



Лучшее
корпоративное
СМИ
г. Магнитогорск
2023

Е Ж Е М Е С Я Ч Н А Я К О Р П О Р А Т И В Н А Я Г А З Е Т А

СИТНО



2
стр

Один день с
менеджером
по подбору
персонала

Апрель 2025 \ № 4 [273]

www.sitno.ru

Газета выходит с 2001 года

СКОРО СЕВ!



Аграрии «СИТНО» практически закончили подготовку к посевной кампании 2025 года. Общая посевная площадь в этом году составит 40 239 гектаров, она увеличилась на 10 тыс. гектаров за счет присоединения к «АГРО-СИТНО» подразделения «Полоцкое» в Кизильском районе. Традиционно будут выращиваться пшеница, ячмень, горох. Кроме того, полеводы возобновят выращивание льна, подсолнечника, также выделены площади под посевы чечевицы и сои.

В полях будут задействованы 82 единицы сельскохозяйственной техники. Её подготовка и планово-предупредительные ремонты начались в трех подразделениях «АГРО – СИТНО» еще в ноябре прошлого года и завершатся в ближайшие дни. Опытные механизаторы заботливо относятся к закрепленной за ними технике. Готовят ее к посевной основательно, потому что будущий урожай напрямую зависит от исправности и готовности всего машинно-тракторного парка.

– Техникой мы обеспечены. Подготовка к севу идет своим чередом, – рассказал о предпосевной работе механизатор подразделения «Буранное» Тагир Халилов (на фото), – на моей технике прицепные агрегаты свежие – им 3 года. Пришлось поменять только диски на дискаторе. Трактор в этом году работает четвертый сезон. В новой технике нет пыли, в жару работает кондиционер, пашем и сеем в комфорте, как в легковой машине. Вся нужная информация – на бортовом компьютере. И не устаешь в конце смены.

Тракторист – машинист Тагир Халилов работает в «СИТНО» уже более 10 лет, начинал водителем на опрыскивателе. Его труд отмечен корпоратив-

ными наградами. Тагир с гордостью показывает красивый, огромный трактор, его задние колеса выше человеческого роста. Сейчас к трактору прицеплен почвообрабатывающий комплекс – дискатор. В апреле он выйдет дисковать пары – разбивать после осенней вспашки засохшие комья земли и бороныть.

Рядом стоит посевной комплекс, он тоже приведен в порядок. Агрегат состоит из двухкамерной бочки, в один отсек загружаются удобрения в другой – семена. С помощью воздуха семена с удобрением подаются на культиватор и затем помещаются в почву. Связка трактора и посевного комплекса составляет 10-12 метров. Эта машина передвигается по полю неспешно со скоростью 10 км/ч, она будет работать круглосуточно, и заправлять ее топливом будут бензовозы прямо в поле.

На данный момент в подразделении «Буранное» проведены ремонты и техобслуживание всей техники, которая будет участвовать в посевной-2025. Для улучшения посева на агрегатах установлены более современные стойки. Восстановлен дополнительный посевной комплекс. На всех комплексах заменены долота, семяпроводы и вы-

севающий аппарат. Отремонтированы два дискатора. По словам руководителя подразделения Валерия Голюка, при проведении ремонтных работ особенно отличились механизаторы: Владимир Юрцевич, Максим Юрцевич, Руслан Дюскин, Евгений Бакиров.

В подразделении «Гумбейское» также практически завершены все ремонтные работы. Инженер Андрей Аитов считает, что все постарались, все молодцы, но стоит выделить механизатора Петра Юдина, который помимо прочих работ принимал активное участие еще и в очистке снега.

В подразделении «Полоцкое» к посевной подготовлены семь тракторов и семь посевных комплексов. Для улучшения посева на трех агрегатах установлены более современные стойки. По словам заместителя директора подразделения «Полоцкое» Виктора Жердяева, при подготовке техники отличились механизаторы Владимир Овчинников и Валерий Аникаев, водители Самат Казакбаев и Михаил Букатников.

Линейка готовности агротехники запланирована на 15 апреля. Первые работы начнутся по готовности полей к обработке. Желаем нашим аграриям хорошей погоды!

