



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 техником-
лаборантом

Октябрь 2025 \ № 10 [279]

www.sitno.ru

Газета выходит с 2001 года

ЗА МНОГОЛЕТНИЙ ДОБРОСОВЕСТНЫЙ ТРУД РАБОТНИКИ КОМПАНИИ «СИТНО» ПОЛУЧИЛИ 4 ГОСУДАРСТВЕННЫХ НАГРАДЫ



Председатель Правительства Российской Федерации Михаил Владимирович Мишустин и министр сельского хозяйства Российской Федерации Оксана Николаевна Лут вручили государственные награды лучшим работникам сельского хозяйства страны за большой вклад в развитие отрасли и многолетний добросовестный труд. Церемония награждения прошла в рамках Всероссийской агропромышленной выставки «Золотая осень – 2025» в Москве. Среди награждённых – 4 сотрудника компании «СИТНО», ведущего производителя продуктов питания в УРФО.

Почётное звание «Заслуженный работник пищевой индустрии Российской Федерации» присвоено Любови Владимировне Перфильевой. Почётное звание «Заслуженный работник сельского хозяйства Российской Федерации» присвоено Светлане Васильевне Пукач. Медалями «За труды по сельскому хозяйству» награждены Евгений Геннадьевич Онищенко и Татьяна Александровна Цветкова. У каждого из них свой, особый путь к профессиональным высотам. Но есть общее, что их роднит. Они искренне любят свое дело и никогда не останавливаются на достигнутом.

Любовь Владимировна Перфильева – мастер кондитерского цеха Магнитогорского хлебокомбината. Она пришла трудиться на предприятие молодым специалистом. За двадцать пять лет работы выросла с рядового кондитера до опытного мастера цеха. Знание людей позволяет ей эффективно расставлять кадры в смене, в полном объёме выполнять производственный план, строго следить за соблюдением норм охраны труда и техники безопасности.

Светлана Васильевна Пукач – весовщик цеха убоя и переработки Магнитогорского птицекомбината. Вся трудовая деятельность Светланы Васильевны связана с птицеводческой отраслью. Она ведёт учёт и взвешивание всей выращенной птицы, поступающей на убой и переработку с бройлерных площадок. Опытный специалист входит в группу наставников птице-

комплекса для начинающей молодёжи. В настоящее время рядом с ней трудится более десяти её учеников.

Татьяна Александровна Цветкова – сортировщик яйцесортировального цеха Магнитогорского птицекомбината трудится в агропромышленном комплексе двадцать четыре года. За это время полностью освоила технологию работы с яйцом. В рабочую смену бригаде Цветковой Т.А. удаётся отсортировать до полу-миллиона куриных яиц. На этом участке работы ей нет равных в качестве и скорости работы. За последние пять лет она обучила основам профессии более десяти молодых работниц цеха.

Евгений Геннадьевич Онищенко – аппаратчик мукомольного производства Магнитогорского комбината хлебопродуктов – СИТНО. Свой трудовой путь он начал двадцать четыре года назад. За короткий промежуток времени освоил работу сортовой мельницы. Сегодня он профессионально отвечает за организацию всех технологических процессов на мельнице, является успешным наставником. Входит в рабочую группу комбината по подготовке кадров для мукомольного производства.

Высокая оценка труда сотрудников предприятий, выпускающих продукцию под брендом «СИТНО», на государственном уровне вновь подтвердила достойный уровень работы всей компании.

Урожай-2025

НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ



Уборочная кампания 2025 года вышла на финишную прямую, и она оказалась непростой по многим причинам.

Основная трудность агросезона текущего года – это увеличение срока созревания зерна на 14 дней по причине недополученной суммы активных температур, необходимых для полного цикла роста и развития культур.

Также высокая урожайность на большей площади посева привела к снижению «скорости уборки».

Выпавший снег в конце сентября, местами высотой до 10 сантиметров, привел к полеганию культур. Минусовые ночные температуры привели к утренней изморози, уменьшив рабочее время смены на уборке.

