

Как отметила в своем выступлении ведущий специалист по охране труда – заведующий учебным классом Общества Елена Исупова, работа Управления ведется по целому спектру взаимосвязанных направлений. Так, в сентябре 2022 года вступило в силу Постановление Правительства РФ, предусматривающее введение нового порядка обучения персонала по охране труда и проверке соответствующих знаний. Для удобства обучения сотрудников на предприятии созданы три кабинета по охране труда, которые расположены в офисе в Архангельске, на Обогачительной фабрике и на площадке участка Карьер ГОКа им. В. Гриба.

Кабинеты оснащены всем необходимым для обучения и проверки знаний персонала предприятия. С учетом профессиональных рисков, в том числе при выполнении работ повышенной опасности в Компании разработаны специальные программы обучения.

Например, по программе обучения безопасным методам и приемам выполнения работ при воздействии вредных и опасных производственных факторов разработано 118 программ – по каждой профессии.

Обучения проводятся с отрывом от работы, на период обучения за работниками сохраняется средний заработок.

Специалисты учебного класса прошли обучение по программе «Преподаватели первой помощи», что позволяет им проводить обуче-

ние самостоятельно, без привлечения сторонних организаций.

С целью автоматизации задач по обеспечению высокого уровня охраны труда, промышленной и пожарной безопасности, охраны окружающей среды в АГД ДАЙМОНДС приобретено программное обеспечение: «1С: Производственная безопасность. Комплексная». Данная программа позволяет Обществу исключить риски допуска к работам сотрудников, несвоевременно прошедших обучение и проверку знаний по направлению деятельности.

Помимо этого, Компания участвует в программах Добровольного медицинского страхования и страхования от несчастных случаев. Программы ДМС включают поликлиническое обслуживание (в том числе медицинскую помощь на дому), стоматологическое обслуживание, стационарное лечение (экстренная и плановая госпитализация), услуги скорой и неотложной медицинской помощи, вакцинации против гриппа и клещевого энцефалита, консультации узких специалистов.

По итогам 2023 года 100% работников, подлежащих периодическим медицинским осмотрам, прошли медосмотр, а относящиеся по состоянию здоровья к группе риска – углубленное кардиологическое обследование.

По результатам скринингов и медицинских осмотров каждый сотрудник Компании получает индивидуальные рекомендации, разрабатываются общие рекомендации для коллектива, определяется круг лиц, нуждающихся в санаторно-курортном лечении.

Не менее важно, что дети работников Общества ежегодно направляются в летние оздоровительные лагеря.

С 2019 года на территории ГОКа действует физкультурно-оздоровительный комплекс «Горняк», оборудованный универсальной площадкой для занятий баскетболом, волейболом, теннисом, мини-футболом и гандболом. Также в здании ФОКа можно поиграть в бильярд, в настольный теннис, предусмотрено помещение для тренажерного зала. Площадь ФОКа составляет более тысячи квадратных метров.

Для быстрого и эффективного снятия эмоционального напряжения, восстановления работоспособности работников на ГОКе действует система комнат психологической разгрузки.

Для оказания комплексной услуги по оздоровлению персонала в здании главного офиса АГД организован кабинет массажа.

На укрепление здоровья персонала направлена и масштабная программа спортивного досуга.

Для сотрудников Общества профсоюзный комитет Компании ежегодно проводит семейные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья». Команда АГД – постоянный активный участник «Кросса наций», ежегодно проходящего в Архангельске в рамках Всероссийского Дня бега. Для работников Компании профком традиционно организует спортивные мероприятия «Алмазная лыжня», «Алмазная ракетка», турниры по спортивной стрельбе и по силовому троеборью.

Всем работникам Общества предоставлена отличная возможность регулярно заниматься физической культурой за счет средств работодателя: фитнес, йога, тренажерный зал, волейбол, футбол, бассейны, теннис в разных городах Архангельской области (Архангельск, Нювудвинск, Онега, Плесецк, Североонежск).

В июне 2022 и 2023 гг. на ГОКе состоялись конкурсы профессионального мастерства «Лучший по профессии», в которых приняли участие более 200 работников разных специальностей и подразделений. Обязательным условием для каждого конкурсанта стало безукоризненное знание требований промышленной безопасности и охраны труда, а также отсутствие нарушений правил ПБ и ОТ в повседневной профессиональной деятельности. В профессиональном соревновании приняли участие специалисты Обогачительной фабрики, Участка контроля за сохранностью драгоценной продукции, Транспортного цеха, Горного участка и Цеха энергоснабжения. Для каждого

подразделения были разработаны уникальные задания. Сотрудники ГОКа продемонстрировали высококомпетентному жюри мастерство владения сложным оборудованием и горной техникой в рамках неукоснительного соблюдения действующих требований ПБ и ОТ.

