



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

№ 40 (4194)
20 декабря 2024 г.

ВЕСТИ КАМАЗА

ТОЖЕ ПРИЛОЖЕНИЕ,
ДА СОВСЕМ НЕ ТО!

5

КУДА БИТЬ,
ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ?

7

БОГАТЫЙ УРОЖАЙ
ТВОРЧЕСКИХ НАГРАД

5

ОРДЕНОНОСНЫЙ КОЛЛЕКТИВ



КАМАЗОВЦЫ УДОСТОЕНЫ ВЫСОКОЙ НАГРАДЫ — ОРДЕНА «ЗА ДОБЛЕСТНЫЙ ТРУД». СООТВЕТСТВУЮЩИЙ УКАЗ В ПРЕДДВЕРИИ ЮБИЛЕЯ ПОДПИСАЛ ПРЕЗИДЕНТ РФ ВЛАДИМИР ПУТИН

2

ПОРЫВ ДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ



В наставники ведёт

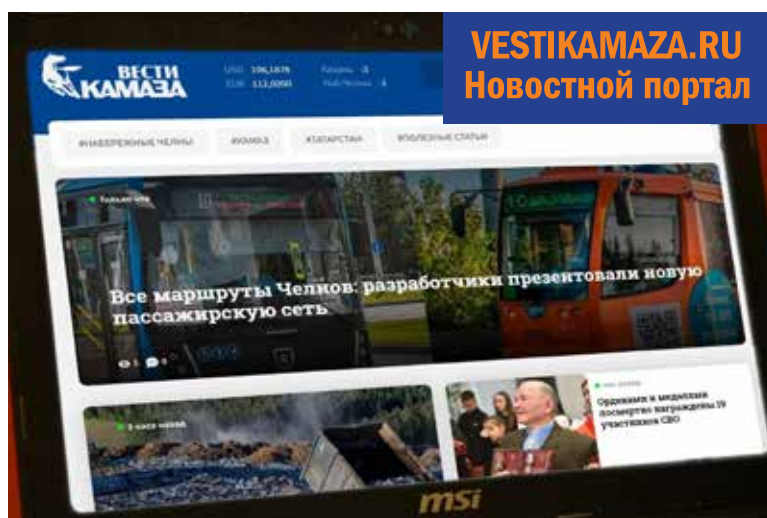
3

КУДА УВЁЗ КАМАЗ



пустышку Пелагеи?

6



VESTIKAMAZA.RU
Новостной портал

Самые популярные материалы недели:

- Итоги года с Путиным: «Пусть нам предложат высокотехнологичную дуэль XXI века. Скажем, в Киеве. Будет полезно и для нас, и для американской стороны...»
- Два из трех «камазовских» домов в 78-м комплексе введены в эксплуатацию
- На «КАМАЗе» прогнозируют сокращение рынка грузовиков почти на четверть

ЧАЙ, КОНЕЧНО ЖЕ, ПОЛЕЗНЫЙ,



но есть свои нюансы

8

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ РЕДАКЦИИ: 37-31-99

НОВОСТИ

Новый рубеж взят!

«НЕФАЗ» празднует круглую цифру — на предприятии собрали юбилейный электробус КАМАЗ-6282. Уже 2000-й!

Серийное производство этого вида пассажирской техники стартовало в 2018 году. Отметку в тысячу выпущенных электробусов «НЕФАЗ» преодолел в июле 2023-го. За год с небольшим была изготовлена очередная тысяча этих современных инновационных машин.

Юбилейный электробус КАМАЗ-6282 выполнен в обновлённом дизайне. Он имеет изменённую форму бампера и капота, а также габаритных и противотуманных фар. Перемены в экстерьере электробуса — это один из этапов постепенного перехода компании к производству нового поколения пассажирского транспорта А5. Новый облик техники отражает корпоративный стиль, визуально приближенный к поколению грузовиков К5.



В скором времени юбилей пополнит автопарк ГУП «Мосгортранс» — основного в столице и крупнейшего в России оператора наземного городского пассажирского транспорта

С нами ехать отлично

Городской автобус среднего класса КАМАЗ VEGA стал победителем конкурса Гран-при «За рулём» — Коммерческие автомобили в номинации «Автобусы малого и среднего классов». Лауреатов выбрали из новинок коммерческого транспорта, представленных на российском рынке.

КАМАЗ 4280-F5 VEGA — это современный городской автобус среднего класса. Он вышел на рынок в 2024 году и уже успел завоевать признание экспертов отрасли благодаря своей компактности, манёвренности и вместимости. КАМАЗ VEGA разработан с заботой о комфорте и безопасности водителя и пассажиров, в нём могут свободно разместиться 65 человек с учётом 19 посадочных мест и двух дополнительных откидных сидений. Автотехника работает на дизельном топливе и способна развивать скорость до 100 км/ч.

Награда за победу была вручена директору по пассажирскому транспорту «КАМАЗа» Руслану Козадаеву в рамках Международной выставки UrbanTrans-2024, которая проходила 10-12 декабря в Москве.

Более того, в рамках того же конкурса автогигант стал обладателем ещё одной награды. В номинации «Тяжёлые грузовики» лучшим признали тягач КАМАЗ-54902.

КАМАЗ за два дня

Приобрести грузовой автомобиль стало легче лёгкого — всего лишь нужно зайти на... Ozon. С этой недели «КАМАЗ» начал продавать свою продукцию на этом маркетплейсе.

Уже сейчас можно оформить заказ на седельный тягач КАМАЗ 54902-764-49. Покупателю он обойдётся в 8,35 млн рублей. Товар реализует челнинский продавец КАМАЗ MARKET, а техника отгружается со складов дилеров — в частности, актуальное предложение обеспечивает ООО «Тракинсток», зарегистрированное в Иннополисе. Срок доставки товара курьерской службой онлайн-магазина Ozon заявлен двухдневный.

ПРИЗНАНИЕ

Камазовцам — почёт!

Эльвира ГАЛЛЯМОВА. Фото: Виталий ЗУДИН

Коллектив «КАМАЗа» в день 55-летия автогиганта был удостоен высокой награды — ордена «За доблестный труд». Соответствующий указ в преддверии юбилея подписал Президент РФ Владимир Путин.

Торжественное вручение прошло в рамках праздничного мероприятия в Органном зале 13 декабря. Из рук раиса РТ Рустама Минниханова орден принял гендиректор «КАМАЗа» Сергей Когогин.

— Это заслуженная награда для нашего коллектива. В советском прошлом компании самой высокой наградой был орден Ленина, а теперь есть признание и от РФ. Я горжусь тем, как высоко оценила страна труд всех работников «КАМАЗа». Именно они помогли добиться этой награды. Я благодарен коллегам за самоотверженность, ответственность и патриотизм, которые они проявляют при выполнении важнейших государственных задач, и поздравляю коллектив компании с высокой наградой, — выразил признательность камазовцам руководитель автогиганта.