На первую декаду октября аграриями компании убрано более 80% урожая, или 30,5 тысяч гектаров площадей. Очень порадовали итоги уборки пшеницы, ячменя и гороха.

Помимо традиционных культур в этом году впервые были посеяны овёс, чечевица и подсолнечник, а также была увеличена площадь посева льна.

Календарь Победы



1941 год
5 октября – государственным комитетом обороны принято постановление о защите Москвы.

30 октября – начало Героической обороны г. Севастополя.

1943 год
9 октября – День воинской славы России – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в битве за Кавказ.

1944 год
29 октября – начало освобождения Будапешта.

Производство

НОВАЯ ЛИНИЯ – НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

На Нагайбакском птицеводческом комплексе продолжается работа по автоматизации производственных процессов с целью увеличения производительности труда и улучшения производственных показателей.



В последней декаде сентября в цехе убоя и переработки была установлена новая высокопроизводительная линия обвалки грудки. Для её монтажа был составлен проект интеграции оборудования в отделение разделки: оперативно перенесены ленты отвода и транспортировки продукта, модули распила, маркировочное и упаковочное оборудование, выделена зона обвалки и фасовки филе. В монтаже оборудования принимали участие представители завода-изготовителя, они провели обучение сотрудников по настройке, обслуживанию, мойке и эксплуатации оборудования.

Новая линия отделяет филе от кости очень тонко и точно, оставляя на грудине самый минимум мяса, срез получается качественный и ровный, сохраняется целостность филе. Новая линия в пять раз сокращает ручной труд при конечной доработке продукта. За первые три недели работы линии специалисты цеха убоя и переработки отмечают значительное увеличение выхода готовой продукции.

Сегодня на рынке набирает обороты спрос на бескостную мясную продукцию. Новая линия, установленная в цехе убоя и переработки, позволит значительно расширить ассортимент такой продукции, выпуская половинки филе целого, бабочку филе целого, филе большое и филе малое.

Новое оборудование НПК открывает большие возможности, которые в ближайшее время обязательно будут реализованы в полном объёме.

Один день из жизни компании

СДЕЛАТЬ АНАЛИЗ И ПРИСВОИТЬ КАТЕГОРИЮ

Беседовала
Наталья КАСТРУЛИНА

ЭЛЕВАТОР БУРАННЫЙ принимает зерно не только с полей нашей компании, но также покупает зерно у сельхозпроизводителей и предлагает услуги: хранение и лабораторные исследования зерна. Для того чтобы понимать, что сами произвели, какого качества зерновые покупаем и берем на хранение, работает лаборатория, которая исследует зерно по целому ряду параметров. Сегодня мы проведем один день с Курбановой Ларисой Юрьевной, техником-лаборантом ЭЛЕВАТОРА БУРАННОГО, которая покажет нам тонкости своей работы.

Осень — горячая пора для лаборантов: они проверяют зерно, убранное с полей нашей компании, а также фермерские урожаи, доставленные на элеватор для хранения и на продажу. Без четверти восемь все лаборанты на посту. Первым делом мы с Ларисой Юрьевной идём на сушилку: там ещё с прошлого вечера сушится пшеница и горох. Берём пробы — нам нужно на влагомере измерить их влажность.

Сушка зерновых производится таким образом: горох и пшеница подаются по трубам в левую и правую зерносушилки, где происходит сушка зерна горячим воздухом. В трубе открываем лючок, набираем горох, несем его в лабораторию, там его ждёт влагомер, и отправляем его на измерение влажности. Те же манипуляции проводим и с пшеницей. Данные записываем в журнал. Сообщаем оператору сушильной установки, что сушка продолжается. Всю смену каждый час проходят измерения. Спрашиваю, почему так долго сушится зерно.

— Сушилка с горохом и пшеницей постоянно пополняется сырым продуктом, уже сухое уходит в силос на хранение. У каждой категории зерна есть свой силос. После того, как полный объём зерна и гороха будут высушены, можно будет в сушилку засыпать другие культуры, например, овёс и ячмень, — рассказывает лаборант.

