

МЕТАЛЛОИНВЕСТ

НАША МИССИЯ: **БЫТЬ ОСНОВОЙ ЭВОЛЮЦИИ СОВРЕМЕННОЙ МЕТАЛЛУРГИИ ДЛЯ БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ**

Миссия соседствует с мессией

Почему миссия, видение и стратегические приоритеты компании важны для всех её работников

2 

Шпага многим показала

Как основателя Металлоинвеста переизбрали президентом Международной федерации фехтования

4 

Идеальный кулинар

Где черпает вдохновение и чему радуется повар-бригадир Цеха питания Михайловского ГОКа

5 

Восстанавливаемся после ковида

Как вернуться в нормальную колею после перенесённой коронавирусной инфекции

6 

ГАСТРОЛИ

60

стран объездил коллектив ансамбля с гастрольями. Этот факт даже попал в Книгу рекордов России.



Гравитации нет

Ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева уже в пятый раз приезжает с гастрольями в города присутствия Металлоинвеста при поддержке благотворительного фонда Алишера Усманова «Искусство, наука и спорт». На сцене старооскольского Центра культурного развития или железногорского Дворца горняков артисты выступают с такой же самоотдачей, как в столичном Большом театре или парижской Grand Opera.

БУДЬ В КУРСЕ

Зачем компании миссия

Почему миссия, видение и стратегические приоритеты Metalloinvestа важны для всех его работников

Олег Швецов

«Наша миссия — быть основой эволюции современной металлургии для будущих поколений». Эта фраза звучит из уст руководителей на Днях информирования, с экранов корпоративного телевидения, опубликована на первой странице газеты и размещена на плакате, который встречает работника на входе в цех. Однако что стоит за этими словами и почему они важны не только для компании, но и для каждого из нас? Давайте разбираться вместе.

В чём моя миссия?

Зачем живёт человек? В разные эпохи и в разных социумах на этот вопрос отвечали по-разному. Но даже самые горячие атеисты и убеждённые гедонисты почти всегда соглашались с мыслью, что человек должен оставить после себя на земле какой-то след. Его жизнь должна быть наполнена смыслом. Собственно, знаменитое крылатое выражение о том, что каждый мужчина должен вырастить сына, построить дом и посадить дерево — как раз об этом. О необходимости состояться в жизни. Об осмысленности целей и действий.

Мы идём по жизни, мечтаем стать инженером, строителем или сапожником, получаем профессию, создаём собственную семью и видим своё предназначение в воспитании детей. И это не просто потому, что «так все делают». За привычной повседневностью мы так или иначе держим в уме личную миссию — принести пользу своим родным и обществу, внести вклад в развитие любимого дела.

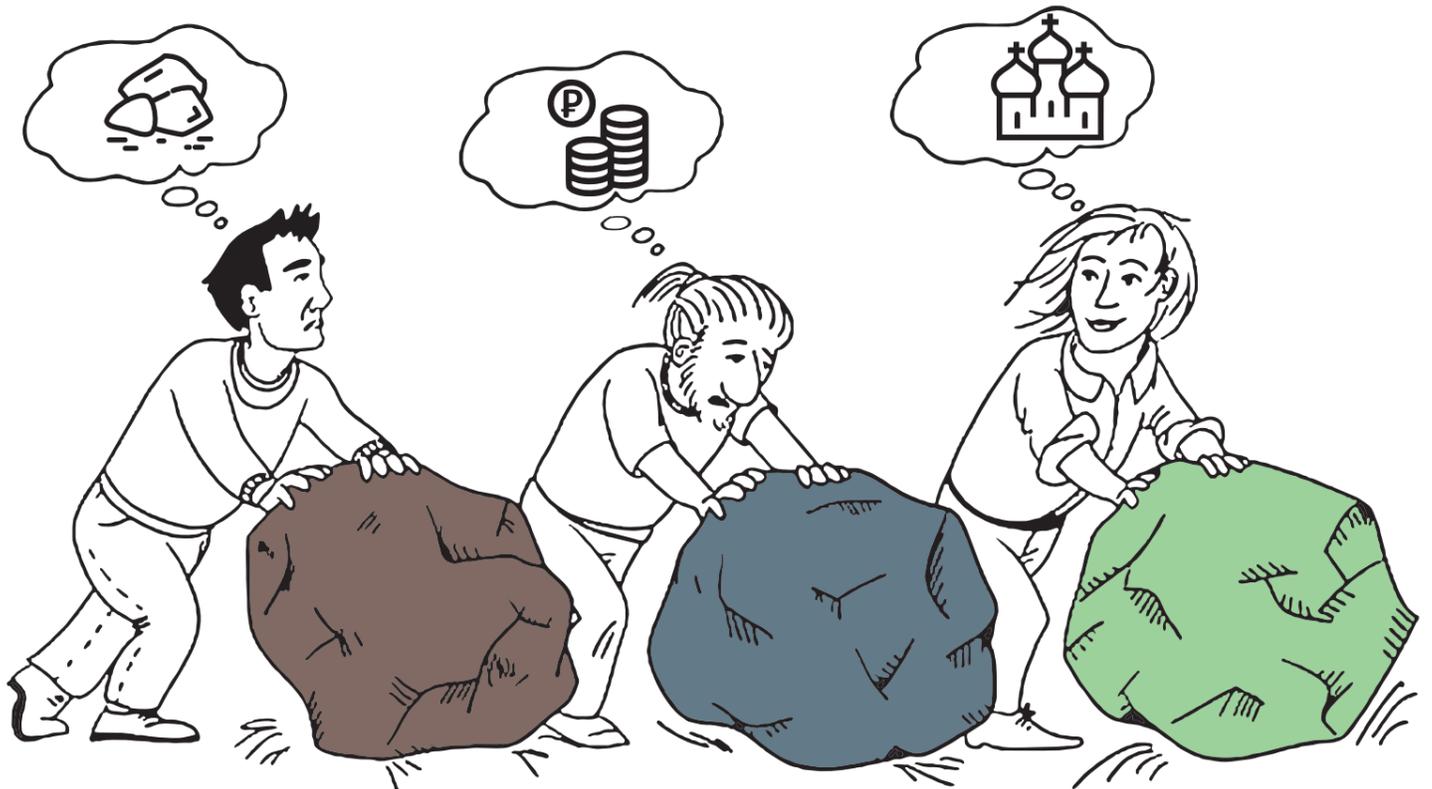
«Я строю храм»

