



Обращение врио Губернатора Иркутской области Игоря Кобзева.  
Читайте на стр. 2

**Лучше других  
с производственными заданиями справились:**

### КОРШУНОВСКИЙ КАРЬЕР

Выполнение производственных показателей с 1 по 6 апреля:  
— начальник смены **А.Н. Малетин**, оператор ОТК **З.И. Бельская**, горный мастер участка №1 **И.В. Юшкин**, горный мастер 2-го экскаваторного участка **Д.В. Крупов**, сменный электромеханик **В.А. Зарубин**, наладчик горного электрооборудования **О.А. Коваль**, машинист-инструктор **В.Х. Хисамутдинов**, дежурный электрослесарь участка ВП **С.А. Иванов**.  
— экипаж экскаватора ЭКГ № 57: машинист экскаватора **О.В. Тищенко**, **А.М. Карнаухов**, **К.Д. Некрасов**, **А.Л. Вербовский**, помощники машиниста экскаватора **А.С. Тхирских**, **Ю.К. Чумаков**, **М.В. Братков**, **А.В. Денисов**;  
— экипаж экскаватора ЭКГ № 83: машинист экскаватора **А.А. Мальцев**, **А.В. Паранин**, **А.В. Фролов**, **В.В. Малетин**, помощники машиниста экскаватора **А.О. Забелин**, **А.А. Лаганичев**, **В.В. Мельников**.  
— экипаж экскаватора ЭКГ № 64: машинист экскаватора **А.В. Быков**, **М.Н. Рубцов**, **Д.В. Вдовин**, **М.М. Воронцов**, помощники машиниста экскаватора **А.С. Антаськин**, **В.С. Валов**, **Д.В. Смирнов**, **А.В. Копылов**;  
— экипаж бурового станка СБШ № 88: машинисты б/с **А.А. Курило**, **С.А. Сайбель**, **Д.Н. Садохин**, **Д.Н. Хабардин**, **П.В. Симонов**, **Д.В. Тимаков**.

### РУДНОГОРСКИЙ РУДНИК

Лучше всех с производственным заданием в период с 1.03.2020г. по 31.03.2020г. справились:  
**КАРЬЕР**: — экипаж буровой установки Pit Viper-271 № 87: машинист бурового станка **С.И. Васюков** — бригадир, машинисты **А.В. Квиташ**, **В.А. Остапенко**, **С.А. Родыгин**, **М.Ю. Аксёнов**;  
— экипаж экскаватора ЭКГ-8И № 77: машинист экскаватора **О.Н. Сафронов** — бригадир, машинисты экскаватора **А.В. Шадури**, **М.В. Огородников**, **П.А. Кривощёков**, **Р.В. Коннов**, помощники машиниста экскаватора **Я.Я. Онуфрак**, **Е.Е. Кожухов**, **А.А. Макаров**, **И.А. Малеев**.  
**АТУ**: — экипаж а/с БелАЗ-75581 № 59, в составе: водители **В.Г. Игнатов**;  
— бригадир, **В.М. Джафаров**, **Ю.А. Морозов**, **В.Н. Трашков**;  
— экипаж а/с БелАЗ-75131 № 64, в составе: водители **А.В. Перетолчин** — бригадир, **М.А. Кунгурцев**, **С.П. Богданов**, **В.Н. Довженко**.

### ОБОГАТИТЕЛЬНАЯ ФАБРИКА

За март 2020 года Обогажительной Фабрикой переработано руды **731 800 тонн (91,9% к плану)**. Произведено концентрата **223 800 тонн (89,5% к плану)**.  
Лучшими коллективами обогажительной фабрики за март 2020 г. стали:  
— технологическая смена участка дробления №4 мастера **М.Н. Дементьев** приняла руды 188 467 тонн;  
— технологическая смена участка обогащения №2 мастера **Е.Г. Остапюка** произвела концентрата 60 440 тонн;  
— технологическая смена участка сушки и отгрузки концентрата №3 мастера **О.Г. Богуш** отгрузила 62 567 тонн концентрата;  
— технологическая смена участка хвостового хозяйства №2 мастера **С.П. Прокопьева**.

### АВТОТРАНСПОРТНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

С 1 по 31 марта: лучший экипаж водителей автосамосвала **БелАЗ № 88**, в составе: водители **А.П. Мамонтов**, **А.Р. Кулаков**, **В.Е. Дубинин**, **А.Е. Алексеев**. Вывозка составила 85,095 тыс тонн; — лучший механик в карьере: **В.А. Бранков**, вывозка составила 285,1 тыс тонн.  
С 1 по 5 апреля: лучший экипаж а/с **БелАЗ № 82**, в составе: водители **Л.М. Морозов**, **А.Б. Лыткин**, **С.И. Рязанов**, **Е.Г. Козлов**. Вывозка составила 14,96 тыс тонн. Лучший механик в карьере **П.И. Лиханов**, вывозка составила 55,4 тыс тонн

### УПРАВЛЕНИЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Лучше других в период с 16 по 22 марта с заданиями справился экипаж тягового агрегата ОПЭ1А № 69. Объем вывозки горной массы составил 32,4 тысячи тонн. Старший машинист: **Ю.В. Руфкин**, машинисты тягового агрегата **С.Г. Попов**, **В.И. Бальков**, **А.В. Кузьмичёв**, помощники машиниста тягового агрегата **Е.П. Комяков**, **А.А. Фурсов**, **П.А. Колотыгин**, **Д.А. Фесиков**.  
С 1 по 5 апреля: лучший экипаж а/с **БелАЗ № 82**, в составе: водители **Л.М. Морозов**, **А.Б. Лыткин**, **С.И. Рязанов**, **Е.Г. Козлов**. Вывозка составила 14,96 тыс тонн. Лучший механик в карьере **П.И. Лиханов**, вывозка составила 55,4 тыс тонн.

### РЕМОНТНЫЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ ЦЕХ

Лучше других с плановыми показателями за неделю справился коллектив сварочного участка: начальник участка **В.Н. Борисенко**, электрогазосварщик **Е.А. Бакке**, **Ю.А. Барабаш**, **Р.А. Белейчук**, **А.В. Жаринова**, **Ю.И. Колмаков**, **С.В. Корниенко**, **В.Н. Слободчиков**, **И.Н. Хохлов**, наладчик **П.И. Кононенко**.  
С 1 по 5 апреля: лучший экипаж а/с **БелАЗ № 82**, в составе: водители **Л.М. Морозов**, **А.Б. Лыткин**, **С.И. Рязанов**, **Е.Г. Козлов**. Вывозка составила 14,96 тыс тонн. Лучший механик в карьере **П.И. Лиханов**, вывозка составила 55,4 тыс тонн

Данные предоставлены руководителями подразделений ПАО «Коршунский ГОК»

## Поздравляем!

В соответствии с условиями п.3.2.3.2 Положения об оплате труда работников ПАО «Коршунский ГОК» за многолетнюю и безупречную работу, добросовестное исполнение трудовых обязанностей и в связи с юбилейными датами **единовременную премию в апреле получают:**

Светлана Геннадьевна Пурышева — машинист крана Обогажительной фабрики;  
Дмитрий Витальевич Воропанов — машинист тягового агрегата УЖДТ;  
Вадим Николаевич Велигжанин — водитель а/с БелАЗ в карьере Рудногорского рудника;  
Сергей Семёнович Чернышов — мастер по ремонту и выпуску автобульдозерной техники Рудногорского рудника;  
Игорь Иванович Трусевич — слесарь-ремонтник Обогажительной фабрики;  
Александр Михайлович Слипуха — оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин УЖДТ.

**Дорогие юбиляры, примите пожелания здоровья, бодрости и оптимизма на долгие годы!**

# Уважаемые коллег, друзья!

Мы с вами живем в глобальном мире и не можем не реагировать на вызовы, которые он преподносит. Вспышка коронавируса (в России по состоянию на 2 апреля выявлено более 3,5 тыс. заболевших, по всей планете — свыше 1 млн человек) стала серьезной угрозой для общества и привычного уклада жизни. Чтобы противостоять распространению вируса, мы приняли решение о переводе части персонала наших предприятий — тех, кто непосредственно не занят в основных производственных процессах, — на удаленный режим работы.



Сейчас технические службы работают над тем, как предоставить такую возможность в кратчайшие сроки и соблюсти должный уровень информационной безопасности. Удаленный режим работы мы вводим до 30 апреля и дополнительно сообщим о его продлении или отпуске сокращения, в зависимости от развития ситуации. Мы понимаем, что не всем удобно работать в домашних условиях. Просьба со всей ответственностью отнестись к данному решению, оно является неизбежным, вынужденным и, конечно же, временным. Мы руковод-

ствуемся заботой о вашем здоровье, здоровье ваших коллег, ваших родных и близких.

Отдельно обращаюсь к тем, кто задействован в организации непрерывного производства и работает посменно. Благодаря вам предприятия «Мечел» продолжают добывать и обогащать уголь и железную руду, выпускать сырье для загрузки доменных печей и выплавлять сталь, изготавливать ценную металлопродукцию для строительной, нефтегазовой, авиационной и

многих других отраслей, осуществлять транспортировку и доставку грузов в адрес заказчиков и клиентов, генерировать тепло- и электроэнергию, так необходимые сегодня в каждом доме. Именно вы в это непростое время являетесь движущей силой для нашей компании. Спасибо вам за высокий профессионализм и выдержку! Со стороны руководства компании хочу заверить вас: мы приложим максимальные усилия по обеспечению безопасных условий вашего труда. Настоятельно призываю

вас в целях профилактики соблюдать правило «социального дистанцирования», то есть находиться от других людей на расстоянии не менее 1,5 метров, старайтесь соблюдать это правило и при исполнении рабочих обязанностей, там, где это возможно.

