



## ДОРОГИЕ МОИ КОЛЛЕГИ!

Подходит к завершению 2018-й год. Радует, что уходящий год принес коллективу трижды орденоносного Амурского судостроительного завода очевидные трудовые победы. Подводя итоги, остановлюсь на самом важном – окончание 2018-го было ознаменовано передачей заказчикам сразу двух заказов.

Подписание приемо-сдаточного акта на построенном для ООО «Газпром флот» судне снабжения было сопряжено со многими трудностями объективного и субъективного характера. Тем не менее, амурские корабельщики, в который раз проявив свой настоящий характер, справились с поставленной задачей. После завершения ходовых испытаний, устранения замечаний Регистра мы передали заказчику новое судно снабжения «Иван Сидоренко».

25 декабря во Владивостоке прошел торжественный ритуал первого подъема Военно-морского флага Российской Федерации на новейшем корабле ближней морской зоны (корвет) «Громкий», построенного для Тихоокеанского флота на Амурском судостроительном заводе. Этому событию предшествовало успешное выполнение программы заводских ходовых и государственных испытаний, в ходе которых проверялись все системы и вооружение корабля. По окончании испытаний Государственной приемной комиссии подписаны акты о приемке корвета «Громкий» в состав Военно-Морского Флота России.

Приказом Главнокомандующего ВМФ корвет включен в боевой состав Тихоокеанского флота.

Это, безусловно, наша с вами, амурские корабельщики, трудовая победа! Я от души поздравляю с ней всех нас и желаю главного – движения вперед, к новым заказам, новым перспективам, новым победам.

На наших стапелях находятся в работе еще два серийных корвета для Тихоокеанского флота; активно идет строительство двух морских грузопассажирских паромов для Сахалина; начнутся полным ходом работы на буксире-семимегаваттнике. 12 июня 2019 года планируем осуществить закладку двух (из четырех по контракту) малых ракетных кораблей проекта 22800 «Каракурт».

Пусть осознание того, что будущее Амурского судостроительного завода в единении и сплочении трудового коллектива, станет нашим ориентиром на ближайший трудовой 2019-й год. Он будет совсем не легким, поверьте, но взаимовыручка и уважение друг к другу должны стать нашими главными помощниками. Коллектив Амурского судостроительного завода никогда не пасовал перед трудностями, и я вас призываю не бояться их и сейчас.

Надеюсь, оптимизация кадрового состава предприятия, которую нам предстоит пережить, не поселит в наших умах мысль о том, что все безнадежно. Это – одна из вынужденных мер по приведению в порядок численного соотношения основных производственных рабочих и вспомогательного персонала.

В течение 2019 года наше предприятие получит финансовую помощь от государства в размере 14,3 млрд. рублей. Господдержка позволит нам закрыть убытки прошлых лет и расплатиться по всем займам предприятия.

Продолжится работа над реконструкцией и модернизацией производственных площадей завода в рамках Федеральной целевой программы, а также мы будем форсировать работу по созданию «Компактной верфи».

Новая система управления производственными процессами, или, как мы ее называем на АСЗ, программа «Бережливое производство» уже становится неотъемлемой частью нашей работы. Повторюсь, главное в данном процессе – перестройка собственного сознания, осознание недопустимости любого рода потерь и добросовестное отношение к труду, дабы не только исполнять свои функции, но понимать свою конкретную роль в создании продукции для наших заказчиков. И конечно же, здесь нам необходимы сплоченность и осознание коллективного единства.

В преддверии наступающих праздников благодаря коллективу нашего предприятия – рабочих, специалистов, служащих, за добросовестное исполнение своих должностных обязанностей.

Давайте возьмем в новый, 2019-й год, только хорошие воспоминания, светлые надежды и замыслы, а в прошедшем оставим весь груз проблем, всё, что стало ненужным багажом. Пусть в новом



году у нас с вами все получится!

Желаю всем здоровья, счастья и успехов в новом году! Мира, тепла и согласия в ваших семьях, понимания и добра вам и вашим дорогим и любимым людям! Пусть вас никогда не покидает оптимизм и уверенность в завтрашнем дне.

Прекрасного новогоднего настроения всем нам и чудесного Рождества!