В чём состоит миссия большой металлургической компании? Добывать из недр руду и затем превращать её в востребованный рынком продукт? Зарабатывать деньги для своих акционеров? Предоставлять сотрудникам предприятий возможность реализовывать себя в профессии и получать за это достойные деньги? Всё вышеперечисленное в полной мере относится к Metalloinvestу, но не является его миссией.

Существует довольно известная притча. Одиноким странник очутился в городе, где шло грандиозное строительство. Мужчины ворошили огромные валуны под палящим солнцем.

— Что ты делаешь? — спросил странник у одного из рабочих, который медленно тащил камень в гору.

— Ты что, не видишь — камни таскаю! — с усталостью и раздражением в голосе ответил тот.



▲ Притча о трёх строителях показывает: осмысленность и принадлежность к большой цели помогают нам в работе и жизни

Странник заметил другого рабочего, который волок телегу с большими камнями, и задал ему тот же вопрос.

— Я зарабатываю на еду для своей семьи, — прозвучало в ответ.

Странник подошёл к третьему мужчине, который толкал тяжёлый камень, но делал это усерднее и энергичнее других.

— Что делаешь ты? — спросил работника пилигрим.

— Я строю храм, — улыбнулся тот.

В этой притче только третий каменщик в полной мере осознаёт свою миссию. Мы видим, что осмысленность и принадлежность к большой цели помогают ему в работе и жизни. Кстати, неслучайно слова «миссия» и «мессия» имеют общее происхождение. Тот, кого в разных религиях и в разные времена называли мессией, приносил людям весть о смысле их существования.

Смысл в основе жизни

Австрийский психолог Виктор Франкл отмечал, что более жизнеспособными оказываются те, кто имеет в жизни смысл. Он хорошо понимал, о чём говорил, потому что прошёл ужасы фашистских концлагерей и видел, как наличие смысла и цели в жизни человека в буквальном смысле продлевает ему жизнь.

Похожим образом обстоят дела и в бизнесе. Миссия компании отвечает на вопрос «Ради чего мы это делаем?». При формулировании миссии организации её руководители в некотором отношении тоже ощущают себя мессиями. Их задача — найти ответы на самые главные вопросы. Куда мы ведём нашу компанию? Ради чего работаем мы и сотрудники? Какую пользу мы приносим обществу и как улучшаем мир вокруг нас?

Миссия компании заключает в себе глобальный смысл су-

ществования и саму философию бренда. Принципиально важно, что она представляет собой сформулированное и прописанное утверждение, которое осознают и разделяют как руководители, так и сотрудники.

Миссия Metalloinvestа представляет собой предельно ёмкое и лаконичное утверждение — **быть основой эволюции современной металлургии для будущих поколений.**

Быть основой эволюции отрасли — значит, в полной мере принимать на себя ответственность за внедрение передовых технологий, стремиться к постоянному обновлению и совершенствованию

Думать о **будущих поколениях** — значит, выстраивать свою деятельность с прицелом на многие десятилетия вперёд, вкладывая ресурсы — человеческие, финансовые, производственные — в «зелёные» технологии и развитие территорий.

Видение

Видение (с ударением на первый слог!) строится на основе представлений о том, какой компания должна быть в будущем.

Спросите любого старшеклассника, кем он мечтает стать через 15 лет, какой образ цели он видит? Наверняка большинство ребят ответят, что видят себя работниками какой-нибудь столичной юридической конторы, в модной одежде, на хорошем авто — свидетельстве благополучия. Но будут и те, кто скажет о собственном доме, большой семье и винограде, который приносит доход для жизни. И в одном, и в другом случае это картинка желаемого будущего, к которому молодые ребята будут стремиться.