В июле 2022 года, в рамках празднования Дня металлурга и алмазодобытчика, на ГОКе им. В. Гриба была открыта Доска Почета АГД. Инициатива по созданию Доски Почета в Обществе была реализована впервые с советских времен. Доску Почета АО «АГД ДАЙМОНДС» украсили портреты двадцати лучших работников компании – передовиков, новаторов, мастеров своего дела.

Оба проекта (конкурс профессионального мастерства и создание Доски Почета) стали для работников АО «АГД ДАЙМОНДС» прекрасным стимулом для профессионального роста, прямо связанного с личным совершенствованием в сфере соблюдения правил ПБ и ОТ.

Одним из основных направлений в работе по созданию безопасных условий труда также является формирование Культуры безопасности и создание системы персональной ответственности за нарушение правил и норм по охране труда.

Безукоризненное выполнение каждым сотрудником своих профессиональных обязанностей обеспечивает безаварийную работу. Основная задача Общества – работа без травм и аварий.

Заслушав и обсудив информацию Министерства труда, занятости и социального развития Архангельской области, региональной Федерации профсоюзов и АО «АГД ДАЙМОНДС», трехсторонняя комиссия решила признать практику проведения Года охраны труда на территории области положительной и продолжить его проведение раз в три года.



Конкурс «Лучший по профессии» – мощный фактор единения трудового коллектива

«ФАКЕЛ ПАМЯТИ»

В честь Дня освобождения Русского Севера от интервентов 17 февраля в Архангельске стартовал традиционный лыжно-снегоходный рейд «Факел памяти». Рейд к печально легендарному острову Мудьюг состоялся при поддержке АО «АГД ДАЙМОНДС».

Отдать дань уважения жертвам интервенции на Мудьюге собрались участники историко-культурного общества «Победа» и добровольцы команды «Штык решает», в числе которых губернатор Архангельской области Александр Цыбульский и Герой России, председатель Народного Совета Донецкой Народной Республики Артем Жога, а также неравнодушные северяне, добравшиеся до острова по морю на аэросанях и снегоходах.

Уже не первый год общественники в честь Дня освобождения Русского Севера от интервентов проводят лыжно-снегоходный рейд «Факел памяти» к месту расположения первого в истории России концлагеря, образованного захватчиками более столетия назад. В этом году участниками такой поездки стали 150 человек. Организаторы выехали на остров на несколько дней ранее – для того, чтобы расставить палатки и подготовить площадку для проведения мероприятий.

Открывая памятный митинг на мемориальной терри-

тории, глава региона отметил, что изучать историю интервенции Русского Севера важно не только по книгам, но и посещая такие места, как Мудьюг.

– Последний раз я был на Мудьюге два года назад, и за это время благодаря общественникам, президентским грантам и поддержке регионального правительства здесь произошли разительные перемены. Мудьюг – место символическое, и оно должно быть приведено в нормальное состояние, чтобы сюда могли приезжать люди и знакомиться с историей нашей страны. Период иностранной интервенции был действительно непростым, но его нужно знать и помнить для того, чтобы не совершать ошибок прошлого. Мудьюг как раз то место, которое олицетворяет цену такой ошибки, поэтому мы обязательно в ближайшие несколько лет приведем его в достойное состояние, – заявил Александр Цыбульский.

Впервые посетивший Мудьюг Артем Жога остался под большим впечатлением от увиденного на территории бывшего концлагеря и поблагодарил общественников за со-



хранение исторической памяти.

– С историей именно этого острова я не знаком, и для меня это определенное открытие. Для меня посещение этого места стало своеобразным уроком истории, хотя я и раньше знал, что Запад периодически раз в сто лет применяет жестокие методы воздействия на тех людей, которые не думают так, как они, и не хотят жить по их правилам. На данный момент мы с тем же столкнулись на Украине. Когда мы освободим наши территории, то обязательно воздвигнем не один монумент людям, которые были не согласны с украинским режимом и с государственным переворотом. Мудьюг – это действительно место силы, и спасибо тем людям, которые хранят память о нем, – подчеркнул Герой России.