Орден «За доблестный труд» — государственная награда Российской Федерации, учреждённая Указом Президента 1 февраля 2024 года. С момента подписания документа она вручалась всего 26 раз. Орден,

полученный трудовым коллективом «КАМАЗа», стал 27-м.

Согласно указу, коллектив компании удостоен государственной награды за выдающиеся заслуги в укреплении и развитии экономического, научного и оборонного потенциала РФ. Были отмечены и роль «КАМАЗа» в развитии отечественного машиностроения, и трудовые успехи заводчан.

Коллектив автогиганта во все времена выделялся эффективной работой на благо страны. 19 декабря 1984 года за высокие

трудовые достижения в выполнении плановых заданий и социалистических обязательств камазовцы были награждены высшей государственной наградой СССР — орденом Ленина. Его к знамени «КАМАЗа» прикрепил министр автомобильной промышленности СССР Виктор Поляков.

В юбилейный день и другие награды нашли своих героев. Указом Президента РФ за многолетний добросовестный труд почётное звание «Заслуженный

конструктор РФ» было присвоено главному конструктору инновационных автомобилей — руководителю службы главного конструктора инновационных автомобилей НТЦ Сергею Назаренко. А почётное звание «Заслуженный металлург РФ» получил главный специалист — руководитель группы по гидропневмомасляной аппаратуре отдела главного механика литейного завода Виктор Костин. Награды вручил замминистра промышленности и торговли РФ Альберт Каримов.

Руководитель службы судебной работы и внешнеэкономической деятельности Центра правового обеспечения Умар Хусиханов медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени получил из рук раиса РТ Рустама Минниханова.



Орден «За доблестный труд» — высокая награда коллективу «КАМАЗа»



ОФИЦИАЛЬНО

За достижение высоких производственных показателей в работе и многолетний добросовестный труд государственных наград РТ удостоены:

- Мулендеев Иван Михайлович**, токарь 6 разряда цеха изготовления оснастки РИЗа (орден «Дуслык»);
- Абрамов Юрий Петрович**, наладчик автоматических линий, оборудования металлопокрытия и окраски 6 разряда цеха окраски кабин сварочно-окрасочного производства ПРЗ (медаль «За доблестный труд»);
- Торгашов Валерий Петрович**, заместитель начальника отдела — начальник технологического бюро производства мостов технологического отдела АвЗ (медаль «За доблестный труд»);
- Сайфиев Мансур Бариевич**, старший мастер прессового цеха ПРЗ (медаль «100 лет образования ТАССР»);
- Моисеенко Галина Ивановна**, ведущий инженер отдела планирования кузнечного производства департамента логистики производства металлургии ЛЦ (почётное звание «Заслуженный машиностроитель РТ»);
- Титов Виктор Алексеевич**, токарь-расточник 6 разряда цеха изготовления оснастки РИЗа (почётное звание «Заслуженный машиностроитель РТ»);
- Галимов Фарвас Зайнуллович**, станочник широкого профиля 6 разряда штампово-инструментального корпуса КЗ (медаль ордена «За заслуги перед Республикой Татарстан»).

Наградами Госкорпорации «Ростех» поощрены:

- Когогин Сергей Анатольевич**, генеральный директор ПАО «КАМАЗ» (почётный знак «За заслуги»);
- Горобцов Сергей Николаевич**, наладчик станков и манипуляторов с программным управлением 6 разряда цеха изготовления лонжеронов ПРЗ (медаль «За отличие»);
- Сибатуллин Фарит Ширязданович**, слесарь МСР 4 разряда цеха сборки, окраски и сдачи силовых агрегатов арматурно-сборочного производства ЗД (медаль «За отличие»);
- Хузин Фанис Гарифович**, мастер по ремонту оборудования цеха капитального ремонта производства изготовления запчастей и капитального ремонта ЛЗ (медаль «За отличие»);
- Таипова Эльвира Фаридовна**, мастер участка водоснабжения, канализации и противопожарной автоматики энергоремонтного цеха АвЗ (почётная грамота);
- Гайнуллин Рустем Рафикович**, заместитель начальника отдела по управлению переговорами и аудиту департамента стратегических закупок Центра закупок (благодарность).

УЧЕНИЕ – СВЕТ

Подскажи, наставник

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА. Фото: Виталий ЗУДИН

На автомобильном заводе подвели итоги традиционного конкурса наставников. В этом году число инструкторов, готовых помочь новичкам в адаптации на производстве, выросло на 510 человек. Все они опытные, ответственные работники. На участие в конкурсе поступило 30 заявлений. Деятельность наставников оценивалась по числу обученных за год новичков, учитывались и успехи в адаптации студентов, решивших остаться на заводе после прохождения производственной практики.

Ведущий специалист отдела по работе с персоналом Юлия Корнилова считает, что секрет успеха — в увлечённости своим делом. Нельзя сбрасывать со счетов и материальную заинтересованность — на протяжении трёх месяцев наставники получают материальную выплату в размере 10% от тарифной ставки или оклада. Учитывается и общее время, которое наставник и адаптант отработали вместе. А когда вновь принятый работник закрепляется на заводе, то наставнику полагается ещё и премия. Каждый из наставников прошёл курс обучения в МЦПК, где узнал

много полезного, но самое главное — найти общий язык со стажёром, заинтересовать его. У каждого из победителей свой взгляд на методы адаптации.

Игорь Кудряшов, бригадир цеха ГСК-2, у которого за год прошли адаптацию 18 новичков, считает, что стать наставником его обязывает должность:

— Спрос за результат работы всегда с мастера или бригадира. За шесть лет, что работаю на заводе, я изучил практически все операции на конвейере в своей бригаде и лично заинтересован в том, чтобы новички делали свою ра-

боту качественно. Общий язык найти просто, если человек настроен на работу. Сложнее с иностранными гражданами, так как мы не всегда друг друга понимаем, им стараюсь объяснять принципы установки комплектующих максимально доходчиво, контролирую правильность выполнения операции. Особое внимание надо уделять дисциплине и технике безопасности, и если человек вошёл в ритм конвейера, всё получится.

— Самое главное для наставника — выдержка и терпение, ведь за обучение вновь принятого работника возьмётся не каждый, —

рассуждает бригадир цеха сборки кабин Надежда Жилина, благодаря которой успешно прошли адаптацию 17 человек. — Кто-то сразу понимает техпроцесс, а с другими стажировка затягивается на три-четыре месяца. На первых порах важно стажёра ободрить, улыбнуться ему, быть может, даже рассказать о своих ошибках. Надо помнить — человек попадает в новый для себя мир, ему надо всё здесь понять, освоиться, и сделать это гораздо проще, когда рядом есть люди, готовые оказать помощь, подсказать.

Самый результативный наставник в тройке призёров — наладчик станков и манипуляторов с программным управлением цеха картеров Владимир Секерин. Благодаря его поддержке успешно адаптировались на новом месте 25 человек.