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!  
Генеральный директор  
В.В. КУЛАКОВ

### • СОБЫТИЕ

## МНОГОЦЕЛЕВОЙ СТОРОЖЕВОЙ КОРАБЛЬ БЛИЖНЕЙ МОРСКОЙ ЗОНЫ (КОРВЕТ) «ГРОМКИЙ» ПРОЕКТА 20380 ПЕРЕДАН ТИХООКЕАНСКОМУ ФЛОТУ



25 ДЕКАБРЯ НА ВТОРОМ СЕРИЙНОМ КОРВЕТЕ, ПОСТРОЕННОМ НА ТРИЖДЫ ОРДЕННОНОСНОМ АМУРСКОМ СУДОСТРОИТЕЛЬНОМ ЗАВОДЕ ПОДНЯТ ФЛАГ ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА РОССИИ.

Этому событию предшествовало успешное выполнение программы заводских ходовых и государственных испытаний, в процессе которых по прямому назначению проверялись все системы и вооружение корабля. По окончании испытаний Государственной приемной комиссией были подписаны

акты о приемке корвета «Громкий» от завода-изготовителя в состав Военно-Морского Флота России. Приказом Главнокомандующего ВМФ корвет «Громкий» включен в боевой состав Тихоокеанского флота.

По-военному четкая и торжественная церемония поднятия флага завершилась митингом, в котором приняли участие представители командования Военно-Морского Флота, исполнительной власти Хабаровского и Приморского краев, предста-

вители ОСК; Центрального морского конструкторского бюро «Алмаз», работники и ветераны Амурского судостроительного завода.

– Корвет проекта 20380 «Громкий» является вторым корветом такого проекта, построенным специально для ТОФ в рамках государственной программы перевооружения, – сказал командующий Тихоокеанским флотом России адмирал Сергей Авакянц. – Корабль достойно показал себя на завершающем этапе заводских ходовых и госуда-

рственных испытаний. Поднятие Андреевского флага на новейшем корабле – событие огромной значимости, знаменующее собой продолжение обновления корабельного состава Тихоокеанского флота. Уже говорилось о том, что на судостроительном заводе в Комсомольске-на-Амуре для Тихоокеанского флота будут построены четыре малых ракетных корабля проекта 22800, которые вооружены крылатыми ракетами «Калибр» и «Оникс». Командование Военно-Морского флота надеется на корабелов Комсомольска-на-Амуре и верит, что дальнейшая слаженная работа Военно-Морского флота и промышленности по укреплению обороноспособности восточных рубежей будет продолжена.

Корвет «Громкий» – второй из серии, начало которой было положено корветом «Совершенный», переданным 20 июля этого года Тихоокеанскому флоту. По своим тактико-техническим характеристикам не отличается от своего «старшего брата» и также, как и «Совершенный» будет задействован для охраны морской прибрежной зоны на Дальнем Востоке России.

– Этот замечательный корабль – реальное доказательство того неоспоримого факта, что потенциал амурских корабелов по-прежнему высок, что нам по плечу любые, даже самые сложные задачи. Наша с вами главная цель на сегодняшний день – не останавливаться, двигаться только вперед. Не далёк тот день, когда вслед за «Громким» в строй действующих кораблей Тихоокеанского флота войдет и третий корабль серии, носящий имя Героя России Алдара Цыденжапова. В будущем году у корабля заканчится стапельный период постройки, и он будет готов к выводу из цеха.

От души поздравляю всех нас с сегодняшним событием и благодарю всех, чьи труд и профессионализм, терпение и упорство, душевные силы и вера в победу были вложены в этот корабль! Спасибо! – сказал в своей приветственной речи генеральный директор ПАО «Амурский судостроительный завод» Владимир Кулаков.

• ПОДВОДЯ ИТОГИ

## Андрей Викторович БЕКАСОВ, главный инженер ПАО «АСЗ»: «НЕ СДАВАТЬСЯ И ИДТИ К НАМЕЧЕННОЙ ЦЕЛИ»

Оставляя позади 2018-й год, мы вспоминаем самые главные наши достижения и победы. Среди них – начало швартовых испытаний на первом судне снабжения для ООО «Газпром флот», последующий перевод судна на сдаточную базу и подписание акта о передаче судна заказчику после проведенных ходовых испыта-

ний. «Иван Сидоренко» – первый «снабженец» – скоро войдет в линию, на втором судне – «Остап Шеремет» – активно будут проходить швартовые испытания и достройка.