Видение есть и у людей, и у компаний. Мы видим Metalloinvest **мировым лидером в про-**

Миссия, видение и стратегические приоритеты компании тесно связаны друг с другом. Сотрудник, который их знает, понимает и разделяет — не каменщик из притчи. И не юноша, которому предстоит определиться с выбором. Не безликий «винтик» большой машины. Человек, который разделяет миссию, видение и приоритеты компании — создатель новой реальности, полноценный участник большого и важного дела.

производстве высококачественной железорудной, металлизированной и стальной продукции, создающим ответственную металлургию будущего на основе открытого партнёрства.

Наше видение содержит **долгосрочную цель** компании. Принципиально важно, что каждый сотрудник Metalloinvestа придаёт компании дополнительную ценность. Поэтому для каждого из нас так важно осознать свою роль и возможный вклад.

Стратегические приоритеты

Допустим, старшеклассник школы видит себя через 15 лет образованным инженером, живущим в собственном доме и ведущим здоровый образ жизни. Это его видение — планка, которую он сам себе задаёт. Но что нужно сделать, чтобы достичь этой цели-мечты? По всей видимости, юноша должен поступить в вуз и окончить его, построить карьеру и заниматься спортом.

Все эти конкретные шаги, которые предпринимает человек или компания для достижения идеального образа, называют **стратегическими приоритетами**. Для амбициозного старшеклассника в их число входят образование, карьера и ЗОЖ.

У Metalloinvestа — три **стратегических приоритета**

Первый из них — **рост маржинальности продаж** — требует постоянного роста качества при повышении эффективности производства и снижения затрат.

Второй стратегический приоритет — **повышение операционной и управленческой эффективности** — предполагает рост качества, скорости и гибкости принимаемых решений.

Третий приоритет — **устойчивое развитие**, которое включает в себя целый ряд элементов. Это вклад в здоровье и благополучие сотрудников. Это ответственность компании за социально-экономическое развитие территорий присутствия. Это обеспечение экологической безопасности производства. Metalloinvest строит свои отношения с партнёрами на основе уважения прав человека, соблюдения закона и других значимых норм и правил.



Металлоинвест

СТРАТЕГИЯ качественных изменений

ПРИОРИТЕТЫ

- Рост маржинальности продаж
- Повышение операционной и управленческой эффективности
- Устойчивое развитие

ВИДЕНИЕ

Мировой лидер в производстве высококачественной железорудной, металлизированной и стальной продукции, создающий ответственную металлургию будущего на основе открытого партнёрства

МИССИЯ

Быть основой эволюции современной металлургии для будущих поколений

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

■ Бюджеты Белгородской и Курской областей на 2021 год продемонстрировали резкий рост. Если на этапе рассмотрения белгородского бюджета прогноз доходной части составлял около 95 миллиардов рублей, то сейчас ключевые показатели казны выросли почти в полтора раза — причём в основном благодаря налогам, которые выплатили металлургические комбинаты. В Курской области бюджет-2021 на этапе планирования составлял около 63 млрд рублей, но благодаря налогам, значительная часть которых приходится на Михайловский ГОК, доходы региона достигли почти 81,3 миллиарда рублей.

■ Основатель USM Holdings Алишер Усманов награждён нагрудным знаком «За взаимодействие» Министерства иностранных дел. Церемония прошла в завершающий день форума «Международная повестка российского бизнеса: вызовы, риски, стратегия взаимодействия с государством» в рамках Недель российского бизнеса в Доме приёмов МИД России.

■ Металлоинвест принял участие в итоговом за 2021 год пленарном заседании Российско-Канадского делового совета, посвящённом принципам ESG и новым возможностям сотрудничества российского и канадского бизнеса. Как отметил гендиректор компании Назим Эфендиев, являющийся сопредседателем Совета, наши страны накопили значительный опыт в области производства сырья для выплавки низкоуглеродной стали, а их сотрудничество важно для международной климатической повестки. В свою очередь, экс-председатель Национального совета директоров Канадской деловой ассоциации в России и Евразии Нейтан Хант передал вдове Андрея Варичева, возглавлявшего Металлоинвест с 2013 по 2020 год, посмертную памятную награду за гуманизм и искреннюю поддержку, выходящую за рамки формальных обязательств.

■ Металлоинвест принял участие в Форуме социальных инвестиций «Родные города» в Санкт-Петербурге. Главной темой мероприятия стало партнёрство для устойчивого развития регионов. Директор департамента устойчивого развития Металлоинвеста Кирилл Цикун в своём выступлении рассказал о деятельности компании в городах присутствия. «Создание благоприятной среды — это ответ на традиционные для небольших городов проблемы и фактор долгосрочной устойчивости», — подчеркнул он.