— С автомобильным заводом я познакомился ещё студентом технического училища № 64, проходил здесь практику. Потом отслужил в армии и вернулся в цех. Почему я пошёл в на-



Надежда Жилина на АвЗ работает 17 лет и знает: стажёра надо поддерживать

ладчики? Наверное, у меня лучше всего получается осваивать новые станки. Я и наставником решил стать, потому что хочу поделиться своим опытом с молодыми рабочими, заинтересовать их. Для меня важно, что я своими знаниями помог в выборе профессии, как когда-то мне помогли мои

наставники.

Практически для каждого вышедшего в финал наставника его победа стала приятной неожиданностью. Вместе с памятными подарками победителям была вручена Почётная грамота «Лучший наставник-2024». Такая есть не на каждом рабочем месте.

А КАК У НИХ?

На вызовы отвечают

Группа консультантов по развитию Производственной системы «КАМАЗ» на прошедшей неделе вернулась из командировки на автомобильный завод «Урал». Цель визита — знакомство с лучшими практиками бережливого производства.

И «Урал», и «КАМАЗ» начали внедрять у себя производственную систему примерно в одно время, в начале 2000-х, и за два десятилетия накопили большой опыт непрерывного совершенствования производственных процессов. В последние годы обе компании столкнулись с одинаковыми вызовами: дефицит кадров, уход с российского рынка ряда иностранных компаний, увеличение выпуска продукции... И если они успешно справляются с ними, значит, есть чему поучиться друг у друга.

Камазовцы прошли с экскурсией по главному конвейеру, логистическому центру, побывали на сварочном участке цеха надстроек, в литейном производстве, производствах автокомпонентов и малых серий. Об опыте внедрения кайдзен-предложений и личных проектов им рассказывали руководители, мастера, сотрудники завода. Также консультанты ПСК познакомились с методикой оценки производственной системы, с системой обучения вновь принятых сотрудников, с проектной деятельностью — технологией ТРИЗ, мониторингом загруженности оборудования и оператора.

Стороны договорились сотрудничать, обмениваться опытом. Ответный визит представителей миасского завода на «КАМАЗ» намечен на 2025 год.



Опыт «Урала» камазовцам пригодится



Поздравить Игоря Кудряшова с победой пришла целая делегация



Отдельная благодарность Владимиру Секерину от начальника цеха картеров Ильдара Сатдарова



Награда волонтеру

Победу куют не только на полях сражений, но и в глубоком тылу. А занимаются этим нелёгким делом волонтеры. Региональный исполком «Народного фронта» в декабре отметил наградами активистов, среди которых был и работник «КАМАЗ-Энерго».

Торжественное мероприятие состоялось в Казанском кремле 12 декабря. В этот день машинист автовышки «КАМАЗ-Энерго» Рауф Н. (фамилию не называем по понятным причинам) из рук помощника премьер-министра Татарстана генерала-лейтенанта Владимира Майстренко получил нагрудный знак «Народный фронт. Всё для победы» за особый вклад в организацию гуманитарной помощи.

— Считаю, что эта награда не только моя, а общая. Для наших бойцов стараются волонтерские группы Закамья, предприниматели и, конечно же, все подразделения «КАМАЗа», собирающие гуманитарный груз. А я активист, который доставляет его по адресу, «за ленточку», — оценивает свой вклад Рауф.

В зону СВО за два года камазовский волонтер совершил более 20 поездок. Сейчас, как он рассказы-

Нагрудный знак учрежден по поручению Президента РФ Владимира Путина по случаю встречи с участниками форума «Всё для победы» в Туле в марте этого года. Он вручается волонтерам за особый вклад в помощь участникам СВО, их семьям и жителям новых регионов. К медали прилагается удостоверение, подписанное руководителем исполкома Общероссийского народного фронта Михаилом Кузнецовым, а также грамота с указанием имени награжденного.



вает, формируется заявка на гуманитарный груз для следующей отправки, которая планируется в январе 2025 года.

Нагрудный знак «Народный фронт. Всё для победы»

стал для Рауфа четвертой волонтерской наградой. Помимо этой, у него есть медали «Участнику гуманитарного конвоя», «За содействие СВО» и «За вклад в нашу победу».

КОНКУРС ПРОФМАСТЕРСТВА

И «луковица» по вкусу

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

В логистическом центре определили лучших водителей малотоннажных автомобилей. Заявки на участие в конкурсе профессионального мастерства, организованном руководством и профкомом подразделения, подали 10 человек.

Работа эта непростая: водителям «Газелей» зачастую приходится заезжать в корпуса автомобильного, пресово-рамного, кузнечного заводов. И чтобы доставить груз получателю в условиях действующего производства, надо умело маневрировать.

На площадке № 8 литейного завода сначала проверили знание правил дорожного движения. На подготовку ответов на 20 вопросов отводилось 20 минут. Самой быстрой оказалась Елена Запольская, которая справилась с заданием за 2 минуты 10 секунд.

На втором этапе водители демонстрировали своё мастерство на трассе, где были участки со «змейкой», эстакадой, «луковицей» (упражнение с четырьмя поворотами), заездом в гараж и парковкой.

Самой быстрой и аккуратной оказалась всё та же Елена Запольская, которая прошла дистанцию за 2 минуты 14 секунд, всего 16 секунд уступила ей Марина Кондакова. Обе дамы обладают также правом управления большегрузами. Третьим призёром стал Рузаль Гатауллин, ему на выполнение фигур маневрирования понадобилось пять минут.

Поздравлял победителей директор департамента транспортной логистики Руслан Давлиев. Он подчеркнул важность высокого уровня подготовки водителей, их ответственность за доставку груза. Призёрам были вручены ценные подарки, а всем участникам — поощрительные призы.



Тройка лучших водителей «Газели»

ФОТОФАКТ

Чем рулили больше полувека?

К своему 55-летию автогигант подготовил и выпустил альбом «КАМАЗ: развитие модельного ряда». В нём наглядно и в подробностях показано, как менялись грузовики за эти годы.



Путешествуя по страницам альбома, читатель одновременно познакомится и с историей «КАМАЗа». Ведь автомобили — это отражение эпохи, в их технических характеристиках, предназначении и даже дизайне проглядываются веяния времени и обстановка в стране. Рассказывается в издании и о главных конструкторах автогиганта, благодаря работе которых КАМАЗы становились всё мощнее на каждом этапе своей жизни.

Книга разделена на несколько частей. Открывают её приветствия председателя Совета директоров ПАО «КАМАЗ» Сергея Чemezова и генерального директора «КАМАЗа» Сергея Когогина. Затем уделяется внимание каждому поколению автомобилей «КАМАЗ» — с уже занявшего место в истории первого до перспективного шестого. Конечно, не обошли вниманием и ещё несколько важных направлений для автогиганта: производство спецтехники, пассажирского транспорта «НЕ-ФА3» и спортивных автомобилей для гоночной команды «КАМАЗ-мастер». Первыми обладателями юбилейного альбома стали гости, посетившие 13 декабря торжественное мероприятие в Органном зале, посвящённое 55-летию «КАМАЗа».