День здоровья

СИЛА ЗЕРНА



7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья, который напоминает нам всем, что в жизни купить можно практически всё, кроме здоровья. Тем не менее, благодаря компании «СИТНО», у нас есть возможность приобретать разнообразные продукты для здорового питания.

Компания «СИТНО» поддерживает мировые тренды и стремится выпускать функциональную продукцию для здорового питания. Например, в ассортименте Магнитогорского комбината хлебопродуктов представлено два сорта цельнозерновой муки из твердой и мягкой пшеницы.

Цельнозерновая мука является источником клетчатки и относится к природным биодобавкам, так как обладает огромной концентрацией витаминов и содержит большое количество клетчатки и полезных для организма микроэлементов. Она идеально подходит для полезной выпечки.

Также Магнитогорский комбинат хлебопродуктов производит цельнозерновые макароны, ценность которых заключается в технологии изготовления муки. Она производится исключительно из твердой пшеницы грубого помола. Таким образом, в макаронах сохраняются полезные для здоровья микро- и макроэлементы, витамины и большое количество клетчатки. Такие макароны являются идеальной основой для ежедневного и диетического питания.

Календарь Победы



5 АПРЕЛЯ 1945 года

Встреча советских и американских войск на Эльбе.

9 АПРЕЛЯ 1945 года

Советские войска заняли Кенигсберг.

17 АПРЕЛЯ 1944 года

Освобождение Одессы.

30 АПРЕЛЯ 1945 года

Советские воины водрузили Знамя Победы над рейхстагом в Берлине.

Производство

СЕМЕНА К ПОСЕВУ БУДУТ!

В июле 2024 года состоялся пуск первой очереди Селекционно-семеноводческого комплекса «СИТНО» производительностью 10 тыс. тонн семян зерновых культур в год.



Предприятие укомплектовано специализированным технологическим оборудованием для полного цикла подработки семян и доведения их до необходимых посевных кондиций.

На сегодняшний день комплекс обслуживает 11 человек. Возглавляет коллектив Игорь Воробьев, специалист с 22-летним опытом работы с зерном, ранее работавший на Элеваторе Буранном. Он принимал участие в строительстве

и пуске семзавода, занимался приемкой технологического оборудования «Петкус».

- В настоящее время предприятие работает в полную силу, - сообщил начальник комплекса, - прошлой осенью мы приняли около 7 тыс. тонн зерна. Это семена пшеницы, ячменя и гороха. В ходе заготовки занимались их сушкой, первичной подработкой с последующим промежуточным хранением в складах и силосах. Наша бли-

жайшая задача - до середины апреля, к началу посевной, завершить подготовку семенного материала в соответствии с требованиями ГО-СТА.

Остается добавить, что новый комплекс на сто процентов закрывает потребности в семенах полевых культур «АГРО-СИТНО». Предприятие также планирует реализовать качественный семенной материал другим предприятиям, согласно поступающим заявкам.

Нацпроект

Мысль – начало всего

«Все дело в мыслях. Мысль - начало всего. И мыслями можно управлять. И потому главное дело совершенствования: работать над мыслями», - писал Лев Толстой.

На Магнитогорском комбинате хлебопродуктов 11 и 12 марта было организовано очередное обучение для сотрудников элеватора в рамках проекта «Повышение производительности».

Руководством предприятия поставлена важная задача - внедрение системы 5С в подразделении элеватора, которая позволит сократить потери, вызванные лишними движениями работника, введет в привычку содержать рабочее место в чистоте и порядке.

Внутренние тренеры предприятия: директор мукомольного производства МКХП Виктория Онищенко и бизнес-тренер Вера Рябова - провели обучение по темам: «7 видов потерь» и «5С на производстве» в виде тренинга. Интерактивное обучение позволило сформировать установку лояльного отношения к теме обучения, приобретению опыта применения знаний в повседневной работе.

Во время тренинга были разобраны проблемы, с которыми сотрудники сталкиваются на своих рабочих местах, и тут же были выработаны решения по их устранению. Ведь в любой системе, во всех процессах — от производства до сельского хозяйства существуют скрытые потери. Эти потери увеличивают издержки производства, не добавляя потребительской ценности продукции. Система 5С позволит элеватору эффективно и без особых материальных затрат повысить качество работы.