После этого возле одной из братских могил, где покоятся 26 человек, состоялась лития по погибшим красноармейцам. Затем участникам памятных мероприятий показали спектакль полевого театра «Непокоренные» и провели экскурсию по лагерю, где до сих пор сохранились бараки, дом пыток, кухня политкаторжан, карцеры и вышки с ограждениями из колючей проволоки.

Мудьюг обрел мрачную славу «Острова смерти», став в 1918–1919 годах местом заключения военнопленных. Концентрационный лагерь

здесь был создан по инициативе британского командования во время интервенции войск Антанты и США на Севере России. Всего через Мудьюг прошло более тысячи заключенных, около 200 человек погибли от болезней, голода, насилия либо были казнены.

В 1928 году на острове был открыт памятник жертвам интервенции высотой 17,5 метра, замененный в 1958 году на гранитный обелиск высотой 24,5 метра. В 1934 году на острове открылся Музей революции Северной области, который в 1938 году был объединен с Архангельским областным краеведческим музеем

и стал называться «музеем каторги». В послевоенное время ежегодный поток посетителей составлял около пяти тысяч человек.

В настоящее время Мудьюгский концлагерь снят с музейного учета, но три года назад историко-культурное общество «Победа» начало системную работу по восстановлению музейного пространства. Общественники взяли за обследование сохранившейся музейной территории концлагеря и благоустройство воинских захоронений узников.

В течение 2022 года инициативные группы, в числе которых военнослужащие, волонтеры и просто неравнодушные жители Архангельской области, провели очистку территории лагеря и сохранившегося барака, уложили деревянные мостки, воссоздали сторожевую вышку, а также восстановили часть периметра ограждения.



МИРОВАЯ АЛМАЗОДОБЫЧА

НУЖНЫ НОВЫЕ ТРУБКИ

Как сообщает «Вестник золотопромышленника», мировые запасы алмазов, при отсутствии открытия новых месторождений и доразведки действующих месторождений для перевода ресурсов в категорию запасов, истощатся через 12,5 лет при текущем уровне добычи.

Мировые запасы алмазов (без учета ресурсов) на сегодняшний день оцениваются примерно в 1,5 млрд карат, средний уровень добычи – 118 млн карат в год.

Вероятность открытия нового крупного месторождения низкая, так как большинство легкодоступных месторождений уже было открыто, – отмечают эксперты. – При этом даже в случае открытия нового крупного месторождения до момента начала добычи на нем пройдет от нескольких

до десятка лет, необходимых для получения всех разрешений, проектирования, строительства необходимой инфраструктуры.

В то же время, постепенное истощение наиболее крупных и легкодоступных для разработки месторождений алмазов способствует поддержанию цен на бриллианты природного происхождения в средне- и долгосрочной перспективе.

За последние шесть лет объем производства природных алмазов в мире сократился на 20%. Вместе с тем, не ожидается, что в обозримой перспективе мировая добыча алмазов превысит текущие объемы.

Сырьевая база алмазных месторождений в мире характеризуется относительно постоянным набором активов, большая часть которых раз-

рабатывается на протяжении длительного времени либо характеризуется незначительным потенциалом.

В 2022 году Rio Tinto сообщила об ожидаемом завершении добычи алмазов на месторождении Diavik в 2026 году в связи с истощением запасов. Также компания приняла решение о приостановке работы на новом алмазном проекте Star-Orion (FalCon) в Канаде, находящемся на стадии геологоразведочных работ.

Еще один алмазодобытчик, Petra Diamonds, законсервировал рудник Koffiefontein (ЮАР), закрытие которого планируется в 2025 году. В ноябре 2022 года компания из-за аварии приостановила также добычу на месторождении Williamson (Танзания) с высоким содержанием розовых алмазов.



ДВУХМАТЧЕВЫЙ ТРИЛЛЕР

Две товарищеские встречи по мини-футболу между командами АО «АГД ДАЙМОНДС» и АО «Архангельский целлюлозно-бумажный комбинат» стали украшением спортивной зимы на двух ведущих предприятиях Поморья.

Перед началом спортивного праздника в Новодвинске с приветственным словом к командам обратились заместитель генерального директора АО «АГД ДАЙМОНДС» Феликс Шадронов и генеральный директор Архангельского ЦБК Дмитрий Зылев, выразившие надежду, что матч станет добрым прологом к масштабному физкультурно-оздоровительному сотрудничеству между компаниями.