КОМПЛАЕНС

На пути борьбы с коррупцией

Камазовцы приняли участие в мероприятиях по случаю Международного дня борьбы с коррупцией. По итогам рейтинга, проводимого Российским союзом промышленников и предпринимателей, «КАМАЗ» признан компанией с очень высоким уровнем противодействия коррупции.

Служба комплаенс стала активным участником ежегодной Всероссийской интерактивной акции, проводимой Торгово-промышленной палатой Российской Федерации по всей стране, и написания антикоррупционного диктанта в очно-заочном формате. Мероприятия были приурочены к Международному дню борьбы с коррупцией, который ежегодно отмечается 9 декабря по инициативе Генеральной Ассамблеи ООН. В этот день в 2003 году была открыта для подписа-

ния Конвенция ООН против коррупции, к которой Россия присоединилась в числе первых.

В рамках Всероссийской интерактивной акции в ТПП РФ руководитель службы комплаенс ПАО «КАМАЗ» Александр Евграфов участвовал в пленарном заседании и написании антикоррупционного диктанта в очном формате. «Несомненно, волнительно проходить антикоррупционный диктант в центре страны. Очень порадовали студенты, ко-

торые с блеском прошли диктант», — отметил он. В продолжение деловой встречи состоялся «круглый стол» на тему «Трудовые династии как актив бизнеса». Александр Евграфов рассказал об опыте «КАМАЗа» в управлении конфликтом интересов и реализации социальных программ, направленных на поддержку и популяризацию трудовых династий в производственных процессах.

Мероприятия по случаю Международного дня борь-

бы с коррупцией прошли также в Набережных Челнах и Казани. Так, на площадке набережночелнинской Торгово-промышленной палаты работники службы комплаенс тоже приняли участие в написании антикоррупционного диктанта. Также в рамках «круглого стола» начальник бюро методологического сопровождения и развития комплаенс-мер в группе организаций «КАМАЗ» Яна Малаханова рассказала о проводимом в компании антикоррупционном просвещении. Одновременно со Всероссийской интерактивной акцией в казанском IT-парке им. Б. Рамеева состоялся ежегодный Республиканский форум «Алма — Бирмэ» («Не дать — не взять»), в котором участвовал заместитель руководителя службы комплаенс по операционной работе Виктор Спасов.

Кроме того, 9 декабря стартовал антикоррупционный диктант для группы организаций ПАО «КАМАЗ», в котором приняли участие 1580 работников из более 100 подразделений и организаций «КАМАЗа». Награждение победителей состоится 20 декабря в рамках сессии «Комплаенс сегодня, завтра. Тенденции развития комплаенс в группе организаций ПАО «КАМАЗ».



Александр Евграфов делится опытом «КАМАЗа» в столице

ТРАДИЦИИ

Праздник на «Маяке»

В обеденный перерыв 13 декабря на площадке «Маяк» ремонтно-инструментального завода звучала торжественная музыка, цествовали лучших работников РИЗа. Здесь прошёл День инструментальщика.

Вся программа события уместилась в полчаса. Праздничное настроение задали выступления артистов. Ольга Лахнова спела песни «Одного» и «Безнен ил» («Наша страна»), Евгений Веселов подарил собравшимся инструментальщикам «Натали», а Илья Васильев исполнил композицию «Гуляй, Россия». Ильмира Закирова сыграла на скрипке For una cabeza («Потерявший голову»). Ещё заводчан восхитил танец «Джигиты» от театра «Булгары».

Замдиректора РИЗа по производству Анатолий Фильчагин, замдиректора по инструментному обеспечению Рифат Низаметдинов, замдиректора по экономике Лариса Микрюкова и зам главного инженера по техническому контролю Надежда Крылова поздравили ризовцев с профессиональным праздником, поблагодарили их за труд, пожелали удачи и новых достижений. А затем они провели церемонию награждения, вручив отличившимся 20 заводчанам почётные грамоты и благодарственные письма.



Празднование Дня инструментальщика на «Маяке» — традиция РИЗа

МЫ — МОЛОДЫЕ

С песней стройте грузовик

Кирилл СВИРИДОВ. Фото: Виталий ЗУДИН

Вечером 17 декабря гендиректор «КАМАЗа» Сергей Когогин встретился с участниками республиканского фестиваля «Наше время — Безнен заман», которые привезли с финала «золото» общекомандного зачёта.

Перед собравшимися выступила председатель Совета молодёжи автогиганта Ксения Ахмедзянова. Она напомнила, что «КАМАЗ» участвует на республиканском фестивале с 2013 года. В 2015 году команда впервые взяла гран-при, а в последующие годы занимает призовые места.

Ещё с каждым разом

на фестивале участвует всё больше камазовцев. В прошлом году честь автогиганта защищал 41 человек, а в 2024-м сформировалась сборная из 70 человек, ставшая самой многочисленной командой этого творческого события.

— Занятия начались в марте, ребята репетировали каждый день после рабо-

ты и в выходные. В этом году мы заявили во всех номинациях, подготовили семь номеров и получили высокие награды, — подчеркнула Ксения и назвала имена всех художественных руководителей, которые занимались с камазовскими артистами, а зал громко аплодировал им.

Сергей Когогин поблагодарил собравшихся за успешное выступление, пообещав свою поддержку, несмотря на трудности сегодняшнего дня. Также «генерал» привёл любопытную историю, как творчество не просто переплетается с производством, а влияет на него. После азиатского финансового кризиса 1997 года весь менеджмент Samsung по поручению председателя концерна два года изучал искусство, благодаря этому организация производства в разы выросла.

— В компании изменили отношение к людям, к



Сергей Когогин восхитился артистизмом камазовских участников фестиваля «Наше время — Безнен заман»

своей работе и общему делу, — подытожил Сергей Анатольевич и добавил, похвалив собравшихся: — Я всегда восхищаюсь людьми, способными творчески выразить себя. Не сомневаюсь, каждый из вас прекрасно чувствует себя на сцене, а это большое искусство. Уверен: вы так же ответственно относитесь и к своей работе. Вы большие молодцы!

Председатель профкома «КАМАЗа» Ильядар

Шамилов обратил внимание на то, что ребята не жалели времени на вечерние репетиции и в выходные дни. Они старались делать всё, чтобы компания была на первых позициях и на сцене.

Замгендиректора по персоналу Жанна Халиуллина считает, что победа на фестивале была посвящена 55-летию компании, которое отпраздновали 13 декабря:

— Гораздо важнее то, что вы получили удовольствие от общения, от демонстрации номеров, от драйва и задора, которыми пронизан весь фестиваль, — обратилась она к залу и добавила: — Хочу пожелать, чтобы сила искусства продолжала сближать, вдохновлять и радовать вас.