При организации производственных процессов компания «Мечел» учитывает все предписания органов исполнительной власти РФ и регионов своего присутствия, касающиеся борьбы с пандемией. В компании создан оперативный штаб по противодействию коронавирусу под моим руководством. Мы в ежедневном режиме отслеживаем развитие ситуации и стараемся принимать достаточные меры. У нас работает специальный электронный ящик для приема ваших вопросов и сообщений: [koronavirus@mechel.com](mailto:koronavirus@mechel.com).

Еще раз хочу сказать: наша компания продолжает работать с соблюдением всех рекомендаций органов власти. Я желаю всем вам здоровья и оптимизма! Трудности закаляют — я уверен, так будет и в этот раз! Берегите себя и своих близких!

Генеральный директор  
ПАО «Мечел»  
**О.В. КОРЖОВ**

## Коронавирус: симптомы и профилактика

Симптомы	COVID-19	Простуда	Грипп	Аллергия
Жар	Часто	Редко	Часто	Иногда
Сухой кашель	Часто	Умеренно	Часто	Иногда
Загруженность дыхания	Часто	Нет	Нет	Часто
Головная боль	Иногда	Редко	Часто	Иногда
Боль в мышцах	Иногда	Часто	Часто	Нет
Больное горло	Иногда	Часто	Часто	Нет
Утомление	Иногда	Иногда	Часто	Иногда
Диарея	Редко	Нет	Иногда (у детей)	Нет
Насморк	Редко	Часто	Иногда	Часто
Чихание	Нет	Часто	Нет	Часто

- 1** Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми
- 2** Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий и т.д.
- 3** Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь
- 4** Используйте одноразовую медицинскую маску в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа
- 5** Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия
- 6** Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ

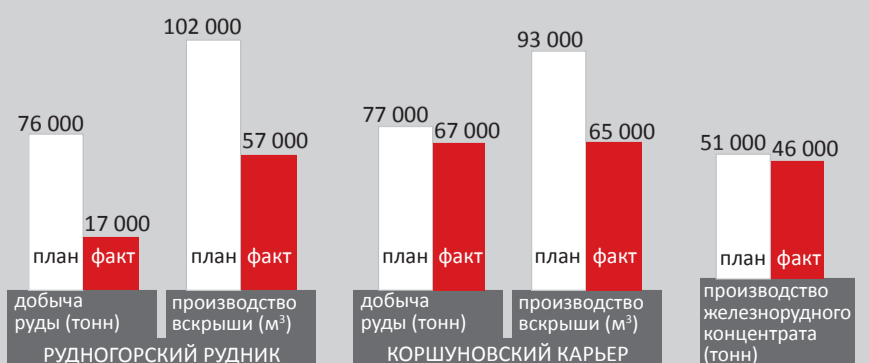
## Берегите себя и своих близких!



### общие показатели производства с 1 по 6 апреля

ДОБЫЧА РУДЫ	план 153 000 тонн	факт 83 000 тонн
ПРОИЗВОДСТВО ВСКРЫШИ	план 195 000 м³	факт 123 000 м³
ПРОИЗВОДСТВО ЖЕЛЕЗОРУДНОГО КОНЦЕНТРАТА	план 51 000 тонн	факт 46 000 тонн

### промежуточные итоги работы комбината с 1 по 6 апреля



**УЧИТЬСЯ ЛУЧШЕ  
НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ**

По мнению психологов, наблюдавшаяся в разных регионах страны массовая скупка товаров — просто защитный механизм. Тем более что россияне за последние 30 лет пережили не один серьёзный кризис. Однако мы все совершенно точно знаем, что рано или поздно они заканчиваются.

Несмотря на то что ситуация с коронавирусом для нас отчасти нова, не стоит поддаваться панике. Почему лишь отчасти? Да потому что учёные постоянно выявляют новые виды гриппа, борются с корью, и COVID-19 — просто ещё одна разновидность коронавирусов.

Сейчас весь мир включился в гонку по поиску вакцины против COVID-19. Этим занимаются специалисты более 35 лабораторий. Китайские врачи справляются с пандемией, используя комбинацию уже имеющихся лекарств против других видов вируса.

Вечером 30 марта в СМИ появилась информация, что российские учёные представили препарат для лечения коронавирусной инфекции. Об этом сообщила пресс-служба Федерального медико-биологического агентства (ФМБА). В сообщении отмечается, что научно-производственный центр «Фармзащита» разработал схему лечения на основе противомаларийного препарата «Мефлохин» с учётом китайского и французского опыта. А 31 марта сообщили, что разработка отечественной вакцины от коронавируса прошла первую фазу. Об этом рассказала руководитель ФМБА Вероника Скворцова. По её словам, ведётся разработка трёх видов вакцины. После этого её передадут для испытаний, окончание которых ожидается в июне-июле. Примерно через 11 месяцев вакцина от коронавируса будет готова.