Игра прошла в динамичной, интенсивной борьбе. Обе команды продемонстрировали многочисленным болельщикам высокие скорости, зрелищные комбинации и неуступчивость практически в каждом игровом эпизоде. Стоит отметить высокую техническую оснащенность, игровую концентрацию и самоотверженность голкиперов, благодаря которым интрига сохранялась почти до самого финального свистка. В итоге удача улыбнулась

команде хозяев площадки – 3:1.

Еще более непредсказуемым оказался ответный матч, состоявшийся 10 марта на ГОКе им. В. Гриба, в физкультурно-оздоровительном комплексе «Горняк». Хотя на первый взгляд всё было очевидно – команда АЦБК представляет собой гораздо более титулованный, зрелый и сыгранный коллектив. Тем не менее, характер первой игры оставлял ощущение недосказанности.

Встречу предваряла обзорная экскурсия по ГОКу им. В. Гриба, подготовленная и проведенная для делегации АЦБК техническими специалистами АГД ДАЙМОНДС. В частности, гости побывали на одной из смотровых площадок алмазодобывающего карьера и ознакомились с работой горно-транспортной диспетчерской.

Игра началась тотальными атаками хозяев, продольными диагональными пасами буквально разрезавших оборону гостей. И это несмотря на травму, не позволившую принять участие в матче основному вратарю команды АГД Александру Садыкову. Завершился же первый тайм со счетом 2-0, хотя по игре счет мог быть и больше. Но наши футболисты упустили целый ряд великолепных моментов – стоит отметить мастерство голкипера АЦБК.

Развить успех во втором тайме не удалось: досадное повреждение получил блестяще игравший (и при этом отметившийся голом в ворота соперников), заменивший основного вратаря капитан команды АГД Михаил Меньших. «На ленточку» пришлось вставить полевым игрокам, чем не замедлили воспользоваться гораздо более опытные футболисты Новодвинска. В итоге



основное время встречи завершилось ничью – 2-2, а в «футбольной лотерее» – послематчевых пенальти – более удачливыми оказались гости.

Михаил Меньших был признан лучшим игроком встречи в составе сборной АГД. Такого же приза был удостоен его визави – вратарь команды города бумажников.

После матча участники встречи обменялись памятными сувенирами. Как отметили представители АГД и АЦБК, «убеждены, что впереди нас ждут новые состязания, причем не обязательно футбольные». В частности, гости проявили интерес к волейбольным баталиям.



ДОБРОЕ ДЕЛО

ЗДОРОВЫЙ ВЕКТОР

При масштабной поддержке АО «АГД ДАЙМОНДС» в Мезени готовы квартиры для медицинских работников. Сейчас в помещениях, предназначенных для трудоустроенных в Мезенскую ЦРБ медиков, завершен ремонт. В ближайшем будущем врачи переедут в комфортное жилье, которое в дальнейшем смогут приватизировать.

В рамках рабочей поездки в Мезенский округ ход ремонтных работ оценили заместитель председателя правительства Архангельской области Игорь

Скубенко, глава регионального министерства здравоохранения Александр Герштанский, а также председатель комитета по здравоохранению и социальным вопросам областного Собрания депутатов Сергей Эммануилов.

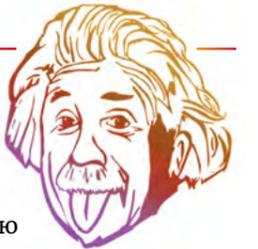
– Пять двухкомнатных квартир занимают весь второй этаж, – пояснил Александр Герштанский. – Выполнена перепланировка, проведены все необходимые коммуникации, завершена внутренняя отделка помещений, приобретена часть необходимой мебели.

Вопрос служебного жилья для медицинских работников в Мезенском округе решался несколько лет. В итоге было принято решение о переоборудовании под квартиры помещений бывшего детского сада после ввода в эксплуатацию нового здания дошкольного учреждения. На эти цели АО «АГД ДАЙМОНДС» выделило два миллиона рублей в дополнение к государственному финансированию.

– Для нас это важный проект, потому что даже новая больница, которую мы построили в Мезени, не всегда явля-

ется единственным критерием для принятия медицинскими работниками решения поехать на работу в удаленные районы Крайнего Севера, – отметил губернатор Архангельской

области Александр Цыбульский. – Жилье решает многое. Мы продолжим работу по привлечению врачей в этот город, предлагая и качественные условия работы, и жилье.