Не обошли вниманием и художественных руководителей сборной. Благодарственные письма вручили режиссёру Дома культуры ПРЗ Нафисе Ибрагимовой, а также педагогу по вокалу Лилии Бикмаевой.

После официальной части завязался живой диалог. Сергей Анатольевич внимательно слушал собеседников, отвечал на их вопросы и брал на карандаш их пожелания. Артисты заметили, что не против выезжать на творческие события на брендированном автобусе. Среди пожеланий также была собственная

площадка, чтобы репетировать номера, и помещения для проведения концертов в некоторых подразделениях «КАМАЗа». Звучали предложения выступать на российских конкурсах и фестивалях.

Сами же камазовские артисты положительно оценивают выступление сборной на этом республиканском событии. К примеру, для руководителя группы промышленного туризма Визит-центра «КАМАЗа» Айсылу Суранович нынешний фестиваль стал четвёртым. Он, по её словам, отличался от предыдущих длительностью подготовки. На финал ребята привезли технически сложные хореографические номера, что не ускорило от профессионального взгляда жюри.

А 33-летний замначальника цеха по грузовой технике логистического центра Нияз Рафиков поёт с 14 лет. В этом году он впервые поучаствовал в фестивале, исполнив две песни «Атлар чаба» и «Русь моя». Выступление всей сборной Нияз оценивает на «отлично».

Ведущий специалист ПРЗ Рафис Батыршин отвечает в сборной за музыкальное оформление. С камазовскими артистами, говорит он, ему как звукорежиссёру работает легко. По его мнению, ребята достойно выступили, выложившись на все 100%.



У камазовских артистов было много предложений по репетициям и выступлениям



В конце участники встречи сделали общую фотографию на память

БЕЗОПАСНОСТЬ

Приложение, да не то!

Различные программы для мобильных устройств здорово облегчили людям жизнь. Ведь стало так просто — берёшь и устанавливаешь всё, что нужно, в любой момент! Вот только мошенники тоже не дремлют и норовят подsunуть ничего не подозревающему пользователю своё вредоносное приложение. О новой схеме злоумышленников рассказали в службе информационной безопасности «КАМАЗа».

Схема

С ноября этого года мошенники придумали новый способ получить доступ к банковским картам россиян — они обманным путём выманивают данные и создают «клон» карты, с помощью которого потом могут расплачиваться через терминалы с NFC (тип терминала, который поддерживает бесконтактные платежи).

Для начала злоумышленники связываются с человеком, представляясь, как правило, сотрудниками мобильных операторов. Они убеждают жертву, что нужно непременно установить некое приложение, чтобы продлить

договор на услуги связи или защитить телефон. Если человек верит и устанавливает программу, в смартфон попадает вирус-шпион.

После «успешной» установки мошенники просят человека сфотографировать банковскую карту или поднести её к смартфону, ввести старый ПИН-код и якобы сменить его на новый. В это время с помощью шпионской программы активируется NFC на устройстве жертвы, а приложение на смартфоне мошенника используется для перехвата таких данных карты.

Полученные данные привязываются к устройству злоумышленников.

Виртуальный клон карты позволяет снимать деньги в банкоматах и совершать бесконтактные платежи в магазинах с NFC-терминалами.

Избежать этого можно, если следовать рекомендациям.

Рекомендации

- ▶ Не сообщайте свои финансовые данные посторонним лицам! Никто, кроме вас, не должен знать ваши ПИН-коды. Никогда не называйте коды из SMS-сообщений и push-уведомлений.
- ▶ Помните: личную и конфиденциальную информацию по телефону запрашивают только мошенники.
- ▶ Не забывайте, что номер телефона при входящем звонке может быть подделан. Если якобы компания угрожает последствиями или хочет получить оплату за что-то непонятное, положите трубку и самостоятельно перезвоните в организацию по официальному номеру для уточнения информации.
- ▶ Устанавливайте приложения только из официальных магазинов (App Store, Google Play).

Сборная «КАМАЗа» заняла первое место в общекомандном зачёте X фестиваля творчества работающей молодёжи «Наше время — Безнен заман». «Золото» артисты получили за номера «55 лет в едином ритме» (номинация «Минута славы»), «Сохраняя прошлое, создаём будущее» («Визитка-презентация»), «Русь моя» («Вокал. Малые формы»), «Атлар чаба» («Вокал. Ансамбль»). А «серебро» — за номера «Сакчылар» (номинация «Хореография. Малые формы»), «В ритме родной земли» («Хореография. Ансамбль»). Все полученные награды сборная «КАМАЗа» продемонстрировала на встрече с Сергеем Когогиным.

ХРОНИКА ПОТЕРЬ

Ушиблись...

В первой половине декабря на «КАМАЗе» произошло два несчастных случая.

На заводе двигателей 3 декабря оператор станков с программным управлением во время работы на центрально-подрезном двустороннем полуавтомате установил в узел зажима станка деталь. Придерживая её левой рукой, правой он включил кнопку «зажим». В этот момент средний палец левой руки зажалось между деталью и узлом зажима станка. У пострадавшего ушибленная рана среднего пальца и ушибы большого, указательного, среднего и безымянного пальцев левой кисти.

13 декабря слесарь КИПиА литейного завода, выйдя из корпуса чугунного литья на улицу, поскользнулся на ступенях металлической лестницы и упал на спину. Диагноз — ушиб нижней части спины и таза.



С МЕСТА СОБЫТИЯ

Встречаем юбилей в статусе лидера

Эльвира ГАЛЛЯМОВА. Фото: Виталий ЗУДИН

13 декабря на «КАМАЗе» с размахом отмечали красивую дату: ровно в этот день 55 лет назад началось строительство Камского комплекса заводов. Празднование прошло в Органном зале — здесь звучали в этот день слова поддержки и поздравлений, дарились подарки и исполнялись песни... Всё как в настоящей большой семье!

И, конечно же, вспомнили в этот день, с чего начинался «КАМАЗ». Всесоюзная стройка, первый ковш земли, вынутый экскаватором, собранным из металла, подаренного пионерами Костромы... И молодые улыбающиеся ребята, приехавшие в 30-тысячный городок Набережные Челны, чтобы превратить его в крупный промышленный центр Татарстана. Сегодня эти ребята — заслуженные ветераны. И их с большим удовольствием приветствовали на торжественном мероприятии и благодарили за нелёгкий труд.