■ Более 4 850 тонн медицинского кислорода на общую сумму свыше 107 млн рублей направил ОЭМК в больницы Белгородской и Курской областей с начала пандемии. Кислород, который производят на комбинате, Минздрав включил в Госреестр лекарственных средств. Его применяют для лечения пациентов с заболеваниями органов дыхания и системы кровообращения, он необходим больным в реанимации, в палатах интенсивной терапии и во время хирургических операций.

СПОРТ

Шпага многим показала

Основатель Металлоинвеста Алишер Усманов переизбран президентом Международной федерации фехтования



Елена Титова
Фото из архива Спортивной школы олимпийского резерва по фехтованию (г. Курск)



▲ Фехтовальный центр в Курске создан при поддержке Металлоинвеста и личного участии Алишера Усманова

Э то единогласное решение делегатов выборного конгресса Международной федерации фехтования (FIE), проходившего в Лозанне. Выборы были безальтернативными. Переизбранного руководителя участники конгресса приветствовали овациями.

— Фехтование как глобальный вид спорта сегодня сильнее, чем когда-либо, — отметил Алишер Усманов. — Наши программы FIE и поддержка фехтования во всём мире способствовали его динамичному росту и росту популярности как одного из оригинальных олимпийских мероприятий.

«Такая безоговорочная, единодушная поддержка участников конгресса FIE — яркое, убедительное свидетельство Вашей многолетней плодотворной работы на этом ответственном посту, достойная оценка Ваших организаторских качеств, опыта, значимого личного вклада в раз-

8 медалей получили спортсмены из России на летних Олимпийских играх 2020 года, заняв первое место в общем зачёте. Россияне привезли домой 3 золотых, 4 серебряных и 1 бронзовую награды.

витие спорта, олимпийского движения. Убедён, что и впредь с присущей Вам энергией и настойчивостью Вы будете успешно решать задачи, стоящие перед FIE, способствовать укреплению международного сотрудничества в сфере спорта», — говорится в поздравительной телеграмме Владимира Путина, текст которой размещён на сайте Кремля.

Министр спорта Российской Федерации Олег Маты-

цин в поздравлении отметил, что с момента, когда Алишер Усманов возглавил FIE в 2008 году, Федерация провела ряд реформ, благодаря которым фехтование вышло на одно из первых мест по популярности среди различных видов спорта. Соревнования стали более зрелищными и традиционно собирают множество болельщиков как на трибунах, так и у экранов телевизоров.

Президент Федерации фехтования России Александр Михайлов рассказал, что Алишер Усманов вкладывает крупные средства в развитие и мирового, и российского фехтования. Фехтовальщикам удалось добиться изменений в регламенте Олимпийских игр, в итоге в Токио впервые в этом виде спорта разыграли 12 комплектов наград.

Ощущают поддержку и российские фехтовальщики, в том числе в регионах присутствия

Металлоинвеста. При поддержке Алишера Усманова в 2012 году в Курске открыли центр фехтования — один из лучших в стране, отвечающий всем мировым стандартам. Здесь есть десять фехтовальных дорожек, тренажёрный зал, трибуны для зрителей и отделение адаптивной физкультуры для людей с ограниченными возможностями. В спорткомплексе тренируются сотни курян, регулярно проходят соревнования регионального и общероссийского масштаба.

Школа фехтования Курской области является одной из самых сильных в России. Она воспитала таких прославленных спортсменов, как чемпионы Европы, мира и Олимпийских игр Евгения Ламонова, Владислав Мыльников и Инна Дериглазова, призёры различных чемпионатов Юлия Бирюкова, Кристина Самсонова, Дмитрий Жеребченко.

КОНКУРС

Платиновый победитель

Металлоинвест взял пять наград в конкурсе MarCom Awards.

MarCom — один из самых престижных международных творческих конкурсов в сфере маркетинга и корпоративных коммуникаций. Каждый год в нём участвуют около 6 500 печатных и цифровых работ со всего мира. Победителям вручают статуэтки MarCom, разработанные Society Awards — создателями наград для «Золото Глобуса», «Эмми», MTV и других известнейших премий

для индустрии развлечений.

В этом году Металлоинвест направил на конкурс пять проектов: презентационный ролик для годового отчёта, видеоролик программы «Промышленный туризм», мультфильм-инструкцию по технике безопасности для детей, виртуальный тур по комбинатам и презентации комбинатов. В этих видео отражена миссия компании — быть основой эволюции современной металлургии для

будущих поколений. Все проекты победили в своих номинациях и взяли высшие, платиновые награды.

Металлоинвест уже не раз получал награды MarCom Awards. В 2020 году проекты компании отметили в двух номинациях: платиновую статуэтку получил ролик «Воплощая мечты», а видеoversия вводного инструктажа по охране труда и промышленной безопасности взяла золото.



РОВЕСНИКИ

Мы продолжаем рассказывать о людях, которые пришли в Металлоинвест в год его основания

15 фактов о Галине Горбуновой, поваре-бригадире Цеха питания Михайловского ГОКа им. А. В. Варичева

Юлия Ханина
Фото Вадима Кулишова

1 Самым ярким воспоминанием детства для Галины остались заснеженные горки родного села, по которым она вместе с соседскими детьми каталась на санках. Искрящийся снег казался белее, а сугробы — больше. Из деревенского детства Галина вынесла любовь к труду и уважение к тем, кто не чурается никакой работы.

