

# ПОЛИММЕТАЛЛ

№6 от 16 июня 2023 г.

## ЕҢБЕК АДАМЫ

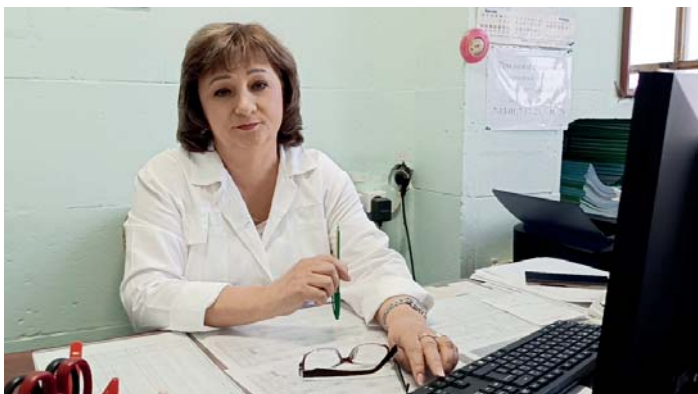


### БЕКЕТОВ МАҚСАТ, тиеу-түсіру учаскесінің жүргізушісі

Мен Тау кен-химия комбинатына 2015 жылы тасымалдаушы маманы ретінде жұмысқа орналастым. Біздің негізгі міндетіміз табиғи уранды уақытылы қадағалау – бізге келіп жеткен вагондарды уақытылы түсіру және табиғи уранды мерзімге сай тасымалдау. Жұмысымыз өте қарапайым болғанымен жоғары жауапкершілікті талап етеді. Жұмыла көтерген жүк жеңіл демекші, әріптестерімнің ауызбіршілігімен бүгінгі күнге дейін табиғи уранды тасымалдауда ешқандай қиындықтар туындамады.

Осы зауытта жұмыс істеп жүріп бірнеше қосымша мамандықтарды меңгердім. Маған қолдау көрсетіп, кәсіби тұрғыда білімімді жетілдіруге қосқан орасан зор үлестері үшін зауыт басшылығы ерекше алғысымды білдіремін.

### НАГИМОВА СВЕТЛАНА, контролер качества готовой продукции и технологического процесса, и.о. инженера СКК



### НАТАЛЬЯ ТАСКАЕВА, лаборант химического анализа Центральной заводской лаборатории

Закончила Степногорский технический лицей №2 в 2001 году. В комбинат пришла работать в 2008 году. По настоящее время работает химиком-лаборантом аналитической группы.

Выполняет анализ сырья готовой продукции уранового и медно-молибденового производства. Освоила титриметрический, весовой методы.

- *Какие отношения в вашем трудовом коллективе?*

- Коллектив у нас хороший, дружный. Всегда выручаем друг друга в сложных ситуациях, когда много работы.

- *Наталья, чем занимаетесь в свободное время, есть ли у вас хобби?*

- Посещаю бассейн, тренажерный зал. Нам СГХК предоставляет такую возможность. Так что ходим плаваем, занимаемся своим здоровьем.

- *Что бы вы пожелали своему предприятию?*

- Конечно, процветания! Мы очень любим свою работу, ходим на нее с удовольствием!



11 февраля 1985 года устроилась на гидрометаллургический завод ТОО «СГХК» на фосфорное производство. В связи с консервацией фосфорного производства перешла в службу контроля качества. Сначала работала в смене, изучала производство полиметаллов, постоянно повышала квалификацию и набиралась опыта. В 1995 году работала в дневной группе по переработке и учету готовой продукции уранового производства. В обязанности входит контроль и учёт готовой продукции, оформление документации, учет входного контроля, учет контроля незавершенного производства. Работа очень интересная и ответственная: это получение сырья, переработка, очистка от примесей с добавлением реагентов, обжиг в печах и получение ГП закиси-окиси урана, затем ГП упаковывается и производится отгрузка. К трудностям и напряженным ситуациям относится спокойно и уравновешенно. Свободное время проводит с детьми и внуками, посещает спортзал, в отпуске старается выехать к морю. Коллектив считает дружным и сплоченным. Молодому поколению желает учиться, набираться опыта и не бояться трудностей, чтобы при выборе профессии или места работы учитывали, что это не только получение материальных благ, но и самореализация и поиск себя в удовлетворение потребности в самореализации.

29 мая 2023 года вышло распоряжение генерального директора ТОО «СГХК» «О запрете проноса и употребления энергетических напитков на территории ТОО «Степногорский горно-химический комбинат».