Продолжается строительство и проектирование грузопассажирских железнодорожных паромов для линии Ванино –

Холмск, и в будущем году все наши силы будут направлены на это.

Самой главной нашей с вами трудовой победой, безусловно, стала сдача второго серийного корвета «Громкий», построенного для Тихоокеанского флота. Военно-морской флот получил боевой корабль, способный решать

задачи по охране рубежей нашей Родины на Дальнем Востоке.

В условиях тяжелого финансового положения нашего предприятия, в условиях оптимизации численности рабочих и служащих, вспомогательных рабочих мы вступаем в Новый, 2019-й год. Это значит, что нас ждут нелегкие времена. Однако

заводчане не раз проявляли настоящий амурский характер! И я желаю всем не сдаваться и идти к намеченной цели.

Здоровья и счастья вам, вашим родным и близким, уважаемые амурские корабель!

С Новым, 2019 годом!



## Сергей Александрович МАКСИМОВ, заместитель генерального директора по управлению персоналом: «РАБОТА НАМ ПРЕДСТОИТ МАСШТАБНАЯ, но кропотливая»

В уходящем году все усилия службы управления персоналом предприятия были нацелены на реализацию сразу нескольких проектов, направленных на оптимизацию кадровых процессов, кадрового делопроизводства, для удобства работников предприятия и новых сотрудников.

При сохраняющемся дефиците рабочей силы, **по большому счету, ликвидировано отставание по набору основных производственных рабочих.** Также активно шло обучение рабочих основных специальностей – люди, которые искали работу на рынке труда в городе, смогли получить вторую профессию, приедя на наш завод. 149 человек уже получили рабочие специальности и приступили к работе, еще 126 учеников закончат процесс обучения в следующем году. Основные профессии – трубопроводчики, слесари-монтажники, сборщики, сборщики-достройщики – этим профессиям мы можем обучать на предприятии. Это, безусловно, даже при имеющемся по-прежнему дефиците ОПР, хороший показатель. Нам удалось провести целый комплекс мероприятий и скоординировать свою работу с производственным блоком в части планирования, прогнозирования ситуации, и быстроты исполнения запросов по обеспечению кадрами цехов основного производства.

**Нам удалось провести целый комплекс мероприятий и скоординировать свою работу с производственным блоком в части планирования, прогнозирования ситуации, и быстроты исполнения запросов по обеспечению кадрами цехов основного производства.**

В наступающем году совместно с производственным блоком мы планируем особое внимание уделить вопросу повышения производительности труда на

нашем предприятии. Задача эта на сегодняшний день поставлена на уровне всей страны. Можно сколько угодно принимать на работу, обучать специалистов на предприятии, но главной задачей должна стать организация труда рабочего таким образом, чтобы отдача от каждого члена трудового коллектива на своем рабочем месте была максимальной. Делая акцент на организации труда основных производственных рабочих, необходимо добиваться принципиального изменения и в подходах к планированию и подготовке производства.

Все активнее в нашу производственную жизнь входит Система бережливого производства, как основа внедрения новых систем управления производством на АСЗ. В уходящем году совместно с отделом развития производственных систем на предприятии прошли несколько этапов обучения принципам и основам бережливого производства – от высшего руководящего состава – до самого младшего звена руково-

полном мере будут использованы специалистами в дальнейшей трансформации сознания, передаче опыта своим подчиненным и будут реализованы в их дальнейшей деятельности.

В 2019-м году нам предстоит усиленно работать в сторону не просто количественного увеличения ОПР, но сосредоточиться на процессах организации их труда. В рамках осуществления программы бережливого производства уже идет планирование работы по организации рабочих мест и рабочего пространства по системе 5С. Нам предстоит реализация этого проекта уже в будущем году.