Коллектив элеватора уже приступил к реализации улучшений.

Юлия БЕЛЯШОВА, начальник отдела по развитию производственных систем компании «СИТНО»

Один день из жизни компании

Ни для кого не секрет, что «кадры решают все». Сегодня на каждом предприятии есть острая потребность в рабочем персонале. У нас в «СИТНО» в дефиците - птицеводы и обработчики мяса птицы, слесари и грузчики, подсобные рабочие и т.д. Но как человеку узнать, что его ждут в «СИТНО»? Его найдет и подведет к трудоустройству менеджер по подбору персонала Елена Бужан. Сегодня я проведу рабочий день с ней.

Наш с Еленой рабочий день начался с неформальной беседы. Темой обсуждения стали рабочие вопросы, в коллективе менеджеров по персоналу так принято.

- Обсуждаем, как прошел вечер прошедшего дня, мы все на связи 24/7, отвечаем на звонки и сообщения и после рабочего дня. Также говорим о том, что нужно сделать сегодня, - поясняет Елена, - эта неформальная пятиминутка нас сближает и настраивает на рабочий лад.

Утро начинается с обработки откликов на сайтах hh.ru и AVITO. Именно там рекрутеры размещают вакансии. Также вакансии размещаются в газетах и в социальных сетях. Заинтересованные кандидаты звонят по указанным номерам, и менеджеры по подбору персонала отвечают на входящие звонки до позднего вечера.

В коллективе периодически обсуждают тот или иной звонок, несмотря на то, что Елена работает в отделе всего два года, на сегодня она самый опытный сотрудник в отделе и обучает новую коллегу: дает советы и отвечает на вопросы.

Отдел подбора и адаптации персонала занимается стратегически важной работой. Производство ставит задачи по подбору персонала на конкретные должности, и подборщики их выполняют. Каждый из сотрудников отрабатывает свой список вакансий с закрепленного за ним производства.

- Как я уже сказала, вакансии размещаются на разных рабочих площадках, - поясняет Елена, - так, на hh.ru мы ищем высококвалифицированных сотрудников - инженеров, экономистов, IT-специалистов. Вакансии рабочего сектора - мастера, уборщики, повара, грузчики - публикуются на AVITO и в соцсетях. Есть ряд вакансий, на которые мы ищем соискателей конкретно рядом с предприятиями. Это связано либо с удаленностью предприятия от города, либо с графиком работы. Чтобы то население, которое не сидит в социальных сетях, в

группах, связанных с поиском работы, знало о наших вакансиях, мы выезжаем на расклейку объявлений.

Кандидатура каждого найденного кандидата обсуждается с руководителем-заказчиком. Например, при работе по вакансии «Ветеринарный врач» Елена всегда в плотном контакте с главным ветеринарным врачом компании Александром Лакомым.

- К сожалению, ветеринаров в области птицеводства не так много, а нам нужны лучшие, с достойным опытом работы в этой сфере, - поясняет Елена, - но я никогда не опускаю руки - кто ищет, тот всегда найдет. Сложенная работа с заказчиком - руководителем с производства, совместный поиск вариантов, обсуждение резюме, поиск других путей решения данной задачи всегда дают положительный результат! Поэтому мы рассматриваем не только кандидатов с опытом работы в птицеводстве, но и перспективных молодых специалистов, выпускников учебных заведений. К нам часто едут люди из других городов. Для кандидатов с релокацией действует релокационный пакет - предоставление или компенсация стоимости аренды жилья.

Елена продолжает, что подборщики также ведут работу с иностранными гражданами. Она занимается вахтовым персоналом из Казахстана.

Живое общение с потенциальным сотрудником имеет огромное значение. Менеджер по подбору персонала Елена Бужан в красках расписывает условия трудоустройства, «продавая» вакансию кан-



Беседовала
Наталья КАСТРУЛИНА

дидату. Главный аргумент «ЗА» - это стабильность. В «СИТНО» - своевременные выплаты, честность работодателя, помощь коллег при входе в должность, есть возможность профессионального роста и развития.