# О вреде энергетических напитков

## ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГЕТИКИ

Энергетики — это напитки, предназначенные для того, чтобы взбодрить человека и повысить его физическую или умственную работоспособность. Они вызывают временный прилив сил и возбуждение нервной системы. При злоупотреблении энергетиками они могут быть очень опасными. Ударные дозы кофеина приводят к серьезным проблемам с сердцем, а его комбинация с углекислым газом и сахаром опасна для желудка и печени. Даже редкое употребление энергетика может вызвать приступ аритмии и другие неприятности. Особенно это касается людей с предрасположенностью к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Энергетики в виде сладкого газированного напитка, обогащенного высокой дозой кофеина, появились в 1962 году в Японии. Изначально они были созданы для того, чтобы заменить амфетамин — очень популярный в стране наркотический психостимулятор, который был запрещен в 1950-х годах. В 1980-х годах энергетики стали популярным напитком для японских руководителей-трудооголиков, которым требовалась дополнительная стимуляция для труда и продвижения по службе.

## ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В ЭНЕРГЕТИКЕ

### Кофеин

В энергетике обязательно содержится кофеин, который и играет роль стимулятора нервной системы.

Кофеин — это самое распространенное психоактивное вещество. Значительная часть населения планеты постоянно употребляет его с детства в форме чая, кофе, шоколада, мате, какао, а также многих прохладительных напитков.

В энергетиках на российском рынке около 25-40 мг кофеина на 100 г напитка, или около 125-160 мг на 500 мл и 63-100 на 250 мл — больше запрещено по ГОСТу.

Однако за рубежом можно найти и гораздо более крепкие энергетики. По данным проекта Caffeine Informer, больше всего кофеина содержится в американском Redline Xtreme — 316 мг на бутылку в 250 мл.

Для сравнения, в порции эспрессо содержится около 60-80 мг кофеина, в чашке фильтр-кофе — 90-110 мг. Впрочем, в некоторых сортах его может быть гораздо больше — к примеру, в самой большой порции Dark Roast из американского Starbucks содержится 340 мг кофеина.

В небольших дозировках кофеин не вреден и даже полезен для организма. Во-первых, он действительно помогает сконцентрироваться, снизить усталость и взбодриться. Правда, ненадолго: через пару часов после энергетика или кофе усталость вернется. Согласно некоторым исследованиям, умеренное употребление кофеина полезно для сердца — например, снижает риск развития сердечной недостаточности.

Порог токсичности кофеина, после которого он вредит организму, — 400 мг в день для взрослых и 100 мг для подростков от 12 до 18 лет. Это не норма, а предельно допустимая дневная дозировка.

Однако это касается лишь полностью здоровых людей. Реакция на кофеин сугубо индивидуальна и зависит не только от возраста и состояния здоровья человека, но и от генетики. Так, у автора этой статьи генетический тест выявил ген, который снижает скорость всасывания кофеина и увеличивает риск побочных эффектов.



Есть несколько групп риска, которым кофеин или вовсе противопоказан, или рекомендуется в гораздо меньшем количестве: это беременные, кормящие матери, пожилые, страдающие от расстройств психики, болезней сердечно-сосудистой и нервной систем.

### Сахар

Не менее важный компонент энергетика, играющий роль стимулятора, — сахар. Когда человек получает большую дозу простых углеводов, он испытывает прилив бодрости. В случае с энергетиками этот эффект дополняет и усиливает стимулирующее действие кофеина. Как и другие сладкие газированные напитки, энергетики не рекомендуются людям с диабетом и болезнями желудка.

### Л-карнитин

В составе подавляющего большинства энергетиков присутствуют две аминокислоты — L-карнитин и таурин.

L-карнитин — это аминокислота, которая участвует в энергетическом обмене и транспортирует жирные кислоты в митохондрии клеток, чтобы они могли сжигаться для получения энергии. Также он выводит из клеток токсичные соединения. Достаточное количество L-карнитина позволяет поддерживать выносливость и энергичность, а его дефицит приводит к ослаблению и упадку сил. Большинство людей получают достаточно L-карнитина из пищи.

### Таурин

Вторая аминокислота в энергетиках — таурин. Он содержится во всех клетках организма и выполняет в них множество функций: защищает от окисления, участвует в энергетическом обмене, модуляции генов, гомеостазе и осморегуляции. Таурин полезен для глаз, почек, сердечно-сосудистой и нервной систем. Эксперименты показывают, что таурин, как и L-карнитин, может повышать выносливость и ускорять сжигание жира при тренировках.

Таурин — нетоксичное и безопасное вещество, и в составе энергетиков его опасаться не стоит. Человеческий организм сам вырабатывает таурин, а также получает его из еды — в основном рыбы, мяса и яиц. Дефицит таурина может возникнуть у недоношенных детей, людей с сердечной и почечной недостаточностью, диабетиков и веганов, но все остальные получают его в необходимых количествах. Польза добавленного таурина в составе пищевых добавок сейчас исследуется.