**Можно сколько угодно принимать на работу, обучать специалистов на предприятии, но главной задачей должна стать организация труда рабочего таким образом, чтобы отдача от каждого члена трудового коллектива на своем рабочем месте была максимальной.**

Есть определенные планы в части организации работы со всеми поступающими в службу управления персоналом обращениями, как от работников предприятия, так и от жителей города и приезжих – выдача архивных справок, справок для пенсионного фонда, обращения о трудоустройстве и многое другое. Сейчас идет работа над таким проектом, и я надеюсь, что в самое ближайшее время он пройдет этапы согласования и начнется его реализация. Таким образом будет отложен механизм работы

кадровой службы, как внутри предприятия, так и во вне. Отмету, что подобные проекты как раз и призваны оптимизировать все внутренние производственные процессы на предприятии и исключить все виды потерь.

Есть у службы очень хорошие наработки, позволяющие в будущем году продолжить работу по их развитию и превращению в жизнь. Так, например, на предприятии внедрена система адаптации специалистов инженерно-технического состава.

Был произведен так называемый аудит знаний инженерного центра завода. Есть картина, показывающая сильные и

что-то менять внутри себя – изменить сознание, научиться пользоваться новшествами, научиться извлекать из этого пользу для предприятия и для нашего общего дела.

**Работа нам предстоит масштабная, но, вместе с тем, и довольно кропотливая, требующая изменения сознания, незыблемых до сего момента традиций и норм.**

От всей души поздравляю работников Амурского судостроительного завода с Новым годом! Желаю, чтобы в следующем году все стремления, все желания осуществились. Пусть все проекты, которые задуманы нами, изменят нашу жизнь и работу только к лучшему. Новых нам всем подписанных и исполненных вовремя контрактов.

Новый год – это время надежд, построения планов. Желаю каждому заводчанину, чтобы в его личном жизненном плане в конце 2019 года против каждого запланированного пункта стояла «галочка» – «выполнено»!

Добрых и сказочных вам праздников!



• СМОТРИТЕ, КТО ПРИШЕЛ

- Я узнал о «Фениксе» на одном из заседаний в заводском Совете молодежи, – рассказывает Максим. – Меня, как представителя коренных, малочисленных народов Севера, направили на форум «Встань на крыло». Там я познакомился со своими земляками-единомышленниками и вступил в организацию «Феникс Амура».



МАКСИМ САМАР РАБОТАЕТ НА АСЗ СЛЕСАРЕМ-РЕМОНТИКОМ ГАЛЬВАНИЧЕСКОГО УЧАСТКА РМС, А ТАКЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЧЛЕНОМ ХАБАРОВСКОЙ КРАЕВОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КОРЕННЫХ И МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА «ФЕНИКС АМУРА».

Основная цель «Феникса» – сохранение традиций и обычая коренных и малочисленных народов. Формирование интереса к изучению их языков и культуры.

Через некоторое время Максим уже участвовал в круглом столе «Феникса», где представляли интересы малочисленных народностей, проживающих в Комсомольске-на-Амуре. Участники круглого стола подводили итоги за прошедший год и ставили задачи на год будущий.

Участвуя в проекте «Люди Амура», в рамках которого Максим побывал в по-

сёлках Нижние Халбы, Ягодный, Киселевка, он вместе с товарищами проводил мастерклассы и концерты для коренных народов Севера.

Не так давно в Комсомольске-на-Амуре прошел форум для коренных и малочисленных народов Севера «Вектор развития», целью которого было показать все многообразие и колорит культурного наследия народов, населяющих Дальний Восток и Север России. Проект был разработан и прошел предварительную защиту на молодежном форуме «Амур», про-

шедшем летом уходящего года. «Вектор развития» посетили около 30 человек разных национальностей. Участники имели возможность создать индивидуальные проекты, направленные на сохранение традиций и обычая коренных и малочисленных народов Севера. Это мероприятие будет развиваться и дальше, меняя свою географию. В 2019 году «Вектор развития» пройдет в Николаевске-на-Амуре и Хабаровске.

- Именно такие мероприятия пополняют «Феникс Амура» новыми инициа-



тивными людьми, и даже отсутствие поощрений не останавливает их, – подмечает Максим.

«Феникс Амура» состоит из представителей самых различных коренных национальностей, в основном это нанайцы и ульчи.

Максим намерен и дальше проявлять инициативу и развивать движение «Феникс Амура» в Комсомольске. Пожелаем ему удачи!