Между тем ситуация в Китае стабилизируется. В Поднебесной более 90% заражённых коронавирусом нового типа выздоровели, а количе-

# ПРОТИВ ВИРУСА — ЕДИНЬИМ ФРОНТОМ

**В ПОСЛЕДНИЕ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЛОЖНО СПОКОЙНО РЕАГИРОВАТЬ НА НОВОСТИ РЫНКОВ И СИТУАЦИЮ С КОРОНАВИРУСОМ. ДАЖЕ САМЫЕ КРЕПКИЕ НЕРВЫ И ПРИРОДНАЯ ВЫДЕРЖКА НЕ ПОМОГАЮТ ПОЛНОСТЬЮ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ ВОЛНЕНИЯ**

ство вновь инфицированных идёт на убыль.

Лидером же по количеству подтверждённых случаев заболевания стали США, которые обошли Китай. На третьем месте — Италия. Далее следуют Испания, Германия, Франция и Иран. По понятным причинам указывать точные цифры нет смысла: они меняются ежедневно.

В нашей стране предпринимаются беспрецедентные меры противодействия распространению вируса. Учатся горький опыт других стран. Например, в СМИ итальянцы говорят: одна из причин столь критической ситуации в том, что люди не сразу серьёзно отнеслись к проблеме, пренебрегли советами врачей. Так что лучше учиться на чужих ошибках.

**ЦИФРЫ И ДЕЙСТВИЯ**

Россия ещё в начале массового шествия вируса закрыла свои границы. Сегодня приостановлено транспортное сообщение со странами, где ситуация по коронавирусу неблагоприятна. В аэропортах, на железнодорожных вокзалах введён санитарный контроль.

В страну возвращаются люди, находившиеся за рубежом. По прибытии они ОБЯЗАНЫ сообщить в медучреждение о месте и сроках пребывания, круге лиц, с ко-

торыми контактировали, и на 14 дней самоизолироваться.

В России ситуация далека от критической. Однако ежедневный прирост заболевших в среднем по стране — порядка 22%. Есть инфицированные и в регионах присутствия предприятий Группы «Мечел» — коснулось всех.

Практически во всех случаях вирус завезён. В Якутии, например, первый заболевший — генеральный директор ЯТЭК Андрей Коробов, прибывший из Швейцарии и не ушедший на режим самоизоляции.

По всей стране отменены все массовые мероприятия, школьники и студенты переведены на дистанционное обучение, сотрудники компаний, где это возможно, получили удалённый доступ для продолжения работы. Кстати, на РБК появилась информация, что россияне увеличили трафик на видеоконференциях, сайтах для самообразования, в мессенджерах, вместо ожидаемого просмотра фильмов и компьютерных игр. Так что люди во время вынужденного карантина проводят время не празднично, а с пользой для себя и для дела.

Правительство Российской Федерации с 24 марта ведёт ежедневный мониторинг готовности больниц к эпидемии коронавируса. Уже выделило 23 млрд рублей для помощи фармацевтическим компаниям, ещё 10 млрд рублей — на оборудование для диагностики и лечения эпидемических заболеваний и на средства защиты.

Объявлен обязательный режим самоизоляции для людей старше 65 лет, находящихся на заслуженном отдыхе. Специалисты старше 65 лет также должны перейти на режим самоизоляции. Для работы им предоставят удалённый доступ. Там, где это



невозможно, будут использованы иные средства, чтобы работники оставались дома.

Кроме того, граждане смогут дистанционно получать социальные услуги, это касается выплаты пособий. Также создадут систему отсуживания граждан, контактировавших с больными коронавирусом. Она будет работать на основе данных сотовых операторов о геолокации мобильного телефона конкретного человека. Обеспечат бесплатный доступ

к «полезным цифровым сервисам». Информация о них будет собрана на едином интернет-ресурсе «Всё.онлайн».

25 марта Владимир Путин обратился к россиянам с просьбой соблюдать простые правила, особо подчеркнув, что лучшее средство против новой болезни — просто побыть дома. Впервые в истории страны с 30 марта по 3 апреля объявлена нерабочая неделя с сохранением заработной платы, кроме тех, кто

занят на производстве с непрерывным циклом.

Президент призвал сплотиться и выступить единым фронтом, чтобы эффективно противостоять распространению нового вируса. Мы в ответе за себя и своих близких.

А вечером 30 марта стало известно о введении режима полной самоизоляции в Москве, Московской области и других регионах, в том числе и в Якутии.