### Витамины

В энергетике часто добавляют витамины группы B, которые тоже помогают доставлять энергию к клеткам, но этот ингредиент порой присутствует в напитках в количествах, многократно превышающих дневную норму. Пока неясно, есть ли смысл принимать повышенные дозы витаминов группы B. Как бы то ни было, вреда в составе энергетиков они тоже не принесут: излишки выводятся из организма.

### Другие стимуляторы

В некоторые энергетики, помимо кофеина, добавляют другие бодрящие вещества. Это могут быть:

- экстракт женьшеня;
- экстракт гуараны;
- мате.

Последние два вещества — в сущности, тот же кофеин, только в органической форме.

## ВРЕД ЭНЕРГЕТИКОВ

Стоит отметить, что к серьезным последствиям для здоровья приводит либо злоупотребление энергетиками, либо прием их людьми с противопоказаниями.

### Сердечно-сосудистая система

Злоупотребление энергетиками с высокой долей вероятности приведет к серьезным расстройствам сердечно-сосудистой системы даже здорового человека.

Повышенные дозы кофеина:

- резко увеличивают артериальное давление
- повышают пульс
- вызывают нарушения сердечного ритма;
- увеличивают риск сердечной недостаточности
- увеличивают риск ишемии миокарда
- Смерть от передозировки кофеина — вполне реальная ситуация, и почти все известные случаи связаны именно с проблемами с сердцем.

Основная опасность напитка заключается в том, что они содержат “замаскированный” кофеин в виде таких веществ, как гуарана, получаемая из растения, которое идентично кофеину, содержащемуся в кофе.

Гуарана содержит в два раза больше кофеина, чем кофейные зерна. При смешивании с другими популярными веществами, такими как женьшень и таурин, гуарана может вызвать аритмию. В результате аритмии сердце может биться слишком быстро, слишком медленно или нерегулярно. Что в конечном итоге может привести к сердечному приступу.

### Нервная система и психика

Как и любые психостимуляторы, энергетика могут негативно влиять на работу нервной системы. Вот самые частые расстройства, связанные с ними:

- бессонница;
- головные боли;
- тревожность;
- панические атаки;
- повышенная агрессия;
- визуальные и слуховые галлюцинации;
- хроническая усталость

Кроме того, некоторые исследователи считают, что кофеин вызывает привыкание, которое чревато постоянным повышением дозы и синдромом отмены. Впрочем, исследовать зависимость от кофеина непросто, так как его употребление не порицается и даже поощряется обществом

### Желудочно-кишечный тракт

Энергетики повышают кислотность желудка и могут спровоцировать изжогу, понос, гастрит, язвы и воспаления. В газете Los Angeles Times описан случай, когда доктор обнаружил у подростка, пившего по несколько банок крепкого энергетика в день, целый букет расстройств желудочно-кишечного тракта: сильное воспаление, кровотечение и язвы в двенадцатиперстной кишке.

### ЭНЕРГЕТИКИ И АЛКОГОЛЬ

Энергетические напитки часто смешивают с крепким алкоголем. Это опасная практика, которая увеличивает негативные эффекты обоих компонентов. Смешение энергетиков и спиртного значительно увеличивает нагрузку на сердце и печень, повышает вероятность запоя, понижает уровень контроля за своим поведением — из-за воздействия кофеина пьяному человеку может показаться, что он не так уж и пьян, а также повышает вероятность рискованного поведения.

### АЛЬТЕРНАТИВА ЭНЕРГЕТИКАМ

Если вам необходим кофеин, то кофе или чай без сахара — гораздо более предпочтительный способ получить его, чем энергетика. Однако есть способы взбодриться и без кофеина:

1. Пейте воду. Достаточная гидратация позволяет дольше оставаться бодрым и меньше уставать.
2. Принимайте витамины. Дефицит тех или иных микронутриентов часто вызывает плохое самочувствие, подавленность



и усталость. Вполне возможно, вам не хватает сил именно по этой причине. Точно поставить диагноз может лишь врач.

3. Занимайтесь спортом. Легкие и умеренные физические нагрузки стимулируют нервную систему и вызывают приливы энергии, гораздо более здоровые и естественные, чем кофеин.

### КАК УСТАНОВИТЬ СВОЮ ЛИЧНУЮ ПРЕДЕЛЬНО ДОПУСТИМУЮ ДОЗИРОВКУ КОФЕИНА?

Допустимая доза кофеина зависит от возраста, пола, индивидуальных особенностей организма.

Считается, что 50-150 мг кофеина в день в составе натурального кофе вполне допустимо. Дозировка 400 мг является предельной, но постоянное употребление кофеина в таком количестве может вызывать привыкание.

### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПЕРЕДОЗИРОВКА КОФЕИНА И МОЖНО ЛИ ЕЕ КАК-ТО БЫСТРО СНЯТЬ?

Передозировку получить достаточно легко. Основные симптомы, которые должны насторожить: периодически нарастающее сердцебиение и одышка, тремор мышц, подергивание глаз, эмоциональное перевозбуждение, беспокойство, растерянность, страх, головная боль, чувство усталости. Замечено, что наблюдаются периоды возбуждения, которые сменяются апатией. Человек не может заснуть. Многие проявления зависят от полученной дозы. Тяжелая передозировка может закончиться летальным исходом.

При появлении у человека признаков интоксикации стоит вызвать скорую. До ее приезда имеет смысл дать ему выпить много чистой воды, обеспечить доступ свежего воздуха. Часто рекомендуется промывание желудка, сорбенты. Врач оценивает состояние пациента и проводит необходимую дезинтоксикационную терапию. Самостоятельно медикаменты принимать не стоит. К сожалению, нет такой волшебной таблетки, которая могла бы моментально удалить кофеин из вашего организма.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

1. Частое употребление энергетических напитков повышает артериальное давление.
2. Сам напиток не дает бодрящей энергии организму, он работает за счет личных запасов, которые организм берет сам у себя же.
3. Последствия приема энергетиков - раздражительность, расстройство сна, депрессия.
4. Кофеин способен вызывать привыкание.
5. Повышенное содержание витамина B в энергетиках увеличивает сердечный ритм и провоцирует дрожь конечностей.
6. Высокая калорийность.

**Берегите свое здоровье!**

По информации СБОТ



## «Миру - мир»

Республиканским советом отраслевого профсоюза работников атомной промышленности Казахстана и профсоюзом работников энергетики, нефтегазовой отрасли Узбекистана ко Дню защиты детей был организован международный конкурс детского рисунка «Миру - мир». Анастасия Хмара достойно представила Степногорский горно-химический комбинат, выйдя в финал конкурса. Генеральный директор ТОО «СГХК» вручил Анастасии ценный подарок от комбината.



## Благодарность за труд

На состоявшемся 26 мая совещании по социальному партнёрству аким города Алпысбай Каиржанов вручил Анатолию Воробьеву, электромонтеру по ремонту и обслуживанию электрооборудования ТОО «СГХК» благодарственное письмо Министра труда и социальной защиты населения Республики Казахстан за участие в 2022 году в конкурсе «Еңбек жолы» на республиканском уровне в номинации «Лучший наставник работающей молодежи».

Напомним, республиканский конкурс «Еңбек жолы» определяет лучшие трудовые династии и работников производства в целях воспитания молодежи в духе уважительного отношения к труду, сохранения и приумножения трудовых традиций. Конкурс способствует повышению статуса Человека труда в обществе и стимулированию производительности труда под эгидой «Общества всеобщего труда».

## Конкурс «Лучший по профессии» в Службе контроля качества

7 июня 2023 г. в СКК состоялся конкурс профессионального мастерства среди контролеров качества продукции и технологического процесса. Лариса Руковишникова, начальник СКК, пожелала всем участникам удачи. Конкурс прошел в два этапа: практический и теоретический. Победителями стали:

- 1 место – Анна Бородулина;
- 2 место – Закирова Александра и Тимур Галеев;
- 3 место – Мурат Боранбаев.



## СТОИМОСТЬ ПУТЕВКИ на базу отдыха «Металлург» на 2023 год:



1. Работникам ТОО "СГХК" и троим членам семьи на одного человека стоимость путевки за одни сутки составляет 1 260 тенге. Остальным членам семьи - 2 015 тенге.
2. Сторонним посетителям на одного человека за одни сутки - 2 905 тенге.

## ВАКАНСИИ

- начальник Управления по технической подготовке производства;
- начальник отдела капитального строительства;
- начальник отделения флотации;
- начальник мельничного оборудования;
- инженер по надзору и ремонту зданий и сооружений;
- специалист по надзору за строительством
- мастер по ремонту электрооборудования;
- инженер-дозиметрист;
- инженер-конструктор;
- инженер по ремонту;
- инженер-технолог;
- инженер по метрологии;
- машинист бульдозера;
- изолировщик;
- кладовщик;
- мастер по КИПиА;
- слесарь по КИПиА;
- слесарь-ремонтник;
- токарь ;
- транспортировщик;
- фельдшер;
- футеровщик
- электрогазосварщик;
- электромонтер
- электрослесарь.

### РЕЗЮМЕ:

e-mail: Shevchenko.v@sghk.kz

Наличие резюме и квалификационных документов – обязательно.

Телефоны: 8(71645) 7-90-48 (коммутатор), вн. 715, 714, 746.