— Глубокоуважаемые ветераны, высокие гости, дорогие камазовцы! Разрешите мне от лица Госдумы РФ поздравить всех вас, а в вашем лице многоотраслевой коллектив автогиганта, с прекрасной датой, — обратилась к собравшимся в зале депутат Госдумы РФ Альфия Когогина. — 55 лет назад именно «КАМАЗ» позволил развиваться всей нашей отечественной промышленности. Многие отрасли — станкостроение, машиностроение, электро-



Ветераны «КАМАЗа» ждали праздника с особым нетерпением

ника, нефтехимия — росли вместе с ним. А главное — «КАМАЗ» вырастил целую плеяду блестящих инженеров, технологов и конструкторов. И сегодня главные слова адресованы вам, ветераны. Вы, вчерашние юноши и девушки, по-прежнему молоды сердцем и душой, вы горите, мечтаете, вдохновляете и заряжаете 20-летних сегодня. Вы дарите свои знания, опыт, даёте мудрые советы. Ваше наставничество служит нам правильным ориентиром. Сегодняшнее наше единение даёт веру в

то, что и дальше мы сможем добиться всех самых высоких целей и осуществить свои мечты. Желаю моему родному «КАМАЗу» процветания, быть всегда на шаг впереди своих конкурентов и превосходить потребности потребителей. А каждой камазовской семье я желаю душевного тепла, мира, счастья, здоровья и уверенности в завтрашнем дне. С праздником, дорогие мои земляки!

К слову, о единении — поздравили автогигант с красивой датой и стипендиаты благотворительного фонда «Новые имена», которому «КАМАЗ» много лет оказывает поддержку.



Новейшие образцы камазовской техники — прекрасное украшение праздника

Ребята из Челнов, получившие возможность благодаря этому конкурсу серьёзно заниматься изящными искусствами, выступили с музыкальным номером.

Искусство, впрочем, не чуждо и камазовцам — в своём постоянном развитии автогигант непрерывно создаёт и пробует новое.

— Несмотря на две пятёрки в возрасте, «КАМАЗ» очень молод, поскольку находится сегодня на острие технического прогресса, — отметил замминистра промышленности и торговли РФ Альберт Каримов. — Здесь занимаются развитием беспилотных технологий и водородной тематики, «КАМАЗ» — лидер в электродвижении. Несмотря на все сложности и вызовы времени, автогигант достойно справляется с задачей обеспечения транспортной мобильности в стране, и за это я благодарю весь его трудовой коллектив. Я искренне горд за родную республику, рад, что именно здесь сегодня продолжает развиваться флагман отечественного автомобилестроения. Хочется пожелать дальнейшего роста, здоровья всем сотрудникам, хорошо-

го настроения, позитива и новых трудовых свершений.

А свершений в планах — огромное множество. Многие масштабные проекты, ещё недавно казавшиеся недостижимой фантастикой, уже сейчас воплощаются в жизнь благодаря умелой работе камазовских инженеров и конструкторов. Это отметили и в Госкорпорации «Ростех». От имени её гендиректора Сергея Чemezova перед гостями вечера выступил его заместитель Игорь Завьялов.

— Продолав столь большой путь, пережив взлёты и падения, свой 55-летний юбилей «КАМАЗ» по-прежнему встречает в статусе лидера российского грузового машиностроения. Более того, коллективу компании удалось не только сохранить наследие первопроходцев, но и приумножить достижения предшественников, — сказал он. — Кардинально поменялась продуктовая линейка, появились грузовики новейшего поколения K5, инновационные продукты. Беспилотные магистральные тягачи уже доставляют коммерческие грузы, а электробусы «КАМАЗ» перевозят пассажиров не

только в Москве, но и в других городах России, проходят испытания беспилотных самосвалов. Это те достижения, которыми вы можете гордиться. Благодарим вас за труд и преданность своему делу. Уверен, что с такими ценными кадрами и талантливыми управленцами компанию ждёт большое будущее, новые победы и революционные проекты!

А ценных кадров на «КАМАЗе» целых 34 тысячи человек! Сколько судеб связаны с автогигантом, сколько поколений идут с ним нога в ногу. Большой вклад каждого не мог не отметить гендиректор компании Сергей Когогин в своём выступлении.

— Для меня «КАМАЗ» — это в первую очередь многоотраслевой коллектив, который идёт вперёд, сохраняя лучшее, — обратился к камазовцам он. — Технологи, конструктора, рабочие... Именно усилиями этих людей мы создаём наше будущее и смотрим на 10-15 лет вперёд, а не живём только сегодняшним днём. Вы видели на экране наши начинания — карьерный самосвал, роботизированная техника, даже легковые



Приятный сюрприз преподнёс камазовцам гендиректор холдинга «Минский автомобильный завод» Валерий Иванович. Гость из дружественной Республики Беларусь привёз в музей «КАМАЗа» раритетную фотографию.

— Это работники первого экспериментального цеха Минского автомобильного завода, которые собрали машину КАМАЗ в далёкие уже советские годы. Мне приятно осознавать, что к такой дате — 55-летию «КАМАЗа» — приложили руку и минские автозаводчане. Вы — хороший и большой позитивный пример для всех автомобилестроителей! — с такими словами Валерий Иванович передал единственный в своём роде снимок в руки Сергею Когогину.



У певицы Пелагеи, как оказалось, тоже есть история, связанная с автогигантом!

— В детстве меня долго не могли отучить от пустышки. И однажды мама забрала её и сказала: «КАМАЗ увёз». После этого я каждый ваш грузовик провожала взглядом и думала: «Наверное, где-то там в кузове моя пустышка едет». Можно сказать, «КАМАЗ» сделал меня взрослой! — с улыбкой поделилась артистка воспоминаниями.



О «КАМАЗе» пишут песни! Музыкальный подарок приготовил автогиганту певец Салават Табаев. А руководители «КАМАЗа» решили спеть вместе с ним! Директор АвЗ Антон Сарайкин, главный инженер «КАМАЗа» Ренат Хабиров, директор РИЗа Валерий Алексеев, директор КЗ Игорь Малясёв, директор ЗЗЧК Андрей Жандаров, директор центра внешней логистики Эдуард Нуретдинов, директор ДУП Александр Лавров, заместитель исполнительного директора по новым автомобилям Евгений Леонов вышли на сцену вместе с певцом.



Сергею Назаренко (справа) присвоено почётное звание «Заслуженный конструктор РФ»

автомобили. Всё это делается с помощью нашего коллектива. За какую бы задачу мы ни взялись, у нас всё получается. Мы подставили плечо стране в СВО, обеспечиваем транспортом города. Нам есть чем гордиться! Поздравляю всех с прекрасным праздником и благодарю за всестороннюю поддержку.

Говоря о поддержке: одним из главных соратников «КАМАЗа», конечно же, является раис РТ Рустам Минниханов.

— Республика всегда будет рядом! — заверил он. — Благодаря системной чёткой работе коллектива «КАМАЗ» успешно продвигается вперёд, выпускает самые современные автомобили мирового уровня и заходит в новые сегменты, не только грузовые и коммерческие. Спасибо за ваш труд, «КАМАЗ» — это гордость страны и республики. Успехов вам!

Поздравил автогигант и мэр Челнов Наиль Магдеев. Он отметил, что камазовцы в своё время создали не только автомобили, но и город. И продолжают развивать его и сейчас — с помощью «КАМАЗа», к примеру, не так давно был построен театр «Мастеровые».