2 В школе Галина очень любила математику и физкультуру. Учитель так ярко и доходчиво объяснял материал, что не понять его было невозможно. Поэтому девочка с удовольствием считала и решала, а в свободное от учёбы время играла в продавца, где и применяла полученные математические навыки.

3 Готовить Галина любит тоже с детства. Первым блюдом, приготовленным вместе с бабушкой, был винегрет. Самостоятельно творить на кухне девочка стала уже в школьном возрасте: изучала рецепты на уроках труда и отбатывала их дома.

4 Впервые в столовую Михайловского ГОКа Галина попала в 1990 году во время прохождения производственной практики. Тогда её поразили объёмы приготовленных блюд и число посетителей. А ещё автоматизация многих процессов: уже в те времена посуду мыла машина, а не человек! Это сегодня повар использует множество кухонных «девайсов», облегчающих его труд. А в советское время большинство из них выглядели диковиной.

5 Своим главным наставником Галина Горбунова считает Веру Фарафонову. Эта женщина первой встретила молодого повара. Она не только рассказала, как работает производственная столовая, но и поделилась секретами поварского мастерства, привила любовь к профессии.

6 Идеальный трудовой день для Галины Горбуновой — это когда на работе удаётся всё: оборудование — не ломается, посетители — улыбаются, а обед получает похвалу от работников комбината. Когда люди уходят с обеда на рабочие места сытыми и довольными, повар тоже доволен.

7 Галина Горбунова начинает подготовку к рабочей смене задолго до появления на кухне. Самое глав-



ное — правильный настрой. Она уверена: даже если у вас есть неурядицы — плохое настроение надо оставить за дверью. Тогда еда, которую готовит повар, будет гораздо вкуснее. Вместе с плохим настроением повар обязан оставить за дверью кольца, серьги и цепочки. К внешнему виду работника общепита СанПиНы предъявляют самые строгие требования.

8 12 лет в должности повара-бригадира научили Галину быть внимательнее к людям, к их просьбам и пожеланиям. Она всегда с благодарностью выслушивает замечания и принимает критику.

9 Очувтившись в новом ресторане, из незнакомого меню Галина выбрала бы сезонные овощи. Но если профессиональное любопытство возьмёт верх, свой выбор она остановит на блюде с интересным набором ингредиентов. Сначала попробует сама, а затем — если понравится! — повторит его на домашней кухне.

10 В людях Галина Горбунова ценит отзывчивость, порядочность, доброту. В жизни сама старается опираться на эти качества. Поэтому не удивилась, когда сильными сторонами её характера друзья назвали именно эти черты личности.

11 Любимая кухня Галины — русская. В то же время она любит острые блюда. В них вкус специй, по мне-



▲ Конкурс профмастерства среди поваров Михайловского ГОКа. 2000-е годы

нию повара, раскрывается наиболее ярко.

12 Своих внуков Галина Михайловна балует блинчиками с начинками. Сладкая еда особенно нравится малышам. А для взрослых гостей она часто готовит рыбу. Предпочитает её не жарить, а запекать в духовке. Так она получается намного вкуснее и полезнее.

13 Любимое время года — лето. Обилие цветов и зелени поднимает настроение, считает Галина. К тому

▼ Это фото с сыном Василием сделано во время отдыха на Черноморском побережье ровно 30 лет назад. Сын вырос, но семья Горбуновых по-прежнему обожает отдых на море



▲ За кассовым аппаратом в столовой. 2015 год

же летом семья Горбуновых старается выезжать на море.

14 Галина любит слушать песни в исполнении Валерия Леонтьева. Нравится их мелодичность и индивидуальная манера исполнения певца.

15 Про книги и фильмы Галина Горбунова говорит: «Люблю, чтоб душевные были!». Человеческие переживания, становление характера, борьба героев с трудностями — её любимые сюжеты.

БУДЬ В КУРСЕ

▼ После перенесённого ковида нагрузки нужно давать себе постепенно, ориентируясь на самочувствие



Как восстановиться после ковида

После перенесённой коронавирусной инфекции организму нужна помощь

Как правильно прийти в себя, если вы перенесли коронавирус? Какие упражнения полезны, а какие могут принести вред? Почему долгий перелёт на отдых в жаркую экзотическую страну после перенесённой болезни — не лучшая идея? Ответы на эти вопросы нам помогла найти врач-методист Белгородского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Инна Ремешило.

— Сколько времени нужно человеку для полного восстановления после болезни?

— Слабость после перенесённого заболевания может сохраняться долгое время. Даже привычные дела вроде мытья посуды порой вызывают затруднения. Люди могут жаловаться на головокружение, плохое настроение, раздражительность: страдает и физиче-

ское, и психологическое здоровье. Полное выздоровление потребует от нескольких недель до нескольких месяцев. По последним данным, иногда — до года.