Светлана ЗУБКОВА

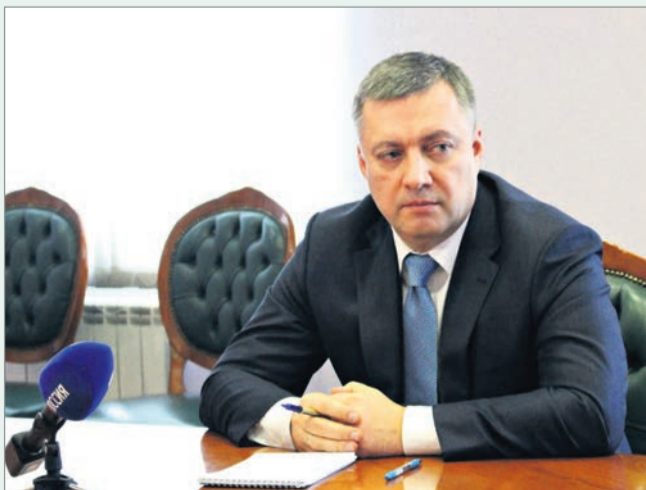
**По данным Роспотребнадзора на 6 апреля 2020 в городе Железногорск-Илимский нет сведений по количеству зараженных, но есть данные по Иркутской области:**

- Заболевших — 11.
- Выздоровевших — 0.
- Умерло — 0.

Дата обновления статистики по коронавирусу (covid-19) в Железногорск-Илимском: 03 Апрель, 2020. Данные по статистике заболеваемости в регионах России предоставлены Роспотребнадзором (стопкоронавирус.рф).

## ОБРАЩЕНИЕ

**врио Губернатора Иркутской области Игоря Кобзева**



Уважаемые жители Иркутской области!

Число заболевших коронавирусом в мире, в России и в нашей области увеличивается ежедневно. В этих условиях вопрос социальной ответственности каждого выходит на первый план. Как уже говорилось ранее, в наш регион ежедневно из-за границы прилетают наши граждане, и они обязаны соблюдать карантинный режим. Меры по противодействию распространения инфекции меняются каждый день, в зависимости от развития ситуации. Ещё позавчера мы жили по одним правилам, сегодня — уже по другим.

2 апреля мы встретили рейс из Таиланда. Правила, которые действовали на момент прилёта, предполагали возможность размещения на самоизоляции как в обсерваторе, так и в местах проживания. Поэтому мы обеспечили доставку иркутян и жителей ближайших населённых пунктов — к местам их проживания с обязательным требованием находиться на самоизоляции.

Транзитные пассажиры будут находиться в ближайшие две недели на самоизоляции в обсерваторе.

С сегодняшнего дня согласно требованию Роспотребнадзора все граждане, прибывающие в наш регион из-за границы, обязаны в течение 14 дней находиться в обсерваторе. Проживание организовано на базе гостиниц и пансионатов. Условия, конечно, не курортные, но достойные. Мы обеспечим граждан всем необходимым для жизни. Единственное ограничение — отсутствие любых прямых контактов. Повторю — это вынужденная и обязательная мера!

Предупреждаю: при отказе или нарушениях режима карантина мы будем действовать жёстко, строго в рамках Закона. Помните: безответственное поведение одного человека может иметь необратимые последствия для очень многих! В том числе ваших родных и близких. Берегите себя и своих близких!

# Лёгкое дыхание



УПРАВЛЯЕШЬ ДЫХАНИЕМ - УПРАВЛЯЕШЬ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

**Н**адувать шарики, дышать через трубочку в воду или заняться йогой? Для профилактики и лечения заболеваний легких существует множество упражнений - выберите на свой вкус.

Всего за несколько месяцев коронавирус превратился в пандемию, и теперь наша задача - дать ему отпор и устоять перед его действием. Для этого существует целый комплекс мероприятий, которых необходимо придерживаться, если хотите остаться здоровыми.

Самые простые и действенные из них - оставаться по возможности дома, следить за личной гигиеной, пить витамины и правильно питаться для укрепления иммунитета. Но вы можете пойти еще дальше - и предпринять такие меры индивидуальной защиты, как дыхательные упражнения. Некоторые из них нацелены на профилактику, другие - на скорейшее выздоровление. Данная статья расскажет, как правильно их выполнять.

Коронавирус поражает легкие и приводит к пневмонии. Упражнения для укрепления легких помогают при любых простудных заболеваниях и являются эффективным дополнением любого медикаментозного и физиотерапевтического лечения.

Правильные упражнения для дыхания развивают дыхательную и укрепляют иммунную системы. А это значит, что ваш организм будет активнее сопротивляться любому вирусу!

Начинать любые упражнения рекомендуется осторожно, с минимальными усилиями. Нагрузка добавляется постепенно, потому что излишнее напряжение провоцирует ухудшение самочувствия, а не его улучшение.

**Упражнения на дыхание улучшают иммунитет, нормализуют обмен веществ, улучшают работу сосудов и сердца, сокращая период реабилитации.**