После торжественной части началась концертная программа. Перед гостями выступила народная артистка РТ Эльмира Калимуллина. А изюминкой вечера стала заслуженная артистка РФ — певица Пелагея. Даже непогода, из-за которой задержался рейс, не сумела помешать ей выступить на юбилее.

— Для нас «КАМАЗ» — один из символов нашей страны, настоящий знак качества. Своей работой, тем, что вы делаете, вы признаётесь в любви нашей Родине. Спасибо большое вам за это, — поздравила она камазовцев, начиная концерт.

Певица с уникальным раскатистым голосом начала выступление со всеми любимого «Коня», которого, казалось бы, кроме Расторгуева, никому трогать нельзя, но оказалось, что Пелагее можно. Она удивительно точно передала лиричность казачьих «Не для тебя», «Атаман». А куда ж без «Казака», под которым обломилась доска, и фирменных «Валенок»? Харизматичная артистка покорила сердца сидящих в зале и сделала 55-летие «КАМАЗа» незабываемым.



Любимица публики Эльмира Калимуллина умеет достойно представить Татарстан

ЗНАЙ НАШИХ!

Куда бить, чтобы победить?

Кирилл СВИРИДОВ. Фото: Радик ГАБИТОВ, ГК «Ростех»

В Москве завершился VIII чемпионат по силе удара «Ударная десятка» ГК «Ростех». Камазовская команда не просто приняла в нём участие, но и вернулась в Набережные Челны с наградами.

С этого года в состязаниях произошли изменения. Во-первых, гранд-финал состоялся не в Лужниках, а на площадке «Ростех-Сити». Во-вторых, организаторы поменяли оборудование и экипировку, что отразилось на результатах. В-третьих, участников распределили по весовым категориям, что давало больше шансов оказаться на пьедестале. У каждого спортсмена было четыре попытки, засчитывался самый лучший результат. Ещё организаторы исключили из соревнований серию ударов.

Камазовскую команду представляли 10 человек: Артур Арзамасцев, Алина Овечкина, Екатерина Давыдова, Алсу Фатхутдинова (БЗГД — ДР), Анастасия Панькова (ДУП), Ильнар Шайгарданов («ПЖДТ-Сервис»), Ришат Ибатуллин, Ильшат Шияпов (литейный завод), а также призёры предыдущего VII чемпионата «Ударная десятка» — начальник производства цветного литья ЛЗ Анатолий Пахомов

и его супруга, мастер участка литейного цеха № 3 ЛЗ Екатерина.

В этом году чета Пахомовых также заняла призовые места. Анатолий выступал в весовой категории свыше 92 кг. Его удар в 653 кг остался непревзойдённым на соревнованиях. А Екатерина в своей весовой категории выбила 199 кг, уступив лишь Любви Корпачовой из ВСМПО-АВИСМА (211 кг).

— Во время выступления очень сильно переполняют эмоции и волнение: тяжело сосредоточиться, когда на тебя смотрит так много народу, — признаётся Екатерина и добавляет: — Рефери Эдуард ежегодно подбадривает и добавляет уверенности, кому-то показывает, как правильно бить. Мне он сказал: «Давай, ты можешь, соберись».

И финальный удар принёс Екатерине «серебро»!

— В этом году было сложнее выступать, это видно даже по показателям удара. Для меня трудности вызвала новая перчатка, она на руку нормально не надева-



Удар Анатолия Пахомова в 653 кг остался непревзойдённым



Ударная десятка «КАМАЗа» 2024 года

лась. Рефери помог потуже затянуть её фиксаторы на запястье, — рассказывает Пахомов. — Было тяжело пробить грушу. Но все участники соревнования

оказывались в одинаковых условиях. Нет такого места на груше, куда бы ты ударил и выиграл, здесь всё зависит от твоей силы и, конечно же, удачи.

ЭХО ПРАЗДНИКА

Поздравляют «движки»

12 декабря на заводе двигателей тоже отметили 55-летие со дня начала строительства «КАМАЗа». На концерте в зале «Прогресс» собрались работники и ветераны — всем хотелось поздравить автогигант с красивой датой.

Торжественную часть открыли директор завода Анатолий Филин и председатель профкома Хаким Мингалимов. Они тепло поприветствовали собравшихся и выразили благодарность всем работникам за их труд и преданность делу. А после вступительного слова руководители завода перешли к одному из ключевых моментов вечера — награждению лучших сотрудников.

За добросовестный труд и высокий профессионализм медали, почётные грамоты и благодарственные письма получили те, кто внёс значительный вклад в развитие завода и машиностроительной отрасли в целом. Среди награждённых — ветераны труда, рабочие, специалисты (в том числе молодые) и руководители. Это стало подтверждением того, что на заводе двигателей ценится каждый сотрудник, независимо от стажа работы и занимаемой должности.

После официальной части начался концерт, подготовленный сила-

ми артистов Набережночелнинской филармонии. Программа включала разнообразные номера — выступали с танцами, пели песни и даже декла-

мировали стихотворения о городе и заводе. Финальным аккордом праздника стала песня про «КАМАЗ» в исполнении Рэма Каримова. Его проникновенное исполнение вызвало бурю эмоций среди зрителей, которые поднялись со своих мест и начали подпевать стоя. Аплодисменты не смолкали долго.

На такой высокой ноте и завершился праздник, оставив яркие впечатления у всех участников и гостей.



Лучшие заводчане отмечены наградами

КАМАЗОВЦЫ ШУТЯТ

Двуязычный парктроник

Кирилл СВИРИДОВ. Фото: Альбина ЛЕБЕДЕВА

Осенний кубок КВН подарил множество интересных шуток на самые различные темы. Вот вторая подборка от камазовских юмористов.

— Мы отвечаем за логику на всём предприятии, работая по современному принципу FIFO*: первый пришёл — первый ушёл, — сообщают логисты.

— А я думал, что мы работаем по принципу ДБЗ — дай бог заведётся. В идеале,

чтоб ещё поехало... — удивился один из них.

«Нелогичные» (ЛЦ)

Башкирская сборная «ТЗА» Туймазинского завода автобетоновозов стала гостем осеннего кубка КВН. В завершение своего выступ-

пления капитан команды признался:

— Для нас КВН в Набережных Челнах настоящий праздник. Ну, а в понедельник мы вернёмся в свой серый, скучный и мрачный... — Вообще-то тут директор!

...Рай!

В Венесуэле открывают производство спецтехники «КАМАЗ». Туда отправляют лучших сотрудников компании. Бригада рабочих прощается со своим мастером.

— Ну, Петрович, давай хоть сфотографируемся на прощание, — едва сдерживают слёзы рабочие.

— А их язык не понимаю. Как я им объяснять буду? — вдруг осенило мастера.

— Да мы тоже тебя никогда не понимали, ведь ты всё время матерись!