«Алмазы Поморья» продолжают интеллектуальную рубрику. Сегодня мы публикуем очередную логическую задачу, а также правильный ответ на задачу, размещенную в предыдущем выпуске нашей газеты. Решайте, думайте, проверяйте себя и коллег!

ОТВЕТ Поездная бригада

Так как у кондуктора нет родственников в бригаде, а Дмитрий – племянник Петра, кондуктор не может быть ни Дмитрием, ни Петром. Нетрудно также сделать вывод, что один из братьев должен быть либо Петром, либо Дмитрием. Иначе в бригаде окажутся две пары родственников, что противоречит условию: «У кондуктора нет родственников». Итак, машинист, его помощник и проводник – родственники. Разберемся в характере их связей. Тут могут быть 2 варианта. Либо проводник Петр приходится дядей и машинисту, и его помощнику, либо проводник Дмитрий является племянником одного из братьев и сыном другого. Первый вариант не годится, так как по условию проводник – не дядя машиниста. Остается второй. Учитывая, что помощник машиниста – не дядя проводника, мы можем сделать вывод, что дядей проводника является машинист. Следовательно, машиниста зовут Петром, а проводника Дмитрием. Нам известно, что Дмитрий старше Андрея. Значит, помощник машиниста Андреем быть не может (иначе сын окажется старше отца). Итак, помощник машиниста – Трофим, а кондуктор (мы пришли к этому методом исключения) – Андрей.



ЗАДАЧА

В парке культуры и отдыха

Четверо друзей: Алексей Иванович, Федор Семенович, Валентин Петрович и Григорий Аркадьевич – были как-то раз со своими детьми в парке культуры и отдыха. Они катались на «колесе обозрения». В кабинах колеса оказались вместе: Ленья с Алексеем Ивановичем, Андрей с отцом Коли, Тима с отцом Андрея, Федор Семенович с сыном Валентина Петровича, а Валентин Петрович с сыном Алексея Ивановича.

Назовите, кто чей сын и кто с кем катался, если ни один из мальчиков не катался со своим отцом.



ПРОФСОЮЗНАЯ ЖИЗНЬ

МЫ ВМЕСТЕ!



БЕЗ ОТРЫВА ОТ ПРОИЗВОДСТВА

8 марта на ГОКе им. В. Гриба, в физкультурно-оздоровительном комплексе «Горняк» состоялся небольшой, но очень теплый праздник, посвященный Дню защитника Отечества и Международному женскому Дню.

В программе мероприятия были музыкальные поздравления от группы «Горняк», спортивные игры и состязания среди работников подразделений Общества, а также награждение победителей проведенных турниров.

Напомним, в турнире по мини-футболу победу одержал Цех энергоснабжения, а первенство по волейболу завоевала команда Горнорудного управления.



ОРГАНИКА ИГРЫ

29 февраля на ГОКе им. В. Гриба, в зале ФОКа «Горняк» состоялась интеллектуальная командная игра «Леди и джентльмены», посвященная Дню Защитника Отечества и Международному Женскому Дню.

Продемонстрировать свою эрудицию и кругозор пришли около восьмидесяти человек, отработавших в первую смену. Правила «Мозгобойни» были традиционными – 7 туров по 7 вопросов на разные темы, в том числе задачи на эрудицию, сообразительность, музыкальный и блиц-туры. А также вопросы с учетом тематики игры, «мужские» и «женские». Задания интересные, заставляющие нестандартно мыслить, демонстрировать логику и кругозор.

Два часа «Мозгобойни» пролетели незаметно. Победители менялись от тура к туру, но в итоге на первое место вышла команда Обогащительной фабрики «Офлайн». Призерами также оказались представители Обогащительной фабрики – «Потерь.НЕТ» и «Единый организм». Также отличился коллектив Цеха Энергоснабжения, разделивший «бронзу» с «Единым организмом».

Это была азартная, яркая, дружная битва умов. Всем участникам – спасибо за прекрасное настроение, креатив и волю к победе!



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ОТ АЗИИ ДО СРЕДИЗЕМЬЯ

По доброй традиции, в честь празднований Дня защитника Отечества и Международного женского дня профсоюзный комитет организовал для сотрудников Общества два «вкуснейших» кулинарных поединка, на сей раз – в фуд-молле «Рестопорт», расположенном в архангельском «Европарке».