- Результат нашей работы зависит от каждого дня, от каждого звонка. От первого контакта с соискателем до его трудоустройства проходит немало времени и несколько этапов: отбор резюме, несколько этапов собеседования, сбор и проверка документов, медицинское обследование... За это время кандидат может потерять интерес к нашей вакансии или найти другого работодателя. Поэтому мы всегда на связи, всегда общаемся с кандидатами, ведем их от первого звонка до трудоустройства. Мы в курсе всего происходящего с ними, помогаем в решении всех возникающих у кандидатов вопросов.

Нужно сказать, что у Елены очень приятный голос и хорошо поставленная речь, такому собеседнику хочется доверять. И, действительно, на момент трудоустройства менеджер по подбору становится буквально «поводырем» для соискателя. Она больше родственников знает о том, как дела у кандидатов, они все под ее контролем. Если человек трудоустроился - это большой плюс в копилку, если кандидат прошел с этапа на этап - тоже несколько маленьких плюсов.

- Какое удовлетворение - слышать от людей слова благодарности! - говорит специалист, - я понимаю, что делаю ясную, понятную и очень нужную работу! Моя работа похожа на сбор пазлов. Перебираешь долго фрагменты, и, когда находится нужный, то всё встает на свои места. И задача выполнена, и человек счастлив. Для меня это работа мечты!

КТО ИЩЕТ, ТОТ ВСЕГДА НАЙДЕТ!

Конкурс

Восемь очаровательных, смелых и активных девушек, сотрудниц предприятий компании «СИТНО», в преддверии Международного женского дня вышли на сцену, для того чтобы сделать событие ярким и незабываемым для себя и для каждого зрителя.

Темой конкурса этого года стала «Природа и времена года». Каждая участница вышла в образе времени года. По подиуму прошли две весны, две зимы, две осени и два лета. В рамках финального мероприятия девушки сменили несколько образов, создали свою оригинальную визитку, проявили себя в хореографии и творческом конкурсе.

Некоторые таланты конкурсанток по хорошему удивили зрителей, например, Виргилия Риндзявичус занимается армреслинг. Она устроила мини-соревнование с болельщиками. Виргилия для начала победила Елену Синевыхову, бренд-менеджера компании «СИТНО», а потом разоружила и Сергея Немцева, начальника отдела капитального строительства Департамента птицеводства. После короткой борьбы он добровольно сдался, признав, что не смог устоять перед красотой участницы.

Проигравших не было, каждая участница получила интересный опыт и титул в одной из номинаций. Поддержать конкурсанток пришли их родные и коллеги.

ПАРАД КРАСАВИЦ «СИТНО»



В канун Международного женского дня 8 марта в зрительном зале Досугового центра «СИТНО» состоялся финал традиционного конкурса «Краса СИТНО-2025».

это было трудно, но, как оказалось, преодолимо. Я очень благодарна нашему руководству за такую возможность и за такое мероприятие!

Много драйва и впечатлений получили все конкурсантки, каждая из них стала победительницей в одной из номинаций конкурса. Так звание «Мисс Элегантность» получила Дарья Локаткина, менеджер по подбору и адаптации персонала «Урал-Ситно»; «Мисс Грация» – Кристина Марфицына, дизайнер «Урал-Ситно»; «Мисс Нежность» – Ксения Васеха, работник столовой МХК; «Мисс Восторг» - Виргилия Риндзявичус, менеджер по подбору персонала «ПК Розница»; «Мисс Вдохновение» – Наталья Гурьянова, сортировщик яйцесортировального цеха МПК-1; «Мисс Обаяние» – Ксения Кохан, заведующая ветеринарной аптекой МПК-2; «Мисс Очарование» – Екатерина Неклюдова, бухгалтер МКХП.

У каждой из конкурсанток - своя история успеха. Кому-то тяжело далась хореография, кто-то долго репетировал творческий номер, кто-то преодолевал страх сцены.

Дарья Локаткина, «Мисс Элегантность», говорит, что долго думала, участвовать в мероприятии или нет. И ни разу не пожалела о том, что согласилась. Она выразила общее мнение конкурсанток о прошедшем празднике:



Кто же они - эти обаятельные, смелые и талантливые участницы? Все они разные, у каждой свой жизненный опыт, но всех их объединяет общее место работы – компания «СИТНО».