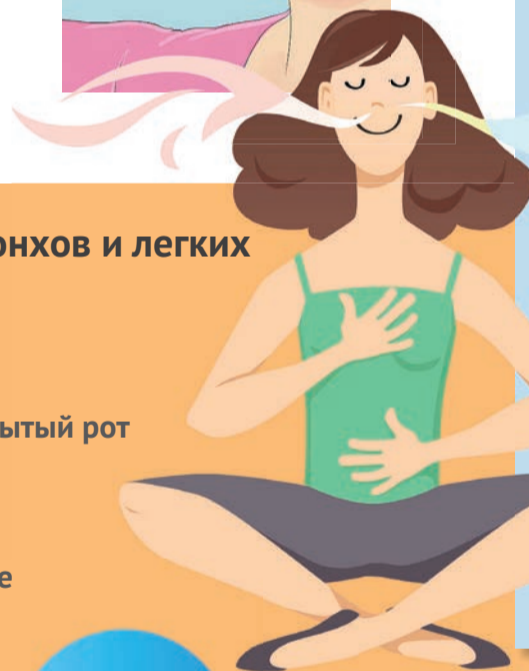


**Первое упражнение** для профилактики

- 1 Упритесь руками в колени
- 2 Сделайте плавный вдох через нос
- 3 Сделайте резкий выдох через рот, втягивая живот
- 4 Повторите 10 раз

**Второе упражнение** для профилактики

- 1 Большим пальцем руки закройте правую ноздрю
- 2 Сделайте вдох через левую ноздрю
- 3 Отпустите большой палец
- 4 Закройте левую ноздрю средним пальцем
- 5 Сделайте выдох через правую ноздрю
- 6 Повторите 10 раз



**Упражнения при заболевании бронхов и легких**

- 1 Сделайте глубокий вдох через нос
- 2 Надуйте щеки
- 3 Медленно выдохните через приоткрытый рот
- 4 Повторите 10 раз.

- 1 Руки опустите, ноги слегка расставьте
- 2 Сделайте вдох через нос
- 3 Поверните голову налево
- 4 Сверните губы трубочкой и подуйте
- 5 Поставьте голову прямо
- 6 Повторите все то же самое слева
- 7 Повторите 10 раз.

- 1 Поставьте руки на пояс
- 2 Слегка присядьте
- 3 Сделайте вдох
- 4 Выпрямитесь на выдохе
- 5 Повторите 10 раз.

**Виды упражнений**

Существует большое количество разнообразных видов дыхательных упражнений при пневмонии и после нее в качестве реабилитации:

**Методика Стрельниковой.** Помогает облегчить отхождение мокроты. Основное внимание направлено на вдох, который должен быть максимально сильным и резким.



**Йога.** Упражнения на дыхание обязательно сочетаются с расслаблением, медитативными занятиями и особым питанием.

**Бодифлекс.** Помогает благодаря дыханию восстановить обменные процессы в организме, которые тоже нарушаются из-за воспаления легких.



**Метод Бутейко.** Терапия проводится при помощи поверхностного дыхания.

**Метод Мюллера** - гимнастика для дыхательной системы должна проводиться регулярно, сочетаться с самомассажем и водными процедурами.

Важно поддерживать хорошую физическую форму.

Сегодня в сети масса виртуальных курсов и сообществ, пропагандирующих здоровый образ жизни. Например, Nike Training Club, бесплатная программа, которая предоставляет доступ к 185 открытым курсам по йоге, силовым тренировкам с видеoinструкциями от тренеров мирового класса.

**В чем польза?**

Специальные упражнения важны для восстановления правильного функционирования дыхательной системы.

Их польза связана с тем, что при каждом следующем мышечном сокращении в легких развиваются химические процессы, которые на уровне рефлексов возбуждают функции дыхания.

Активность мышц провоцирует усиление вентиляции и газообмена в тканях легких. Дыхательная лечебная гимнастика полезна благодаря таким действиям на организм человека:



1 Во время занятий ткань насыщается кислородом эффективнее в несколько раз, происходит усиление кровообращения, увеличивается количество работающих капилляров.

2 Во время выполнения дыхательной гимнастики формируется четкий механизм и структура процессов дыхания. Оно нормализуется, становится ритмичным, глубоким и правильным.

3 Укрепляется дыхательная мускулатура.

4 Мышцы туловища расслабляются. Когда они зажаты, то происходят сбои дыхания.

5 Помощь в устранении нарушений позвоночника и грудной клетки.

6 Укрепление мышц пресса.

**Противопоказания**

К случаям, когда комплекс дыхательной гимнастики не рекомендуется специалистами, относятся:

- ✗ усугубление самочувствия и развития лихорадочного состояния;
- ✗ активное прогрессирование симптомов недостаточности дыхания, развитие одышки даже в покое;
- ✗ дефицит кровообращения на фоне патологий сердечно-сосудистой системы;
- ✗ прогрессирование психических патологий, которые



не дают пациенту и врачу корректно взаимодействовать для организации дыхательной гимнастики.

**УПРАВЛЕНИЕ МВД ИНФОРМИРУЕТ**

Сотрудники полиции за прошедшую неделю выявили более 10 фактов, когда пользователи мобильных приложений и соцсетей получали текстовые и аудиосообщения с недостоверной информацией о распространении коронавирусной инфекции в Иркутской области, сообщается 3 апреля на сайте областного управления МВД РФ. В частности, опровергнуты данные о госпитализации в Братске иностранного гражданина, наличии заболевших коронавирусом несовершеннолетних, находящихся на лечении в одной из больниц Иркутска, заразившихся полицейских, смерти одного из пациентов от коронавируса, привлечении к ответственности взрослых при нахождении их детей в общественном месте и другие.