• НАШ «ДЗЕН»

# ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА И РЕАЛЬНАЯ ЭКОНОМИЯ

С тех пор, как на Амурском судостроительном заводе началось внедрение системы «Бережливого производства», организация эффективного производственного цикла приобрела особую актуальность и значимость, а концепция «Бережливого производства» стала лозунгом дня.

В объединенном трубо-монтажно-сдаточном производстве, руководимом **Алексеем Голодом**, к этому вопросу подошли очень серьезно. Кай-дзен предложения в цехе собирались, систематизировались и параллельно внедрялись с начала года. Началась работа с визуализации и разделения производственных зон. В цехе навели порядок и в августе приступили к реализации проекта «**Модернизация производственных участков трубообрабатывающего цеха №2**».

Целью проекта стало увеличение объема изготовления труб на 20% и сокращение времени полного цикла изготовления трубы при соблюдении технологии изготовления на 20%. Среди мероприятий по его реализации – ремонтно-восстановительные работы, замена электросетей и освещения на участках, перенос некоторых участков, замена старых верстаков и внедрение системы 5S.

**В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОВЕДЕНИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЦЕХЕ №2 БЫЛ СОЗДАН НОВЫЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ УЧАСТОК ДЛЯ РАСКРОЯ ТРУБ**



БЫЛО



СТАЛО



СТАЛО

Списано не подлежащее восстановлению старое оборудование, демонтированы и утилизированы металлоконструкции.

**ОРГАНИЗОВАНЫ РАБОЧИЕ МЕСТА ПО ПРИНЦИПУ 5S. УРОВЕНЬ КУЛЬТУРЫ ПРОИЗВОДСТВА В ЦЕХЕ ВОЗРАСТАЕТ**



БЫЛО



СТАЛО



**ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА ВОЗЛЕ СТАНКОВ**

Изготовлены стеллажи для размещения специализированной оснастки. Размещены стеллажи в непосредственной близости к оборудованию, что приводит к сокращению потери времени на перемещения и поиск требующейся оснастки.

Это всего лишь несколько мероприятий, проведенных в трубообрабатывающем цехе в рамках осуществления программы «Бережливого производства», **экономический эффект от которых составил 6 816,62 тыс. рублей.**

**В монтажном цехе № 19 к проблеме нерационального использования производственных площадок и рабочего времени подошли с не меньшим энтузиазмом.** В рамках «Бережливого производства» здесь было решено осуществить проект под названием «**Оптимизация предмонтажных участков**».

Например, то, как изменился предмонтажный участок №06 (участок электрооборудования) видно на фото. Все лишнее было ликвидировано, необхо-

димое – промаркировано, была введена визуализация и система 5S. Особое внимание было удалено информации: теперь работники видят и понимают объем необходимых для выполнения работ и ответственных за эту работу.

Предмонтажные площадки раньше представляли собой довольно жуткое зрелище: цеха-смежники выгружали свое оборудование бесконтрольно, что приводило к неразберихе и потерям времени на выяснение принадлежности оборудования к заказам.

Сейчас, усилиями работников цеха под руководством заместителя начальника цеха по подготовке производства **Александра Ядрова**, предмонтажные площадки обрели опрятный вид, все четко систематизировано и идентифицировано. Работники своими силами расчищали закрепленные территории, производили зонирование, визуализацию. Для удобства рабочих были поставлены верстаки, в которых инструменты располагаются все по той же системе 5S.

Наведен порядок и на складе комплектации военной продукции. Для исключения потерь времени мастеров, комплектовщиков, специалистов ПРБ на складе произвели сортировку оборудования и инструмента, ввели визуализацию.

Как результат реализации данного проекта в ц. 19 – закрепление территории, порядок, определенность на участках, а также заинтересованность работников цеха №19 в бережливом производстве, то есть стремление к

улучшению рабочего пространства и устраниению всех видов потерь.