— Как помочь физическому восстановлению организма? Какие упражнения и в каких количествах можно выполнять?

— Во время восстановления человеку нужно спать не менее 7 часов, причём ложиться и вставать лучше в одно и то же время. Общее правило: избегать интенсивных усилий в течение 6-8 недель после заболевания и делать специальные упражнения. Но к физическим нагрузкам нужно переходить плавно, ориентируясь на самочувствие. Не надо сразу заниматься с гантелями, но и не следует проводить весь день в постельном режиме. Принцип такой: лучше сидеть, чем лежать, лучше ходить, чем сидеть.

Пока человек находился в постельном режиме, в положении лёжа мышцы практически не работали. В том числе мышцы, которые участвуют в дыхании. Требуется укреплять их, а также мышцы рук и ног, потому что это как второй насос в помощь сердечно-сосудистой системе. Начинать разминку можно прямо в постели: даже сильно ослабший человек способен хотя бы перевернуться на другой бок. Можно сгибать руки в суставах, вращать голеностоп, запястья. Когда появятся силы, можно сделать разминку сидя. Потом постоять, опираясь на стул, сесть и встать — вроде элементарно, но это уже движение!

Заниматься можно только если нет повышенной температуры. Примерно два раза в день, но не раньше, чем через час после еды. Начинать от двух минут и постепенно увеличивать нагрузку, но только в том случае, если чувствуешь силы. Боль или дискомфорт в грудной клетке, учащение сердцебиения и пульса, чувство нехватки воздуха — повод прекратить разминку. Перед занятием хорошо бы измерить давление и сатурацию. Если она

Собрались отдохнуть в санатории? Климат лучше выбрать не слишком жаркий. Сильный перепад температур при смене климата не очень благоприятен для сосудов и дыхательной системы.

меньше 95, лучше не заниматься. Обязательно делать перерыв на отдых между упражнениями.

— Нужны ли особые упражнения для восстановления дыхательной системы?

— Существует миф, что нужно надувать воздушные шарик, чтобы запустить работу дыхательной системы. Ни в коем случае не следует этого делать! После болезни, особенно если у человека была вирусная пневмония, очень истончается ткань лёгких и альвеол. Надувание шариков вызывает задержку дыхания, что создаёт дополнительную нагрузку на ткань лёгких и может её повредить.

Это упражнение лучше заменить, к примеру, на такое: взять трубочку и выдыхать через неё воздух в стакан с водой. Мы дышим с сопротивлением и восста-

навливаем так называемое правильное дыхание, потому что задействуем и верхние, и средние, и нижние отделы лёгких. Когда это упражнение будет легко выполнять, можно заменить воду на более плотную по консистенции жидкость (например, кисель). Хороши также упражнения на раскрытие грудной клетки, как при разведении рук.

— Какой диеты и правил питания лучше придерживаться в период восстановления?

— После болезни в рацион обязательно нужно включить достаточное количество белка для укрепления мышц и иммунитета. Организму нужны микроэлементы: витамин D, цинк, селен, а также овощи, фрукты и зелень. Питаться лучше дробно — часто и понемногу, чтобы не перегружать желудок.

К физическим нагрузкам нужно переходить плавно, ориентируясь на самочувствие. Не надо сразу заниматься с гантелями, но и не следует проводить весь день в постельном режиме.

Восстаноятся ли нервные клетки?



Михаил Валуйский,
врач-психиатр,
психотерапевт:

« Covid-19 обладает прямым нейротропным действием, то есть способен напрямую поражать нейроны головного мозга. Именно с этим связана пропаша обоняния и вкусовых ощущений. Зафиксированы энцефалиты, случаи с психозами, развитием галлюцинаций, бредовых идей. Ковид как тяжёлая инфекция может вызывать и делириозные состояния — то, что в народе называют «белой горячкой».

После любой тяжёлой инфекции наступает период астении — организм восстанавливается. Чувство слабости, усталости и постоянного недомогания вполне может сохраняться на протяжении недель, а то и месяцев. Инфекция также может послужить «спусковым крючком» для запуска тревожного или депрессивного расстройства. Если вам закрыли больничный, и пора выходить на работу, а сил совсем нет, если вы заподозрили у себя депрессию, нужно идти к специалисту и разбираться с возникшей проблемой.

Ощущение угрозы, которая кажется фатальной из-за нагнетания истерики в СМИ (сводок статистики смертности, споров о прививках), конечно, влияет на человека, предрасположенного к тревожным расстройствам. Оно может стать началом ипохондрии и бесконечных проверок себя («А не заболел ли я?»). Может привести к паническим атакам, причём напрямую они порой и не связаны с ковидом, а проявляются в самых разных ситуациях.