2 марта любителей азиатской кухни, которых оказалось более 50 человек, опытный шеф-повар ресторана представил раскрытием секретов приготовления знаменитого супа том-ям, столь популярного в Юго-Восточной Азии. Среди нюансов приготовления этого блюда, о которых многие не знали, оказался, например, такой – бульон можно сварить даже из чешуи креветки, и при верном следовании дальнейшей рецептуре суп окажется насыщенным и сытным.

9 марта вниманию гурманов АГД была представлена правильная технология приготовления известнейшего итальянского блюда из пасты – карбонара. Как выяснилось, здесь опять же важно соблюдать последовательность и время приготовления блюда. Главный нюанс – спагетти нужно чуть недодарить: они должны быть твердыми – «альденте», как говорят в Италии.



САМЫЕ МЕТКИЕ

ЗАРЯДИЛИ!

25 февраля и 10 марта в тире «Профессионал» для сотрудников АГД ДАЙМОНДС был проведен традиционный турнир по стрельбе.

В этот раз работники Общества выявляли лучшего в стрельбе из пистолета «Байкал 442» и карабина «Сайга». Каждый участник делал по 3 пробных и 5 выстрелов в зачет из каждого вида оружия. Всего в турнире приняло участие более 100 сотрудников Компании и членов их семей.

Победители и призеры стрельб 25 февраля (по убывающей):

Среди мужчин – Сергей Корякин, Александр Бородин, Андрей Тютюник. Среди девушек – Ирина Карсакова, Яна Глотова, Ольга Бородина.

Победители и призеры стрельб 10 марта:

Среди мужчин – Андрей Чернаускас, Сергей Старцев, Илья Шумилов. Среди девушек – Ольга Котцова, Наталья Шушкова, Юлия Заревина.

Победители и призеры соревнований были награждены грамотами и призами. Соревновательный дух, поддержка близких, чаепитие и игры зарядили в эти дни энергией буквально каждого участника. Проигравших – не было!



МЫ – ЭТО ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

В феврале стартовал челлендж «Ограни свое тело», организованный профсоюзным комитетом Общества. Открыли его лекцией по здоровому питанию и снижению веса от врача-диетолога, нутрициолога, заведующей отделом лечебного питания Первой городской больницы им. Е. Е. Волосевич Татьяны Рыкаловой.

В ходе лекции Татьяна Рыкалова рассказала участникам челленджа о наиболее важных правилах правильного похудения. По ее словам, придерживаться здорового питания не так уж и сложно, как кажется на первый взгляд. Зная основные правила, каждый человек может самостоятельно составить сбалансированный рацион, подобрать правильные продукты, разработать здоровое меню с учетом собственных финансовых возможностей. Для правильного и здорового питания совсем необязательно покупать дорогие продукты, намного важнее, как вы эти продукты готовите. Разумеется, состав идеального рациона зависит от вашего рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные советы:

1. Используйте только свежие натуральные продукты. Полуфабрикаты, товары в упаковке со множеством консервантов, красителей, усилителей вкуса не вписываются в систему здорового питания. Такая пища колоссально увеличивает нагрузку на организм, способствует зашлаковыванию кишечника, замедляет обмен веществ и мешает выводить токсины. Обычный запеченный в духовке кусок мяса полезней любой, даже элитной, магазинной колбасы.

2. Ограничьте рафинированные продукты. Очищенные продукты лишены такого важного компонента, как клетчатка, которая необходима для работы пищеварительных органов, питания лакто- и бифидумбактерий, населяющих стенки кишечника. Стремитесь, чтобы в ежедневном рационе присутствовали продукты из цельных зерен, бобовых и орехов. Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащенные микронутриентами. На практике это означает, что вместо белого батона правильней есть цельнозерновой хлеб, а вместо белого риса – бурый. Рафинированный сахар лучше заменить медом.

3. Фрукты и овощи каждый день. Ешьте больше свежих овощей и фруктов – в них содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме. Старайтесь каждый день съедать не менее 300 г свежих овощей и 300 г свежих фруктов. Проще всего брать с собой на работу порезанное на дольки яблоко или грушу, морковные или сельдереевые палочки. Так вы даже не заметите, как съедите необходимое количество фруктов и овощей, попутно утолив чувство голода.

4. Налезайте на белковую пищу. Во-первых, она дает долгое ощущение сытости. Во-вторых, богата незаменимыми аминокислотами.