Мы вернулись в лабораторию. Лариса Юрьевна принимает машину с пшеницей. Лаборатория находится на втором этаже, машина подъезжает под пробоотборник. Начинается забор проб: лаборант нажимает кнопки на пульте и приводит его в действие. Выглядит это так: в зерно, засыпанное в кузов, погружаются четыре нории, по ним поднимается нужная порция зерна, которая по трубопроводу перемещается в лабораторию. В больших машинах для чистоты результата пробы берутся из разных мест.

Пробное зерно ссыпается в банки, на которых прописываются все данные: порядковый номер, число поступления, имя сельхозпроизводителя. Теперь зерно будут проверять по множеству параметров: влажность, сорность, уровень клейковины и т. д.

— Клейковину сначала смотрим на аппарате ИнфралЮМ, и, если есть сомнения в полученном результате, используем другой метод — моем зерно руками для измерения клейковины, — рассказывает Лариса Юрьевна, — методика трудоёмкая, но надёжная. Остатки от пробного зерна всегда сохраняются, чтобы сделать повторный анализ.

Мне стало понятно, для чего оставляют пробное зерно. В районе обеда с претензией пришел сельхозпроизводитель, он был не согласен с натурой зерна, соответственно, не согласен с присвоенной зерну категорией. Нужно пояснить простыми словами, натура зерна — это масса зерна в определённом объёме, очень важный показатель. Он характеризует качество зерна: чем выше натура, тем больше полезных веществ в зерне и выше его качество. Лаборанты не стали спорить, а повторно, на глазах у клиента, определили натуру зерна. Человек убедился в том, что зерно, действительно, «фуражное». Среди сельхозпроизводителей есть мнение, что лаборатория Элеватора Буранного очень точно определяет параметры зерна, но иногда попадают недобросовестные клиенты.

День продолжается: через пять часов и пяти визитов на сушилку весь горох просох, его отправили в силос, произвели зачистку сушилки и начали сушить другую культуру — ячмень. Работать с ним придётся более суток.

Узнаю, что происходит с непросушенным зерном. Лаборант говорит, что оно ждёт своей очереди и пока хранится в си-



лосах. За ним следят, чтобы оно не испортилось. На Элеваторе Буранном есть возможности для перемещения зерна, всего на предприятии 216 силосов. Это те самые высокие колонны, которые мы видим издалека.

Подъезжает очередная машина с пшеницей — это урожай постоянного клиента, он предполагает продать зерно компании «СИТНО». Лариса Юрьевна отбирает пробу, нюхает её, набирает в горсть, пропускает зерна между пальцев и смотрит на свет. Она уверена, что зерно фуражное.

— Понюхайте, оно пахнет полынью, влажное, и в нём много семян полыни, — поясняет лаборант, раскрывая передо мной ладонь с зерном, — только на корм скоту, но в данный момент влажное фуражное зерно мы не берём.

Лариса Юрьевна отдаёт накладные водителю.

— Сельхозпроизводитель, конечно, разстроится, — разводит руками лаборант, — зерно фуражное, оно для пищевого не подходит.

Ночью машины не принимают, идёт только сушка, также производятся анализы образцов фермерского зерна. К ночи мы заполнили половину банок образцами. За ночь практически по всем образцам лабо-

ранты дадут заключение, и фермеры узнают, какой категории у них зерно.

Напоследок звонок ещё от одного сельхозпроизводителя. Он вчера сдавал пшеницу, сейчас интересуется результатом. Лариса Юрьевна отвечает, что его пшеница с клейковиной 20%–22%, значит, она продовольственная. Но влажность — 16%, при норме — 14%, то есть это зерно нужно сушить.

— Сельхозпроизводитель сам решит, где будет сушить свой урожай. Продаст его нам или повезёт в другое место. Прайс с ценами висит на окне. Если выберет «СИТНО», сделку будут совершать менеджеры, — поясняет лаборант, — у самого хорошего класса зерна — клейковина 27%. В этом году зерна с высокой клейковиной меньше, чем в прошлом.