Когда такое происходит, первым делом стоит навестить психиатра, чтобы разобраться, что это за болезнь, и получить лечение. Дальше нужно посетить психотерапевта, чтобы окончательно разобраться с проблемой и получить рекомендации, которые помогут дальше уже самостоятельно работать с тревогой. Поражение нейронов — прямой путь к неврологу для лечения цереброастении после ковида. Но никаких безнадежных состояний здесь нет. В тяжёлых случаях лечение может затянуться, но при грамотном и комплексном лечении серьёзной угрозы для психики после перенесённого ковида ожидать не стоит.

— Отличается ли процесс восстановления у молодых и пожилых людей?

— Восстановление зависит как от возраста, так и от того, насколько тяжело человек переболел, какие были осложнения. Молодым людям может быть проще разве что психологически, потому что у них больше технических возможностей: например, легче избежать депрессии, поддерживая общение с друзьями в соцсетях.

У пожилых людей восстановление может протекать дольше и медленнее, так как у многих из них — хронические заболевания. В этом случае есть смысл обратиться к врачу для медикаментозной коррекции лечения: возможно, потребуется пересмотреть препараты или изменить их дозировку.

В целом же подходы для всех достаточно общие: нагрузки нужно давать себе постепенно, ориентируясь на самочувствие, контролируя пульс и давление. Следует больше прислушиваться к себе. В рутине дней мы часто о себе забываем, а тут самое время обратить на себя побольше внимания. В интернете много разной информации, но конкретные рекомендации по восстановлению лучше получить от семейного врача.

— Представим себе ситуацию: человека уже выписали, ему пора выходить на работу, но он всё ещё чувствует упадок сил. Что можно посоветовать в этом случае?

— Распределять нагрузку. Обязательно нужно завтракать, соблюдать общие рекомендации по здоровому образу жизни. По

возможности чаще бывать на свежем воздухе, носить комфортную одежду, не переохлаждаться.

— Есть ли смысл ехать для восстановления в санаторий? Какой климат лучше всего подойдёт для человека, перенёвшего ковид?

— Перед поездкой в санаторий в любом случае надо посоветоваться с лечащим врачом: людям с хроническими заболеваниями есть смысл ехать в профильный санаторий. Климат лучше выбрать не слишком жаркий. Сильный перепад температур при смене климата не очень благоприятен для сосудов и дыхательной системы. Высокая влажность тоже нежелательна. Пойдёт на пользу выезд на природу, в лес. Главное — комфортно одеться, чтобы не переохлаждаться и не перегреваться. А вот от поездок за рубеж и длительных перелётов лучше отказаться — такие нагрузки только что переболевшему человеку ни к чему.

— Нужно ли делать прививку после болезни?

— Специалисты рекомендуют делать прививку через шесть месяцев после перенесённого заболевания, когда вернётся хорошее самочувствие. Но в любом случае врач перед вакцинацией должен осмотреть человека. Если есть противопоказания, вас никогда не привьют. Если их нет, стоит привиться: появляются всё новые и новые штаммы вируса, и человеку нужен широкий спектр антител. Этого можно достичь только вакцинацией.

Елена Байтунгер

ГАСТРОЛИ

Гравитации нет

Чем удивляет зрителей ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева



Наталья Житниковская
Фото Валерия Воронова

Ансамбль народного танца уже в пятый раз приезжает с гастролями в города присутствия Металлоинвеста при поддержке благотворительного фонда Алишера Усманова «Искусство, наука и спорт». И каждый раз их выступление — как глоток кислорода. Причём на сцене старооскольского Центра культурного развития или железнодорожного Дворца горняков они выступают с такой же самоотдачей, как в столичном Большом театре, миланском La Scala или парижской Grand Opera. Хореография Моисеева способна подстроиться под любой зал.

— Нам приходится не то чтобы адаптировать постановки под конкретную сцену, а скорее просто репетировать с учётом особенностей площадки, — рассказывает народный артист России Александр Тихонов. — Мы стремимся нести людям мир, любовь и добро. Чтобы они на время концерта забывали о своих трудностях и получили удовольствие от гениальных постановок Игоря Моисеева.

Сила ансамбля — в сохранении традиций классического искусства и узнаваемом стиле, которому преданы его участники.

— Мы сохраняем все традиции, которые были при Игоре Александровиче Моисееве, ничего не меняется. — подтверждает заслуженный артист России Ольга Волина. — С нами работают

те же репетиторы, которые работали непосредственно с ним. Появляются новые постановки, но и их ставят с учётом моисеевской хореографии.

Для каждой гастрольной программы ансамбль готовит новую программу. Какую-то постановку в городе показывают впервые, какую-то повторяют, если в прошлый раз она вызвала особенный отклик у зала. Неизменно одно — программу концерта непременно завершает «Яблочко» — один из самых ярких и эмоциональных танцев коллектива. По словам многих зрителей, для них это самый долгожданный номер.

В ходе нынешних гастрольных туров зрители увидели русские танцы «Лето» и «Полянка», молдавские «Хора» и «Жок», танец бессарабских цыган, старинную городскую кадрили, башкирские «Семь красавиц», аргентинский «Маламбо», сюиту греческих танцев и нанайскую народную игру «Борьба двух малышей».