5. Используйте разнообразные растительные масла. Это лучший источник незаменимых жирных кислот (например, линолевой). Хорошо, если у вас на кухне будет стоять 4-5 бутылочек с разнообразными маслами – льняным, кунжутным, оливковым, из виноградных косточек и грецкого ореха. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) должны составлять до 1/3 ежедневно потребляемых человеком жиров.

6. Придерживайтесь режима. Слишком редкие приемы пищи так же вредны, как и постоянные перекусы. Старайтесь делать 4-5 приемов пищи в день, так как промежутков более 5 часов замедляет метаболизм и настраивает организм на экономный расход энергии. Следствие – накопление жировых отложений. Постоянно жевать тоже не стоит. Не перекусывайте на рабочем месте, за просмотром телевизора или чтением социальных сетей. Так вы не контролируете процесс потребления пищи, не чувствуете насыщения и не можете вовремя остановиться. Гармоничное меню должно состоять из завтрака, позднего завтрака, обеда, полдника и ужина.

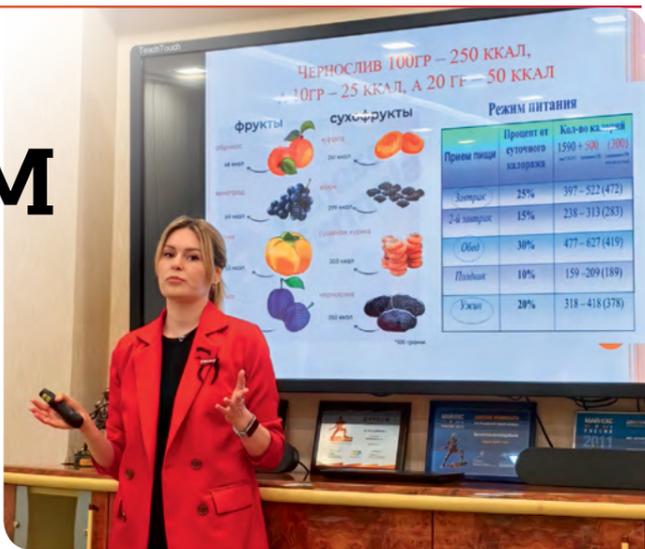
7. Ограничьте быстрые углеводы. Сахар из сладостей и хлебобулочных изделий быстро всасывается в кровь и моментально поднимает уровень глюкозы. Вслед за этим

следует столь же стремительное ее снижение, и вы снова испытываете чувство голода. К тому же резкие колебания сахара негативно отражаются на работе организма. Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, сладких газированных напитков) – не более 30-40 г в сутки.

8. Аккуратнее с солью. Обычную поваренную соль лучше заменить на морскую или гималайскую. В поваренной соли только два микроэлемента – натрий и хлор, тогда как в морской их насчитывается до 90. Вместо обычной соли можно использовать йодированную. И конечно, нужно стараться постепенно снижать потребление соли – ее избыток вызывает задержку жидкости в организме, приводит к отекам и повышенному давлению.

9. Пейте воду. В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды. Вода просто необходима нашему организму. Только не пейте много воды на ночь, а то рискуете проснуться с отеками. Нужно выпивать не меньше 30-35 мл жидкости на один килограмм вашего веса. При этом кофе и соки не заменяют воду. Кстати, от соков и сладких газированных напитков лучше вообще отказаться – они содержат слишком много сахара.

10. Помните о правиле здоровой тарелки. Правило здоровой тарелки заключается в разделении тарелки обычного диаметра (20-25 см) на 3 сектора: овощи и зелень должны занимать примерно половину блюда. Они насытят организм необходимой клетчаткой, витаминами и микроэлементами. На белки отводится примерно 25% площади блюда. Этот макронутриент – основной строительный элемент для тканей органов, мышц, костей. Медленные углеводы занимают оставшуюся четверть тарелки. Они насыщают организм энергией, дают силы и бодрость. При соблюдении данной модели организм получит нужные калории и питательные вещества, а человек не будет переедать.



«ЖУРАВЛИ»

Профсоюзный комитет объявляет традиционный ежегодный конкурс «Журавли» для детей и внуков сотрудников Общества, посвященный Дню Великой Победы 9 Мая.

«Журавли» – не только легендарная песня о павших в Великой Отечественной войне, впервые прозвучавшая в 1969 году в исполнении Марка Бернеса, это символ единения поколений, это эхо памяти, веры и надежды, передаваемой из уст в уста. «Журавли» – это письма, это наша поддержка как ветеранов, так и нынешних военнослужащих.