За день через лабораторию проходит до 2,5 тысяч тонн зерна. На элеваторе две трети всего объёма — это зерно нашей компании, часть выращена на собственных полях, часть приобретена у сельхозпроизводителей. Весь год за ним будут ухаживать: мерить температуру, охлаждать, подсушивать, очищать от сорных примесей и беречь от грызунов.

Зимой лаборатория тоже не будет отдыхать, лаборанты будут измерять температуру уже принятого на хранение зерна, чтобы его охладить и успешно сохранить.

Выставка

«СИТНО» на WorldFood Moscow 2025

Компания «СИТНО» приняла участие в 34-й международной осенней выставке продуктов питания WorldFood Moscow 2025, которая прошла с 16 по 19 сентября в Москве. Компания была представлена в составе коллективного стенда Челябинской области и презентовала мукомольную и кондитерскую продукцию.



На выставке WorldFood Moscow приняли участие производители продуктов питания, напитков и ингредиентов из более чем 30 стран мира и 60 регионов России. В этом году выставка WorldFood Moscow была представлена в новой концепции отраслевой экосистемы, созданной для взаимодействия в течение года производителей, ритейлеров, представителей HoReCa и других участников пищевой индустрии. Всего на коллективном стенде региона было представлено 6 компаний-экспонентов с лимонадами, арахисом, специями, сухими завтра-

ками, майонезом и сухими сливками. Наибольший интерес к нашей продукции на выставке был отмечен со стороны китайских компаний. Участие «СИТНО» в WorldFood Moscow 2025 — это немаловажный шаг в укреплении позиций компании на рынке, расширении деловых связей и продвижении бренда. Представители компании «СИТНО» провели ряд встреч и переговоров, оценили стенды конкурентов, их продукцию, рекламные подходы, а также получили интересную информацию по теме разработки новых продуктов, упаковки и рекламы, транспорта и логистики.

Спорт

«СИТНО» – СПОРТИВНО!



Завершился турнир по баскетболу 3x3 среди мужских команд предприятий компаний «СИТНО».

- Призовая тройка распределилась таким образом:
- I место – сборная команда Магнитогорского хлебокомбината;
 - II место – команда Службы безопасности;
 - III место – сборная команда Магнитогорского комбината хлебопродуктов.

Благодарим всех участников соревнований и поздравляем призеров!

«Ситно» для молодежи

БУДУЩЕЕ СЕЛА

Продолжается реализация мероприятий в рамках совместного проекта компании «СИТНО» и Челябинского регионального отделения «Российского союза сельской молодежи» по привлечению молодых специалистов на сельские территории юга области.

Так, в конце сентября в районном доме культуры села Агаповка состоялось открытие нового молодежного пространства. В прошлом году авторы этого проекта при поддержке компании «СИТНО» и регионального отделения РССМ победили в конкурсе «Своя атмосфера» и получили грант на его реализацию. Напомним, что это уже второе молодежное пространство, открытое при поддержке компании

«СИТНО». Первое было открыто в августе в доме культуры села Париж Нагайбакского округа. Кроме того, 21 сентября был организован Форум сельской молодежи Агаповского округа, в рамках которого для молодых специалистов и старшеклассников были проведены образовательные лекции, встречи с экспертами и обучение основам социального проектирования.

Экспорт

КУРИНЫЕ ЛАПКИ «СИТНО» – ДЕЛИКАТЕС ДЛЯ КИТАЯ

Очередные партии замороженных куриных лапок компании «СИТНО» отправляла в Китай в сентябре. Всего с начала года было отправлено уже более 10 поставок.