— Выступление — на одном дыхании, — восхищается оскольчанка Наталья Петрова. — Я не заметила, как прошли эти два часа. А как артисты владеют телом! До сих пор не могу поверить, что человек на такое способен.

— Я большая поклонница творчества ансамбля. Помню, ещё в детстве мы передавали их выступления друг другу на видеокассетах, — говорит жительница Старого Оскола Наталья Мутянова. — Слежу за репетициями в интернете, если есть возможность, прихожу на концерты.



ФАКТЫ ОБ АНСАМБЛЕ

- ▶ Ансамбль народного танца основан 10 февраля 1937 года.
- ▶ Во время Великой Отечественной артисты объездили всю страну, а заработанные деньги отдали на строительство танка для бойцов Советской армии.
- ▶ Ансамбль Моисеева был первым, кого советская власть отпустила на гастроли за границу.
- ▶ С народными обрядами и переплясами моисеевцы знакомились в фольклорных экспедициях.
- ▶ Игорь Моисеев руководил ансамблем 70 лет, поставив около 300 танцев.
- ▶ Коллектив ансамбля попал в Книгу рекордов России после того, как объездил с гастролью 60 стран.
- ▶ Ансамбль выступает под аккомпанемент собственного симфонического оркестра из 35 человек, причём иногда музыканты участвуют в постановках.

ОСТОРОЖНО: МОШЕННИКИ!

НИКОГДА НЕ СООБЩАЙТЕ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ ТРЁХЗНАЧНЫЙ КОД НА ОБОРОТЕ КАРТЫ, PIN-КОД И ПАРОЛИ ИЗ СМС



ТЕЛЕФОННОЕ МОШЕННИЧЕСТВО



Звонят из банка. Говорят об угрозе вашим средствам на счёте и просят перевести деньги на другой счёт. Спрашивают данные карты.

— *Что делать?*

СРАЗУ ПОЛОЖИТЕ ТРУБКУ — ЭТО МОШЕННИКИ!

Позвоните по телефону, который указан на вашей банковской карте. Сотрудник банка прояснит ситуацию.



Звонят и сообщают о выигрышах, выплатах, компенсациях и т. д.

— *Что делать?*

НЕ ПЕРЕДАВАЙТЕ ДАННЫЕ КАРТ!



Если во время разговора вас просят совершить платёж — это мошенники. Положите трубку и, чтобы не сомневаться, уточните информацию на официальном сайте организации, от имени которой звонят.



Звонят и сообщают, что близкий человек попал в беду, просят перевести деньги.

— *Что делать?*

ПРОЯСНИТЕ СИТУАЦИЮ!

Спросите имя, фамилию звонящего и название организации, которую он представляет. Прекратите разговор и позвоните близкому человеку. Если дозвониться не удалось, сами найдите телефон организации, от имени которой был звонок, и выясните, что случилось.



ИНТЕРНЕТ



Предлагают вложить деньги на очень выгодных условиях.

— *Что делать?*

ОТКРОЙТЕ САЙТ WWW.CBR.RU/FMP_CHECK



Обо всех финансовых организациях, у которых есть лицензия Банка России, можно узнать на его официальном сайте.



На сайтах с объявлениями («Авито», «Юла» и т. п.) предлагают товары и услуги по заниженным ценам.

— *Что делать?*

НЕ ВНОСИТЕ ПРЕДОПЛАТУ!

Во время общения с продавцом не сообщайте данные банковской карты, не переходите по ссылкам. Пользуйтесь услугой «Безопасная сделка», которая доступна на сайте с объявлениями.



Нужно перевести деньги или купить билеты. На одном из сайтов условия намного выгоднее, чем на знакомых ресурсах.

— *Что делать?*

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫМИ САЙТАМИ!

Безопасный сайт должен иметь надпись <https://> и «замочек» в адресной строке браузера. Вот такой



СМС. МЕССЕНДЖЕРЫ. СОЦСЕТИ



Вам пришло СМС от банка с информацией:

- о заблокированном платеже или карте;
- о выигрыше;
- об ошибочном переводе на ваш банковский счёт или мобильный телефон с просьбой вернуть деньги.

— *Что делать?*

НЕ ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ И НЕ ПЕРЕЗВАНИВАЙТЕ!

Проверьте информацию, позвонив в банк по номеру, который указан на вашей банковской карте.



Знакомый в соцсетях просит дать в долг или перевести деньги на лечение.

— *Что делать?*

НЕ ПЕРЕВОДИТЕ ДЕНЬГИ СРАЗУ!

Перезвоните своему знакомому, чтобы разъяснить ситуацию: возможно, его страницу взломали.



КОНТАКТНЫЙ ЦЕНТР БАНКА РОССИИ

Все представленные номера доступны для звонков круглосуточно

8 800 300-30-00
(бесплатно для звонков из регионов России)

+7 499 300-30-00
(в соответствии с тарифами вашего оператора)

300
(бесплатно для звонков с мобильных телефонов)

Банк России не совершает исходящих звонков с указанных номеров