«Одним из первых сообщений стало предупреждение о том, что люди в дезинфекционной одежде проникают в дома граждан и, распыляя газ из баллончика, выносят всё из квартиры. Никаких происшествий подобного рода в регионе не было. Заявлений от граждан не поступало. Аналогичная дезинформация распространялась в других регионах страны и тоже была опровергнута властями», — говорится в сообщении.

В другом случае 20-летняя студентка из Усолья-Сибирского рассказала, что количество заразившихся превышает 30 человек и эти данные скрывают от общественности. В отношении неё ведётся административное расследование. Девушка раскаялась в поступке. Кроме этого, сейчас установлены другие граждане, распространявшие ложные данные о последствиях пандемии, в отношении которых проводится проверка для привлечения их к ответственности.

«Одним из главных признаков фейков является ссылка на знакомых специалистов из сферы здравоохранения, дальних родственников либо очевидцев. Далее, под предлогом предупредить об опасности, сообщаются заведомо ложные сведения, кратко увеличивающие масштабы происшествия и его последствия. Недостоверная информация чаще всего адресована родителям или пожилым людям, которые более эмоционально реагируют на ситуацию и пересылают такую её в различные чаты, вынося на широкое обсуждение», — подчёркивается в сообщении.

Президент России Владимир Путин 2 апреля подписал закон об административной и уголовной ответственности за распространение фейковой информации об эпидемии. Недостоверные сообщения будут наказываться штрафами от 300 до 700 тысяч рублей, если из-за этого пострадал человек — до 1,5 миллиона рублей или лишение свободы до 3 лет, если погиб — до 2 миллионов рублей или лишение свободы до 5 лет. В мире коронавирусной инфекцией заразились более 1 миллиона человек, свыше 210 тысяч выздоровели, 52,9 тысячи — умерли.

По данным Роспотребнадзора на вечер 2 апреля, в России подтверждено 3,5 тысячи случаев заболевания коронавирусной инфекцией. 235 человек выздоровели, 30 — умерли. В Иркутской области с 31 марта действует режим самоизоляции.

На сегодняшний день в Приангарье одиннадцать официально подтверждённых случаев заражения коронавирусом. Один — сомнительный. Ночью пришёл результат двух анализов из новосибирского центра «Вектор». Они были сомнительными. Один случай подтвердился, второй — нет.



Команда ветеранов комбината — постоянные игроки Клуба Весёлых и Находчивых.

# Чем мы хуже «Бурановских бабушек»?

**18 МАРТА ВЕТЕРАНЫ КОРШУНОВСКОГО ГОКА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ НА ЭТОТ ГОД ВСТРЕЧЕ ИГРОКОВ РАЙОННОГО КЛУБА ВЕСЁЛЫХ И НАХОДЧИВЫХ**

**Как всегда, выступили наши творчески одарённые дамы весьма достойно. Как положено, сначала написали сценарий.**

**Т**ема предвставляла собой обширное поле для фантазии и носила название «Капитал дальнего плавания». Сценаристами стали в недавнем прошлом работницы комбината Елена Колесникова, Ирина Герчик и Татьяна Никифорова. Режиссура и расстановка актёров были заботой Татьяны Дедухиной, Сарии Жмуровой, Светланы Аблапохиной, Галины Будиловой, Татьяны Резниковой и Галины Бажановой. Все вместе искали режиссура, а Валентина Таракановская готовила музыкальные «нарезки», которыми должно было сопрово-

ждаться выступление наших ветеранов. Стояла непростая задача: если уж не обойти, так не потеряться среди 6 команд соперников. Предстояло сразиться в артистичности и умении весело обыграть злободневные и понятные всем жизненные проблемы с опытными игроками — командой районного Совета ветеранов, РЖД, посёлков Березянки, Старая Игирма и Новая Игирма.

У каждой команды КВН давно уже скомпоновались свои группы поддержки, так что большой зал межпоселенческой библиотеки им. А.Н. Радищева едва вместил всех желающих. Среди почётных гостей был мэр Нижнеилимского района Максим Романов, который сказал, что давно слышал об этом позитивном мероприятии, а

теперь захотел взглянуть своими глазами на КВНщиков. Присутствовали сотрудники соцзащиты, Профессионального колледжа, и другие приглашённые.

Каждая команда носит своё название, районная — «Непоседы», РЖД — «Отряд особого назначения», Березянки — «Шанежки», Старая Игирма — «Веселушки», Новая Игирма — «Жила-была бабка». «А команда КГОКа — «Невалышки», нас как ни урони — мы всё равно поднимаясь», — поясняет заместитель председателя Совета ветеранов ГОКа Татьяна Никифорова, — Нам, конечно, есть, за кем тянуться. Но самым сильным соперником среди КВНщиков считается команда из Новой Игирмы. Это сплочённый коллектив, работающий почти на профессиональ-

ном уровне с сильным руководителем студии, и хорошо узнаваемыми «образами» игроков — интеллигентная особа с капризами, комсомолка с лозунгами, учительница со своими строгими требованиями к окружающим... Но и мы стараемся. На этот раз самой активной «зажигалочкой» у нас оказалась Светлана Петровна Аблапохина, она и получила призвание жюри за лучшую женскую роль.