По итогам голосования жюри, «Красой СИТНО-2025» стала Евгения Карпенко, кладовщик Магнитогорского хлебокомбината. Приз ей вручали председатель жюри Павел Егоров, заместитель генерального директора компании «СИТНО», и победительница конкурса «Краса СИТНО-2024» Виктория Ягодина, специалист по логистике МПК-1.

Отметим, что во время творческого кон-

курса Евгения так проникновенно декламировала всем известное стихотворение А. Дементьева «Баллада о матери», что не оставила никого равнодушным. В тишине зала повисли строки: «Алексей! Алёшенька! Сынок!». И у многих зрителей навернулись слезы на глаза. Стихотворение конкурсанткой было выбрано не случайно, ведь этот год посвящен юбилею Победы.

В становлении Евгении в профессиональном плане большую роль сыграла ее мама. Елена Николаевна Мокина работает на хлебокомбинате старшим кладовщиком кондитерского цеха уже 22 года. С детства будущая обладательница звания «Кра-

са СИТНО-2025» знала, благодаря кому на прилавках магазинов лежат вкусные булочки, а на дне рождения на столе всегда вкуснейший торт.

Мы попросили Евгению Карпенко поделиться своими впечатлениями об участии в конкурсе.

- О победе в конкурсе я не думала, а просто получала удовольствие, мне выпал шанс сбегать от рутинной жизни, пройтись в красивом платье, научиться танцевать и завести приятные знакомства. Конкурс принес в мою жизнь уверенность, дал урок многозадачности и оперативности. Пришлось выучить танец меньше чем за месяц,

- Конкурс «Краса СИТНО-2025» - это новые знакомства, опыт, красивые костюмы, возможность раскрыть себя и показать с лучшей стороны. И, вообще, неважно - победила ты или нет, вниманием никого не обделили. Спасибо большое организаторам, хореографам, участницам! Нереальная атмосфера, море эмоций! Все было на высоте и замечательно, - подытожила Дарья.

Судя по громким аплодисментам и активности зала, зрители тоже остались довольны. В завершении конкурса зрителей порадовало выступление музыкального коллектива – кавер-группы «Метео».

Традиция

Пасхальные традиции «СИТНО» в силе!

В этом году компания «СИТНО» освятит куличи, муку и яйцо на производстве, поддерживая добрую традицию, которая уже стала частью праздника. Магнитогорский хлебокомбинат накануне Пасхи представит покупателям широкий ассортимент освященной в цехах предприятия пасхальной продукции.



бинате и на Магнитогорской птицефабрике.

В ассортименте этого года магнитогорцев ждут шестнадцать наименований куличей на любой вкус, от классических до оригинально оформленных вариантов с разнообразной цветной глазурью. Нужно отметить, что куличи выпекаются по проверенной рецептуре, которая гарантирует нежный вкус, пышность и долгую

свежесть. Никаких готовых смесей, эмульгаторов и красителей – главный секрет технологов «СИТНО». С куличами от «СИТНО» пасхальный стол горожан станет по-настоящему праздничным и душевным.

Освященные куличи и яйцо будут выпущены со специальной наклейкой «Освященная продукция»

Тот, кто планирует собственноручно испечь куличи, может приобрести пшеничную хлебопекарную муку высшего сорта «СИТНО», которая идеально подходит для выпечки пасхальных угощений, благодаря своим высоким хлебопекарным свойствам. Освященная мука будет выпущена в пасхальной упаковке с маркировкой «Освященная продукция». Отметим, что мука высшего сорта «СИТНО» подтвердила своё высокое качество и была награждена российским Знаком качества.

Новинка

Рулеты от «СИТНО» – рай для сладкоежек

К весне Магнитогорский хлебокомбинат подготовился отлично! В продажу поступили сразу три вида бисквитных рулетов. Новинки могут стать украшением чаепития и хорошим подарком.

Рулет «Черничный»

Нежный черничный бисквит в сочетании с ванильным кремом и густым черничным конфитуром — гармония вкусов для истинных ценителей. Завершающий штрих — зеркальная глазурь с ароматом лесных ягод и изысканный узор из белой глазури.