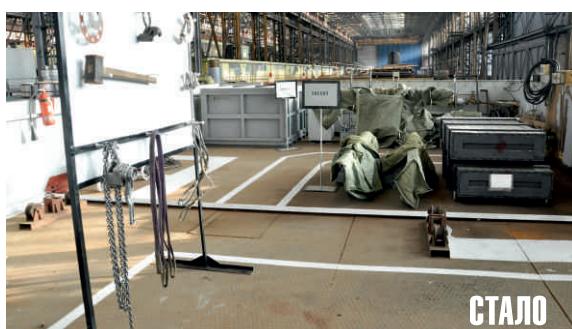
Безусловно, это – только начало большого дела. У работников МСП много целей, достижение которых, уверены тут, приведет к успеху всего завода. В работе много проектов с немалым экономическим эффектом.

**Главное же, к чему направлены все проекты, – безупречная организация труда и выпуск продукции с хорошим качеством и в срок.**

## ПРЕДМОНТАЖНЫЙ УЧАСТОК ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ №6



БЫЛО



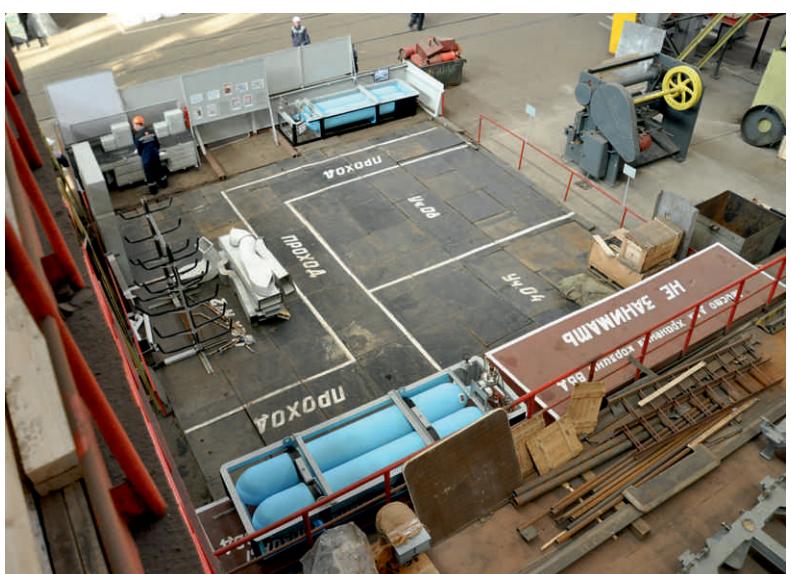
СТАЛО



СТАЛО



КОЛЛЕКТИВ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ Ц. № 19



Участок предмонтажной подготовки – самый оперативный участок на строительстве заказов. Сюда производится выгрузка оборудования, которое сразу же монтируется на заказ. Здесь же располагаются системы воздуха и воды для подачи на заказ

• ЗА ПОЖАРНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ

# БЕЗОПАСНЫЙ НОВЫЙ ГОД

Новый год — один из самых наиболее любимых наших праздников. Сколько радости и веселья приносит он и детям, и взрослым! В Новый год мы забываем о проблемах и думаем только о хорошем. Новогодние елки с гирляндами, свечи, хлопушки, бенгальские огни, фейерверки — эти атрибуты, без которых празднование Нового года невозможно представить, но и они же могут стать причиной возникновения пожаров.

Не стоит забывать о том, что новогодняя пора — наиболее пожароопасный период в году! Как показывает статистика, с наступлением новогодних праздников в два раза, а то и более возрастает количество пожаров и гибель людей на них, в том числе и детей, а причинами возникновения пожаров является наша неосторожность. Поэтому, чтобы не омрачить себе, своим родным и близким главный праздник в году, необходимо соблюдать следующие требования пожарной безопасности:

- елка (как живая, так и искусственная) должна стоять как можно дальше от отопительных приборов, должна быть прочно

закреплена на подставке или в ведре с песком, чтобы не наклоняться и не падать, ветки елки должны находиться на расстоянии не менее 1 метра от стен и потолков;

- новогоднее дерево не должно загораживать выходы из помещений и вообще мешать свободному движению по комнате;
- для украшения лесной гости можно использовать только исправные гирлянды заводского изготовления, если провода или вилка неисправны, гирлянду использовать нельзя;
- ёлочные игрушки, электрические гирлянды нужно приобретать в магазине, где вы всегда сможете запросить сертификат качества и удостовериться в заводском изготовлении товара, а значит, его безопасности; елку нельзя украшать восковыми свечами, игрушками из бумаги, марли, ваты;
- оставлять без присмотра горящие новогодние свечи категорически запрещается; маленькие дети не должны оставаться одни у елки, пользоваться свечами, спичками, зажигалками.