К участию в конкурсе принимаются результаты совместного семейного творчества: письма, рисунки, поделки, стихи от детей, запечатленные на бумаге и посвященные как победе в Великой Отечественной войне, так и адресованные нашим людям, задействованным в зоне проведения Специальной военной операции. Прием работ осуществляется до 28 апреля 2024 года.

Конкурс проводится по номинациям: «Рисунки», «Письмо», «Стихи», «Поделка».

Победителей и участников ждут призы от профсоюзной организации.

Конкурсные работы можно предоставлять в офис Общества в г. Архангельск, контактное лицо – Оксана Андреевна Дедешина (вн. 5197). odedeshina@agddiamonds.ru. Просьба к делопроизводителям ГОКа и коменданту разместить данное объявление на стендах ГОКа.

ТУРНИР НАСТОЯЩИХ ОХОТНИКОВ

Профсоюзный комитет АО «АГД ДАЙМОНДС» организует для сотрудников Компании, владеющих гладкоствольным оружием 12 калибра, с действующим разрешением РОХА, традиционный весенний турнир по стрельбе на стрелковом стенде в туристическом комплексе «Малые Карелы».

Соревнования состоятся 13 апреля и 24 апреля 2024 года в 10.00 часов. Желающие принять участие могут подать заявку на электронный адрес Е. В. Исуповой (EIsupova@agddiamonds.ru) (тел. 46-40-46, вн.53-76), с указанием ФИО, даты соревнований, калибра оружия и контактного телефона. Просьба к членам профкома, работающим на ГОКе, также разместить данное объявление.

СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА

С целью восстановления здоровья сотрудников профсоюзный комитет предлагает посещение соляной пещеры «Вита Бриз», расположенной в ТЦ «Вертикаль» (г. Архангельск, пр. Московский, 49, 3 этаж). В стоимость посещения галокерам входит кислородный коктейль.

За дополнительную плату возможно посещение пещеры детьми на льготных условиях (дети до 6 лет – бесплатно, каждый следующий ребенок до 6 лет – 100 руб., с 7 до 14 лет – 150 руб., старше 14 лет – 200 руб.). Есть противопоказания!

В профилактических целях рекомендовано не менее 10 посещений соляной пещеры, перерыв между сеансами для большего эффекта не должен превышать два дня.

Режим работы – ежедневно с 10 до 21.00. Сеансы начинаются каждый час, длительность составляет 45 минут. Последний сеанс начинается в 20.00. В соляной комнате 10 посадочных мест. Обращаем внимание, что пропуск в соляную пещеру будет осуществляться по абонеентам и пропускам Общества. Конкретное время посещения согласовывается с администраторами «Вита Бриз».

Для получения абонеентов необходимо обратиться к И. М. Якименко на адрес электронной почты IYakimenko@agddiamonds.ru.

ЭХО СОБЫТИЙ

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!

Заветные мечты трех юных жителей Мезени исполнились благодаря традиционному участию АО «АГД ДАЙМОНДС» в общероссийской благотворительной акции «Елка желаний».

Шестилетний Миша Личутин – младший сын в многодетной семье Ольги и Дмитрия Личутиных – оставил заявку на сайте общероссийской благотворительной акции, где указал, что его мечта – новенький велосипед.

Девятиклассница Лия рассказала о своей многодетной семье, о том, что два ее старших брата защищают Родину в рамках Специальной военной операции, и поделилась новогодней мечтой – получить хороший ноутбук. Такое же желание было у солянского школьника Александра Зябишева. Выбор Сашки не случаен: педагога отмечают, что он любознательный, талантливый и старательный мальчик.

По доброй традиции, мечты мезенских детей с удовольствием исполнила наша Компания, передав подарки юным северянам через представителей Мезенского округа.



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: О. Ф. ГРИГОРАШ
ПРЕДЛОЖЕНИЯ И ПОЖЕЛАНИЯ МОЖНО
НАПРАВЛЯТЬ В АДРЕС РЕДАКЦИИ
ПО ФАКСУ (8182) 46-40-19,
ПО ТЕЛЕФОНУ (8182) 46-40-46 (ДОб. 5178)
E-MAIL: OGrigorash@agddiamonds.ru.
ТИРАЖ 270 ЭКЗЕМПЛЯРОВ