В отношении экспортируемого груза проведен необходимый комплекс лабораторных исследований на соответствие экспортируемой продукции требованиям страны-импортера. Грузы следуют в Китай автомобильным транспортом транзитом через Казахстан и плывут морем, огибая африканский континент. В Китае куриные лапки употребляют в пищу как самостоятельное блюдо. Их маринуют в ароматных специях, а затем жарят, тушат, запекают в духовке и даже делают пикантные за-

куски к пиву. Лапки подают с кисло-сладким соусом, а также продают в качестве уличной еды, как чипсы. В кулинариях супермаркетов тоже можно найти приготовленные лапки. Лапки полезны для организма. В их состав входит большое количество коллагена, который является настоящим эликсиром молодости. Однако стоит помнить, что не все субпродукты, которые продаются в магазине, являются качественными, поэтому важно научиться правильно их выбирать.

Актуально

«АЙДА НА УРАЛ»



Компания «СИТНО» стала одной из образовательных площадок в рамках туристического форума Уральского федерального округа «Айда на Урал», который проходил с 29 по 30 сентября в Магнитогорске.

Форум «Айда на Урал» является ключевой площадкой для обмена опытом и генерации новых проектов в сфере студенческого туризма. Мероприятие призвано создать условия для формирования сообщества активных студентов, готовых развивать внутренний туризм в Уральском федеральном округе. В этом году участниками форума стали более 100 студентов из высших учебных заведений Уральского федерального округа. В работе форума также приняли участие представители туристического бизнеса, эксперты в сфере туризма и гостеприимства, представители научного сообщества. Программа форума включала в себя пленарные заседания, групповую работу и обширную экскурсионную программу по туристическим, производственным и научным объектам Челябинской области, в том числе, посещение производственной площадки Магнитогорского комбината хлебопродуктов – СИТНО. В рамках визита в компанию «СИТНО» участники форума проследили путь зерна от поля до готового продукта, увидели работу автоматизированного оборудования и узнали секреты производства муки высшего сорта.



Служу Отечеству

«Пограничник» неба

Беседовала
Наталья
КАСТРУЛИНА

Армия России всегда настороже, даже в самые мирные времена необходимо следить за наземными, водными и, конечно, воздушными границами. О том, как охраняются воздушные рубежи Родины, о своей службе в войсках военно-космической обороны расскажет **Артём Мещеряков**, бизнес-партнёр по IT в растениеводстве.

– Артём, где вы служили?

– Военную службу я проходил в посёлке Мирный Самарской области в 2011–2012 годах. Наши войска на тот момент назывались ВВС ВКО – Военно-воздушные силы Военно-космической обороны. В Саратове мы прошли месячный курс молодого бойца: строевую подготовку, стрельбу, устав. Затем нас поделили на тех, кто «умел думать головой», и на физически сильных – «тех, кто быстро бегал». Последних оставили в Саратове, а «умников», в том числе, и меня увезли в Самару.

– В чём заключалась ваша служба?

– Военная служба проходила в бункере под землёй. Я служил в спецподразделении РИЦ – разведывательно-информационном центре. В нём мы собирали информацию о воздушных судах и передавали данные по различным подразделениям. В основном, мы занимались Уральским федеральным округом. Основная задача – отслеживание воздушных аппаратов. Засечь момент, когда они входят в российское воздушное пространство, на какой высоте, с какой скоростью передвигаются, по какой траектории. Нашими целями были: беспилотные летательные аппараты, литера «А» – это гражданская авиация (в основном, правительственный уровень), военная техника и т. д. Дежурили сутки через сутки. В смене – по четыре человека.

– Вы сделали на службе карьеру?

– Можно сказать, да. Через полгода службы мне дали звание младшего сержанта, и я стал командовать взводом из трёх человек. Вчетвером мы заступали на суточное боевое дежурство. Моя должность – старший планшестист-считающий. Я наблюдал за целью на про-



жекторе, определял, где она проявилась и куда перемещается. Затем выдавал координаты цели, а следующий планшестист рисовал координаты и затем зарисовывал траекторию.

– Как проходил ваш день?