**Также не стоит забывать, что все пиротехнические изделия пожароопасны, способны натворить немало бед, если не уметь с ними обращаться:**

1. Доверить ответственное дело запуска новогоднего салюта нужно самому серьезному, опытному и, естественно, трезвому человеку. Не лишним будет выделить ему помощника.
2. Площадку для запуска нужно выбрать заранее. Она должна быть ровной, над ней не должно быть деревьев, линий электропередач и других препятствий. Непосредственно в том месте, где будут запускаться фейерверки, не должно быть горючих материалов. Кроме того, сама площадка должна быть на расстоянии не менее 50 метров от жилых домов.
3. Зрители должны располагаться так, чтобы у них был хороший обзор. Расстояние от пусковой площадки до зрителей должно быть 15-20 метров, при этом зрители всегда располагаются с наружной стороны. Если есть сильный ветер, расстояние лучше увеличить.



**Если загорание все-таки произошло:**

1. Немедленно вызовите пожарных по телефону «01», с мобильного телефона: Билайн, Мегафон-112; МТС-010; Чётко сообщите, что горит, адрес и свою фамилию.
2. Примите меры по эвакуации людей.
3. Отключите от электропитания электроприборы.
4. Примите меры по тушению пожара подручными средствами.

5. При загорании искусственной ёлки не беритесь за неё руками, накиньте на неё плотную ткань (одеяло).

Так что, если хотите, чтобы Новый год оставался настоящей сказкой, нужно совсем немного — соблюдать правила пожарной безопасности, быть внимательными и не забывать о безопасности окружающих.

И в заключение, в преддверии наступления светлого праздника хочется пожелать всем крепкого здоровья, счастья, семейного благополучия!

**СВЕТЛАНА ГУДЗЯК,**  
младший инспектор СПЧ № 2



• БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни.

«Надо непременно встрихивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно», — говорил Л. Н. Толстой.

Высшее благо медицины — здоровье, говорили древние греки. Однако традиционно, современные медики, занимаясь лечением многих болезней, мало

## ЗДОРОВЬЯ ВАМ В НОВОМ ГОДУ!

уделяют внимание учению о здоровье, при этом отсутствуют научно обоснованные формы и принципы изучения здорового человека, индивидуальных его особенностей и резервов. Вряд ли можно достичь оптимального, стабильного здоровья человека чрезмерным увеличением числа медицинского персонала, расширением сети специализированных больниц, безграничным ростом лекарственных препаратов и их пропаганда.

**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА** — это не только отсутствие болезней и физических недостатков, это состояние физического, психического, духовного и социального благополучия. Это в большой степени наличие гигиенического мировоззрения и гигиенической культуры во всех областях человеческого бытия. А этому надо учиться!

**ТИГИЕНИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** — это важное направление в профилактической медицине и рассматривается как один из важных ресурсов здоровья современного человека, в основе которого лежит здоровый образ жизни.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** является важным фактором здоровья — повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, повышает защитные силы организма в борьбе с инфекционными заболеваниями.

**В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЮТ РАЗНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ, НО БОЛЬШИНСТВО ИХ СЧИТАЮТСЯ БАЗОВЫМИ:**

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков здорового образа жизни и предупреждения заболеваний;

- формирование межличностных отношений в коллективах;

- формирование у людей позитивного стремления в образе жизни;

- создание соответствующих мотиваций и отношения к здоровью

- обеспечение безопасной и благоприятной среды для обитания;

- знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

- понятие о вредных привычках, как курение, злоупотребление алкоголем;

- понятие о воздействии наркотических средств на Вашу бесценную жизнь;

- информированность о качестве употребляемых продуктов.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:**

1. Физически активная жизнь, включая специальные физические

упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей человека (достаточно 20 мин. в день, что делать, выбираете вы сами);

2. Соблюдение правил личной гигиены: следить за чистотой тела, одежды, обуви;

3.Правильное питание (не налегать на жирное и сладкое);

4.Соблюдение режима (правильный режим дня позволяет распределить запас сил на целый день);

5.Здоровый сон (спать 7-8 часов в день в хорошо проветриваемом помещении);

6.Отказ от употребления отравляющих организм веществ;

7.Развитие умственной деятельности (чтение и постоянное образование);

8. Духовное воспитание — «Душа обязана трудиться и день и ночь, и день и ночь...»