Рулет «Капучино»

Бархатистый шоколадный бисквит с кофейным кремом — идеальное угощение для любителей насыщенного вкуса капучино. Завершает композицию плотная шоколадная глазурь, создавая эффектную и аппетитную текстуру.

Рулет «Апельсиновый»

Яркий цитрусовый бисквит с нежным ванильным кремом и фруктовой начинкой дарит солнечное настроение в каждом кусочке. Украшение из цукатов добавляет не только красок, но и приятную легкую кислинку.

Служу Отечеству

Надо было помочь афганскому народу...

Беседовала
Наталья
КАСТРУЛИНА

Служба в армии для большинства ребят Советского Союза была почетной миссией, в нее стремились, к ней готовились. Армия давала многое, кому-то уверенность в себе, кому-то – профессию. Для многих советских людей она стала возможностью увидеть другие города и даже страны. Так случилось, что **Николай Иванович Шушко**, старший энергетик бройлерного производства Магнитогорского птицекомплекса, благодаря службе, получил расширение горизонтов. Он служил в Прибалтике, в Узбекистане и даже участвовал в исторических событиях Афганистана – в штурме Дворца Амина.

- Николай Иванович, начнем по порядку, когда Вам пришлось служить и каким было начало?

- Это был конец 70-х, мне тогда было 20 лет, я закончил училище и даже успел поработать на комбинате. Ушел по призыву на срочную службу в мае 1978 года.

- Куда Вас занесла служба?

- В армии я попал в спортроту. Сначала была учебка в Воздушно-десантных войсках в Прибалтике, потом - год службы в Узбекистане в Ферганской дивизии, 345-й полк, а последние полгода был Афганистан.

- Семья знала, что Вы в Афганистане?

- Никто не знал, мама начала догадываться, когда от меня пришел необычный конверт.

- Что Вам говорили политурики, какую миссию Вы несете?

- Нам не объяснили, сказали надо помочь Афганскому народу, и мы стали

писать заявление с просьбой отправить исполнять интернациональный долг. Лично я очень хотел туда попасть. Нас отобрали в 9-ю роту. В какой-то момент отравили самолетом в Баграм.

- Расскажите про Афганистан.

- Это было самое начало. События только назревали.

- Как Вас приняли афганцы?

- Поначалу население нас воспринимало нормально. На тот момент рядом стояла батарея афганских вооруженных сил. Мы выходили в населенные пункты, ходили в местные магазины и на рынок. Но это длилось недолго. Месяца два, а потом начали формироваться банды, и приходилось держать ухо востро.

- А в бытовом плане, как было все устроено?

- Быт в Афганистане был совсем другим, мы приехали туда в чистое поле. Начали обосновываться. Жили в палатках недалеко от аэродрома. Сами строили себе столовую, баню. Благода-

ря армии, многие ребята, в том числе и я, научились многим вещам. Чуть позже подтянулись тылы.

- Расскажите про сам штурм.

- Наша рота была размещена в Кабуле перед штурмом Дворца Амина. Сам Дворец штурмовали спецподразделения КГБ СССР. Мы их прикрывали и блокировали батальон охраны Дворца, который располагался рядом. Операция называлась «Штурм-333».

- Снилось война?

- Поначалу да, а потом прошло. Я пришел из Афганистана первым в Агаповском районе. Было много внимания от администрации, приглашали выступать перед школьниками, перед призывниками.

- Что Вам дала армия и военный опыт?

- Армия дает самостоятельность в принятии решений, там сильно взрослеешь. Я ни разу не пожалел, что оказался там.

Опрос месяца

7 апреля вся планета отмечает Всемирный день здоровья. Врачи и физиологи говорят, что основой здоровья человека является здоровый образ жизни и рациональное питание. Давайте послушаем, что по этому поводу думают наши коллеги, что такое для них - здоровый образ жизни.

**Сергей МЕШКОВ,**
формовщик МХК

- Для меня здоровый образ жизни - это отказ от вредных привычек, движение, свежий воздух и позитивные эмоции. Последние три пункта мне дает туризм. Я стараюсь каждый выходной в приятной компании выбираться в лес или в горы. Мой рекорд – 25-километровый поход одним днем. И еще я очень верю в закаливание. Если есть возможность, стараюсь нырнуть в прорубь.