– С утра – физподготовка, затем – завтрак, после – заступление на боевое дежурство. Казарма находилась в трёхстах метрах от бункера, мы выходили из неё строем. Перед бункером выполнялся ритуал вступления на боевое дежурство: подъём государственного флага, далее высший офицер зачитывал план на день. К примеру, за кем наблюдаем особо, какая цель проходит фоном. Бункер находился на глубине 70 метров под землёй, на рабочее место мы спускались на лифте. Там был очень сухой воздух, возможно, из-за ТЭНов, которые обогревали бункер. Каждый из нас занимал свою позицию: планшестисты находились сзади планшета и зарисовывали цели, считающие находились с лицевой стороны планшета и передавали информацию через радиосвязь.

– На ваших дежурствах были ЧП?

– Во время моего дежурства было несколько налётов беспилотных летательных аппаратов. Они пересекли воздушную границу и уже находились над территорией России. Это было прощупывание обороны. Моя задача была – засечь нарушение, передать эту информацию вышестоящему командованию, чтобы было принято решение, а затем передать задачу войскам ПВО. Я был «пограничником» неба.

– Армейские друзья у вас остались?

– Да, все трое моих ребят-подчинённых стали моими друзьями. Под конец службы мы понимали друг друга с полуслова и по взгляду. Мы стали коллективным разумом. И, казалось, после дембеля не сможем существовать порознь. Все понимали, за какой сектор работы они ответственны и на все 100 % выполняли свои задачи.

– Какие впечатления после армии остались в целом?

– Армия мне понравилась тем, что в ней есть жёсткий порядок, который из юности делает мужчину. В армию, чаще всего, уходят разгильдяями, и я был таким же. Но мне пришлось себя «пересобрать», потому что стало понятно: или ты существуешь в каком-то порядке, или хаос тебя поглощает. Каждый мужчина должен пройти армию.

– Проблем с коллективом не было?

– У нас были товарищеские отношения. Конечно, были солдаты, которые пытались себя проявить с нехорошей стороны. Но армия, как и все большие коллективы, – срез общества. В армии, как и на гражданке, нормальных людей значительно больше. Мне отец говорил перед службой: «Если ты нормальный человек и с головой дружишь, то и в армии у тебя будет всё нормально». И он был прав.

– Что вы получили от армии?

– Я получил очень ценный навык – взаимодействие с людьми в экстренных ситуациях и навык управления коллективом.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

В НОЯБРЕ!

АГРО-СИТНО

- **10 ноября** Николай Алексеевич Попиралин, старший агроном, 55 лет
- **18 ноября** Владимир Иванович Брыдько, тракторист-машинист, 60 лет
- **21 ноября** Валерий Владимирович Шилкин, слесарь по ремонту и эксплуатации, 60 лет

МКХП

- **25 ноября** Оксана Дмитриевна Коноваленко, аппаратчик комбикормового производства, 55 лет
- **27 ноября** Александр Валентинович Мозгалева, слесарь-ремонтник, 55 лет

ПК Розница

- **7 ноября** Светлана Владимировна Локоцкова, продавец-кассир, 50 лет

УАБ

- **12 ноября** Елена Мадалиевна Шестакова, начальник караула, 60 лет
- **19 ноября** Татьяна Николаевна Хасанова, охранник, 50 лет
- **22 ноября** Андрей Иванович Кучерявый, охранник, 65 лет
- **23 ноября** Сергей Иванович Кучерявый, охранник, 60 лет
- **25 ноября** Елена Вячеславовна Скворцова, охранник, 55 лет
- **29 ноября** Владимир Михайлович Стрекалов, охранник, 70 лет

Ситно ИТ

- **2 ноября** Андрей Борисович Спиридонов, программист, 50 лет

НПК

- **2 ноября** Татьяна Сергеевна Беспалько, обработчик птицы, 50 лет
- **14 ноября** Лариса Юсуповна Гизятова, подготовитель сырья, 55 лет
- **24 ноября** Косбате Урнтаевич Алиарстанов, подсобный рабочий, 60 лет
- **27 ноября** Марина Степановна Юдина, учетчик, 55 лет
- **29 ноября** Валерий Анатольевич Лейко, заместитель директора, 50 лет