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**С.А МАРИНИЧ,**

Консультант Межрегионального управления №99 ФМБА России



• Поздравляем!

Зимою родиться — большая удача. Морозно вокруг — закаляешься, значит, что в жизни преграды легко одолеть, чтобы сильный характер и смелость иметь.

От всей души поздравляем коллег, отмечающих свой день рождения в январе!

Уважаемые

ЛОГИНОВА АЛЕКСАНДРА ГЕРМАНОВНА, ШАТУРИН ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ, ГЛОБИНА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА, АЛЕКСЕЙ СЕРГЕЕВИЧ И ПЕТР СЕРГЕЕВИЧ ГОЛОДЫ, А ТАКЖЕ АНДРЕЙ ВИКТОРОВИЧ БЕКАСОВ!

Примите искренние поздравления и пожелания здоровья. Благополучия и успехов в работе!



• С юбилеем!

В январе свой юбилей отмечает ТИПИКИН СЕРГЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ, заместитель начальника машиностроительного производства.

Уважаемый Сергей Васильевич! Примите сердечные поздравления и пожелания здоровья, благополучия и счастья!

ВИКТОРЧИКУ АЛЕКСАНДРУ ГРИГОРЬЕВИЧУ, руководителю-консультанту ГЭУ отдела технического надзора и сервисного обслуживания, исполняется 70 лет.

Вы — талантливый организатор и руководитель, ответственно относящийся к делу. Ни у кого не вызывают сомнений Ваши профессионализм и компетентность, умение добиваться цели и видеть перспективу. Вы пользуетесь заслуженным авторитетом и уважением среди коллег.

Примите сердечные поздравления и искренние пожелания здоровья, благополучия и успехов в работе!

Сорокалетие отметит в январе ФИСУРА МАКСИМ ВИКТОРОВИЧ, начальник отдела планирования, подготовки производства и технического развития.

Уважаемый Максим Викторович! У вас впереди — много свершений. Уверенности в себе и собственных силах — это поможет добиться хороших результатов в работе, ведь вы обладаете немалым потенциалом для того, чтобы успешно и продуктивно тру-

диться на благо родного предприятия. Здоровья и счастья, мира и добра вам, вашим родным и близким!

ШАБАНОВУ АНДРЕЮ ВЛАДИМИРОВИЧУ, заместителю начальника сборочно-сварочного цеха по подготовке производства, и начальнику инженерного центра завода СТАРЫГИNU ДЕНИСУ ВЛАДИМИРОВИЧУ в январе исполнится по 35 лет.

Руководство предприятия и коллеги отмечают их безусловное умение эффективно и рационально планировать свою деятельность и работу своих подчиненных, что положительным образом оказывается на полноте и качестве выполняемой работы.

У вас впереди еще много побед и достижений, а ваши профессионализм и активность помогут в дальнейшем карьерном росте.

Примите сердечные поздравления и искренние пожелания здоровья, благополучия и успехов!

Добра и мира Вам, Вашим родным и близким.

С НАСТУПАЮЩИМ!



Издатель: ПАО "Амурский судостроительный завод"  
681000, г. Комсомольск-на-Амуре,  
Аллея Труда, 1, <http://aszmcs.ru>

Пресс-служба ПАО "АСЗ"  
Аллея Труда, 8, офис 113,  
тел. 86-73,  
e-mail: [aszpress@gmail.com](mailto:aszpress@gmail.com)

[https://vk.com/pao\\_asz](https://vk.com/pao_asz)  
<https://www.facebook.com/groups/pao.asz/>  
[https://www.instagram.com/pao\\_asz/](https://www.instagram.com/pao_asz/)  
<https://vk.com/sovzmolasz>

Газета отпечатана  
в типографии «ЖУК»  
681000, г. Комсомольск-на-Амуре,  
ул. Павловского, 11, тираж 999 экз.