**Ольга СТРУЯНСКАЯ,**
руководитель отдела дизайна
компании

- Для меня здоровый образ жизни держится на трех китах – это спорт, правильное питание и восстановление. Я выступающий спортсмен и в течение многих лет профессионально занимаюсь спортом в категории бодибилдинг. Считаю, что построить свое тело без питания невозможно, это навык, который важен каждому, кто хочет радоваться своему отражению в зеркале. Для построения себя я стала изучать нутрициологию. Сейчас я занимаюсь здоровьем не только своих близких и родных, но имею подопечных, с которыми мы вместе идем к своей мечте!

**Алексей АРЗАМАСЦЕВ,**
электромонтер МКХП

- Для меня здоровый образ жизни - это целый ряд мероприятий, которых я придерживаюсь уже много лет. Во-первых, обязательное закаливание: ежедневно холодный душ по утрам, затем самомассаж - интенсивное растирание тела полотенцем. Обязательно утренняя гимнастика и, конечно же, бег. Бегаю много и в любое время года. И, конечно же, позитив в жизни и во всех делах. Позитив - это цемент, которым скрепляются кирпичики нашей жизни.

**Елена ПЕРЧАТКИНА,**
главный зоотехник
ППР Уральский

- Я всегда за здоровый образ жизни, и тому есть причины: жить хочется долго, полноценно, а еще нужно показывать правильный пример своему пятилетнему сыну. Для меня основа здорового образа жизни - правильное питание, утренняя зарядка и физическая нагрузка по сезону. Летом - бег, зимой - лыжи. Также я состою в чате «Стройняшки», там я общаюсь со своими подругами – единомышленницами, мы вместе работаем над тем, чтобы держать форму. В чате мы делимся диетическими рецептами, упражнениями и своими результатами, поддерживаем друг друга.

**Алексей МИСЮРА,**
начальник охраны МХК

- Для меня в здоровом образе жизни главным является спорт. Я сам всегда занимался спортом и приучаю к этому детей. Особенно темой спорта прониклась моя старшая дочь, ей десять лет, она очень серьезно занимается гимнастикой и уже готовится получить разряд кандидата в мастера спорта. У нас с ней тренировки проходят параллельно: дочь - на гимнастику, а я - в ФОК на тренировку. Приятно, что она делится своими спортивными планами и в то же время интересуется моими спортивными достижениями. Спорт – это наш общий интерес.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

В МАЕ!

АГРО-СИТНО

- **1 мая** Марат Васильевич Ишимов, тракторист-машинист сельхозпроизводства, 60 лет
- **2 мая** Садыкан Галимжанович Макашев, подсобный рабочий, 50 лет

МКХП

- **7 мая** Светлана Александровна Авдеева, весовщик, 60 лет
- **14 мая** Сергей Борисович Нугаев, главный механик, 50 лет
- **21 мая** Лариса Валентиновна Фадеева, техник — лаборант, 50 лет

МПК-2

- **3 мая** Татьяна Викторовна Кучукбаева, оператор птицефабрик, 50 лет
- **26 мая** Бахытбек Нагашибаевич Галеев, обработчик птицы, 55 лет

МПК-1

- **16 мая** Людмила Ивановна Новикова, повар, 65 лет

НХПП

- **5 мая** Разия Абиевна Ишимова, завпроизводством пекарня, 60 лет

ПК Розница

- **1 мая** Наталья Александровна Дмитриева, продавец-кассир, 50 лет
- **8 мая** Колэй Мухаметгалеевна Артыкбаева, продавец — кассир, 70 лет
- **14 мая** Людмила Викторовна Филонова, уборщик помещений, 65 лет
- **18 мая** Ирина Викторовна Мармалева, продавец-кассир, 50 лет
- **21 мая** Марина Николаевна Старцева, продавец-кассир, 55 лет

Элеватор Буранный

- **2 мая** Андрей Владимирович Фомин, слесарь, 55 лет

НПК

- **14 мая** Тамара Уздембаевна Сухова, комплектовщик, 55 лет
- **24 мая** Екатерина Витальевна Сандура, главный бухгалтер, 50 лет

ПОЗДРАВЛЯЕМ!