Ну, а тему «Капитал дальнего плавания» развивали кто как мог. По сути, жизненный капитал ведь действительно у каждого свой, для кого это — деньги, для кого — здоровье, для кого — знания и так далее. Было где разгуляться и рассмешить жюри и зрителей.

Лариса ДОЛОТОВА

**Для противодействия мошенничеству и злоупотреблениям, нарушающим экономические интересы ПАО «Коршунровский ГОК» учреждены:**

- «ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК ДОВЕРИЯ» ПАО «Мечел» — для обеспечения возможности сотрудниками ПАО «Коршунровский ГОК» направлять письменные сообщения и жалобы по адресу: 125993, Москва, ул. Красноармейская, д.1, Управление корпоративной безопасности ПАО «Мечел»;
- «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» ПАО «Мечел» +7(495) 921-17-27, корпоративный 6-22-55;
- «ЭЛЕКТРОННЫЙ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК ДОВЕРИЯ» ПАО «Мечел» — для обеспечения возможности направлять сообщения и жалобы электронной почтой по адресу sos@mechel.com;
- «ЛИНИЯ ДОВЕРИЯ Skype» — адрес sos-mechel в программе Skype — для обеспечения возможности голосовой или видео связи через Интернет;
- «ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК ДОВЕРИЯ» ПАО «Коршунровский ГОК» — для возможности направлять письменные сообщения по адресу: 665651, г. Железногорск-Илимский, ул. Иващенко, д.9а/1, Директору по безопасности;
- «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» ПАО «Коршунровский ГОК» — городской телефон 3-55-55;
- «ЭЛЕКТРОННЫЙ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК ДОВЕРИЯ» ПАО «Коршунровский ГОК» — для обеспечения возможности направлять сообщения и жалобы электронной почтой по адресу doverie@KorGok.ru

**ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ЛЮБЫМ ПРОБЛЕМАМ КОМБИНАТА! АНОНИМНОСТЬ ГАРАНТИРУЕТСЯ!**

Квант света, Одеколон и духи, Полезная добавка в хлеб, Лесная зона в пустыне, Музыка, рождённая на Ямайке, Плод добродетели, Озвученная мысль, Петляные дороги, «Собачий...» с Гундаревой, Лекарственное осе, Мелкие пятна на мраморе, Обувь для бальных танцев, Фильм «... Шиндлера», Сумчатый зверёк, Должность Лома при Врунгеле, Там, где дно, Горой Жюль Верна, Домик в альпийской деревне, Клиент для официанта, Шерстяной бархат для мебели, «Невероятно...!», Иголкин «глазок», Родина самбо, Немецкая иномарка, «Половина танца в кабаре», Верный пёс Электроника, Побег ржи, «Бай-бай!», Примат, орущий как сирена, Праздничный фаянс, Издания четвертой власти, «Опасный удар, гол!», Пояс дзюдоиста, Вариант действий, Созвездие Корабля Арго

**Товар папарацци**

**АНЕКДОТЫ**

Грузчики, пытаясь найти тормоз, отчаянно давили на все педали подряд, но поехавший с лестницы роуль было уже не остановить.

Жена — мужу:  
— Ты меня никогда не понимаешь!

— Да как мне тебя понимать, если ты только что выщипала свои брови, а сейчас стоишь перед зеркалом и рисуешь новые?!

— Родители моей жены не хотели её за меня отдавать. Пришлось её украсть.

— И хорошо вы с ней жили?  
— Первое время — очень даже. Я тогда много чего украл.

— Ну, — Ну вот, сбывлась наша мечта.

— Ну, — Ну вот, сбывлась наша мечта.

Мужик поймал такси.  
— Куда вам?

— Нет, к удавам я не еду...

— Нет, вы меня неправильно поняли... Куда вам надо?

— Ну раз надо, что ж, поехали к удавам.

Стук в дверь, открывает хозяин:

— Здравствуйте, я у вас буду стеклопакеты устанавливать.

— Так вы уже 10 минут назад заходили...

— А я это... выпал.

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД**

	Ч	Ц	И	К	Т	И
	Л	Е	О	С	О	Ц
Т	Н	Е	М	О	М	Х
К	А	Ц	О	И	М	С
А	В	К	О	Ц	Н	У
Ф	Р	С	С	С	Л	
Э	А		С	А		
Ц	И	Т	Р	О	К	У
А	Н	О	С	Р	Е	Ц
Р	Е	И	О	М	Е	Н
К	О	С	Ц	О	О	О
Л	С	Л	И	Ц	Л	У
Л	А	З	И	Е	Р	О
И	Л	Е	А	З	А	Ф
И	Р	У	О	Ц		