«Нелогичные» (ЛЦ)

В НТЦ придумали звук для парктроников КАМАЗа.

— Давай-давай-давай... ещё... всё, — неуверенно командует парктроник и постепенно повышает голос: — Тукта, ананы себерген, кая барасын?! Остановись инде!

(глухой звук удара).

«Мы из Центра» (БЗГД — ДР)

Команда завода двигателей «ЗДвиг» решила подарить на 55-летие компании собственный голосовой помощник «НейроКАМАЗ», попросив того пошутить.

— Девушка-клаустрофоб ходит на завод только в дни открытых дверей, — выдал он.

Недавно в Казани прошёл саммит БРИКС, и для усиления правопорядка туда отправили почти всех полицейских Набережных Челнов. В городе остался только один.

— Это мой город. Я здесь шериф! Закон мой второе имя, а Шамиль — первое! — с чувством собственной важности рассуждает полицейский.

— Сегодня в 18.00 грабим магазин, ведь полиции нет, — пробегают мимо два преступника.

— Эх, я б им показал, — грозит вслед бандитам кулаком шериф Шамиль. — Жаль, что я до 17.00 работаю.

«Нелогичные» (ЛЦ)



Руководство НТЦ выделило своей кавээновской команде сумму на подарок жюри. Все деньги участница Яна вывалила на стол.

— Это сколько здесь? — были шокированы количеством пачек юмористы.

— 30 миллионов.

— На эти деньги можно купить квартиру в 65-м комплексе, — представил один.

— Или приобрести «Мерседес», — сказал другой.

На сцену поднялся председатель профкома БЗГД — ДР Илья Казачков и объяснил, что на подарок выделили 1000 рублей, но все они ушли на распечатку тех банкнот.

«Мы из Центра» (БЗГД — ДР)



Отец-перекуп подарил на день рождения своему сыну машинку.

— Пап, а почему она вся в царапинах и колёса не крутятся? — спросил именинник, разглядывая подарок.

— Сынок, это теперь твои проблемы.

«ЧёВыКак?» («Челныводоканал»)



Раскрыт секрет, почему некоторые учителя на педсовете сидят в больших меховых шапках.

— Так, что у вас там? Доставайте! — строго сказала директриса преподавательнице в шапке. Учительница достала из шапки карандаши, фломастеры, а когда показала тюль, заметила: «А на него я скидывалась!»

«Мои красавицы» (ЛЗ)

* First in — first out — приоритетная отгрузка товара, пришедшего на склад.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Попьём-ка чаю

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА. Фото: Виталий ЗУДИН

На прошедшей неделе мир отмечал Международный день чая. Дату для праздника выбрали на международных общественных форумах в индийском Мумбае (2004 год) и бразильском Порту-Алегре (2005 год). А у россиян любовь к чаю особая: мы обожаем за неспешным разговором посмаковать разные вкусы этого напитка.

Узнать побольше о чае «ВК» решили у специалистов клиники-санатория «Набережные Челны», которые широко используют его как дополнение к другим методам лечения, в барной карте этого заведения девять видов чая!

— Самый популярный чай — витаминный, в нём собран букет трав, наполняющих организм силой и энергией, — уверена врач-реабилитолог Елена Филонова. — В плодах шиповника содержатся аскорбино-

вая кислота, рутин, каротиноиды, флавоноиды, пектины и другие биологически активные вещества. Он способствует повышению иммунитета, усиливает заживление тканей, уменьшает проницаемость сосудов, нормализует углеводный обмен. Цветы гибискуса обладают антиоксидантным действием, повышают иммунитет, увеличивают эластичность сосудов. В иван-чае присутствуют витамины С, А, группы В, никотиновая и фолиевая

кислоты. Крапива содержит витамины и соли железа, нормализует липидный обмен, обладает кровоостанавливающим действием, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.

Что касается популярного в период простуд имбирного напитка, то у него много противопоказаний.

— Одно из них — обострение язвенной болезни желудка и 12-пёрстной кишки, — вступает в разговор врач-гастроэнтеролог Диана Левицкая. — Для бодрости духа в наших широтах рекомендуется отвар шиповника: чайную ложку плодов заваривают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Напиток принимают три раза в день после еды по полстакана.

Справиться с последствиями стресса и бессонницей помогают успокаивающие чаи с валерианой, пустырником, мелиссой, ромашкой, шалфеем. Их лучше пить за

два часа до сна. Увлекаться таким средством нельзя гипотоникам, давление может понизиться.

Врачи предупреждают — любой лекарственный чай можно пить не более 10 дней, затем надо обязательно сделать перерыв на 10 дней. Важно учитывать и противопоказания, которые есть у безобидного на вид напитка.

А ещё настоятельно рекомендуется разнообразить своё меню. Кроме чая в рационе должны быть компоты. Очень хорош для укрепления иммунитета отвар овса. Сделать его несложно — вечером стакан зёрен надо залить литром кипятка. Оставить в термосе на ночь, а утром процедить и пить. Здесь много витаминов группы В, а также Е, А, К. Они способствуют росту клеток, нормальному функционированию желудка, сердечно-сосудистой системы, печени, словом, золото, а не напиток. Все



Чай витаминный — незаменимый помощник в холодный сезон

отдыхающие в клинике-санатории получают его на полдник. Так что не чаем единым жив человек, но это уже совсем другая история.

16+

ВЕСТИ КАМАЗА

Газета «Вести КАМАЗа» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Татарстан (Татарстан).

Рег. ПИ № ТУ 16-01726 от 7.04.2021 г.

Выходит с 1973 года, до 1992 года под названием «Рабочий КАМАЗа».

Главный редактор: Е.Н. ШЕЯНОВА
e-mail: SheyanovaEN@kamaz.ru
При вёрстке использованы шрифтовые гарнитуры ООО НПП «ПараТайп», предоставленные по лицензии ООО «Издательский центр «Редакция».

Периодичность выпуска — один номер в неделю.

Учредитель, издатель, редакция — ООО «СМИ-Центр».

Адрес редакции и издателя: 423827, РТ, г. Набережные Челны, пр-т Автозаводский, 2, каб. 150.

Телефоны редакции: 45-21-14, 45-21-95, 37-19-54, 37-31-99, 6-87-16.

Распространяется бесплатно.

Газета отпечатана офсетным способом с готового оригинал-макета редакции «ВК» в типографии ООО «ЛогоЛ» по адресу: 423800, РТ, г. Набережные Челны, Альметьевский тракт, д. 10, помещение 3. Время подписания в печать — 20 часов. Подписано в печать — в 20 часов. Тираж 25 000 экз. При перепечатке ссылка на «Вести КАМАЗа» обязательна.

Рукописи, присланные в редакцию, не рецензируются и не возвращаются. Мнения авторов газетных публикаций могут не совпадать с мнением редакции. За достоверность предлагаемой информации несут ответственность авторы материалов. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несёт. Все скидки, акции, спецпредложения действуют на момент выхода газеты.