МПК-3

- **5 ноября** Голнафес Мухама-

дьяновна Хидиятова, комплектовщик, 65 лет

- **14 ноября** Лариса Юсуповна Гизятова, подготовитель сырья, 55 лет

МХК

- **1 ноября** Александр Александрович Нестеров, начальник отдела АСУ, 50 лет
- **3 ноября** Батыр Айратович Алсынбаев, электромонтер, 50 лет
- **10 ноября** Александр Викторович Пригода, механик, 65 лет
- **22 ноября** Газинур Амирович Камалетдинов, водитель, 55 лет
- **25 ноября** Альфия Фаритовна Сафина, ведущий инженер-программист, 55 лет
- **26 ноября** Юлия Петровна Гребинникова, сдатчик готовой продукции, 55 лет

Опрос месяца

Наступила осень. Погода все чаще не балует: день становится короче, ветер, дождь и слякоть не прибавляют радости. Но наши люди держатся, они полны энергии и хорошего настроения. Давайте спросим, чем сотрудники «СИТНО» «лечат» осеннюю хандру.



Ирина ФИЛИМОНОВА,
начальник отдела маркетинга
Урал-СИТНО

– Если я чувствую упадок сил и настроения, то не даю себе увязнуть в хандре и оперативно организовываю вылазку на природу, желательно в приятной компании. Лучший вариант – поход в горы, он хорошо прочищает голову, успокаивает нервы и дает заряд бодрости. А если забраться на вершину, полюбоваться пейзажем сверху, выпить душистого травяного чая из термоса, съесть с аппетитом бутерброд, то можно победить любое плохое настроение.



Ольга ВЕРЕЖКИНА,
инженер-технолог МХК

– Осень иногда вызывает у меня хандру. Чтобы справиться с этим состоянием, я стараюсь проводить больше времени на свежем воздухе, наслаждаясь яркими красками осенней природы. Мы с детьми любим гулять по паркам и лесам, и наше любимое занятие осенью – сбор грибов. Иногда мы с дочерью мастерим поделки из природного материала, это рукоделие нас сближает. Я пытаюсь находить радость в мелочах, это помогает мне оставаться в позитиве.



Алена ФРОЛОВА,
бухгалтер НПК

– На мое настроение сильно влияет погода. Когда долго нет солнышка, могу впасть в уныние, но ненадолго. Есть проверенный способ взбодриться и поднять себе настроение – «шопинг животворящий»! Думаю, многие женщины этим лекарством пользуются. Я захожу в онлайн магазин, сначала смотрю ленту, откладываю в корзину все, что понравилось, затем выбираю фаворита. Как правило, это какая-нибудь яркая, модная одежда. Через пару дней – примерка и получение. Никакой хандры и в помине!



Заира ДОРОФЕЕВА,
региональный менеджер отдела
сбыта Ситно-Продукт

– Хандры у меня не бывает. Плохое настроение просто улетучивается, благодаря спорту и физической активности, которые постоянно присутствуют в моей жизни. Помимо этого – работа руками отлично снимает напряжение. Вязание, шитьё, составление картин из алмазной мозаики расслабляют, успокаивают и вызывают медитативное состояние. И, конечно, прогулки с собакой. Я считаю, что всё зависит от настроения: если говорить и думать о прекрасном, то и мир вокруг, и события будут иметь позитивную окраску. А о плохом даже не будем...



Алексей ЛАЗАРЕВ,
начальник АСУ МКХП

– Мы люди деревенские, нам хандрить некогда. Осенью нужно убирать урожай. Кстати сказать, он в этом году обильный. Еще долго будем делать заготовки. Зимой тоже не скучаем, ведь все заготовки нужно с удовольствием съесть! Весной тоже много разнообразной работы – у нас посадки. Один день – год кормит, все нужно успеть, тосковать просто некогда. А летом настроение само по себе отличное, можно строить и чинить. Можно сказать, что работа спасает и не дает унывать.