

## МИНУС 31 КИЛОГРАММ НА ДВОИХ

Чем пришлось пожертвовать семье Анциферовых, чтобы сбросить вес

Технолог обогатительной фабрики Николай Анциферов и его жена Ольга приняли участие в городском проекте по похудению «Пара на пляж». За восемь месяцев Николай сбросил 17 килограммов, Ольга — 14,5. Супруги вышли в финал и завоевали приз от спонсора — сертификат на 50 тысяч рублей в стоматологическую клинику. Чтобы добиться таких значимых результатов в потере веса обоим пришлось не только добавить физическую нагрузку, но и пересмотреть питание. Например, отказаться от любимой жареной картошки и шашлыков из свинины. Зато теперь с них берут пример друзья и коллеги.

— Почему вы решили пойти в проект? Самим сбросить вес не получалось?

— Увидели, что идет кастинг. И решили рискнуть. Раньше что мешало? Нужна была внешняя мотивация. Видимо, внутренней не хватало. Начинать ходить в зал, не видели результатов и бросали. Возможность выиграть путевку на море стала хорошим стимулом. Но шли именно сбросить вес. Когда в период пандемии закрылись залы, поймали себя на мысли, что если бы не проект — бросили занятия. А так, наоборот, появился еще больший азарт. Очень хотелось победить.

— Сложно было заниматься дома без наставников?

— Сначала перешли в онлайн: там проходили тре-



**ВЕС ДО/ПОСЛЕ**  
Николай 107 кг / 90 кг  
Ольга 71 кг / 56,5 кг



нировки, отчитывались по питанию. В мае проект заморозили и вся ответственность легла на самих участников: бросить или продолжать. Применяли то, чему нас успели научить за март-апрель. Продолжили правильно питаться, занимались дома, бегали на улице, много ходили. И так до середины сентября.

— Что было самым трудным: тренировки или питание?

— Правильно питаться. Отказаться от жареной картошки, от семечек, от любимых сладостей. Но когда начал уходить вес — поняли, что это возможно только с питанием. Одни тренировки не дадут такой результат.

— Говорят, что правильное питание (ПП) — это дорого...

— Затраты на продукты увеличились, но это компенсируется. Да, мы стали чаще брать, например, куриное филе, творог, кефир. Раньше этих продуктов не было в рационе, теперь присутствуют постоянно. Но при этом перестали покупать сахар, сладости, фаст-фуд, свинину, белый хлеб и многое другое.

— У вас двое сыновей. Пока родители восемь месяцев голодали, чем питались дети: тем же, что и вы, или им готовили отдельно?

— ПП — это не диета и не голодовка. Это просто другой рацион. Дети с удовольствием

кушали вместе с нами, помогали и мотивировали. Возьмешь дольку горького шоколада, а они: «Вам нельзя, вы же худеете!» Объясняешь, что в пределах разумного можно. Бывали моменты, когда очень хотелось булочку, например. Приходилось пересиливать себя, проявлять силу воли.

— Близкие, друзья, коллеги как отнеслись к вашему участию в проекте? Не пытались отговаривать?

— Нас очень хорошо поддерживали. Когда шло голосование в группе во Вконтакте на приз зрительских симпатий, начальник отделения главного корпуса обогатительной фабрики Михаил Иванович Сафонов призывал коллег го-

лосовать за нас. Это очень приятно. Спасибо всем огромное!

Были те, кто искренне переживал. Когда резко начал уходить вес, часто спрашивали: «Вы не заболели? Может, уже хватит?» Мы объясняли, что это нормальный процесс.

Самое приятное, что для многих наш результат стал мотивацией. Некоторые из друзей начали правильно питаться, пошли в зал. Говорят: «У вас получилось и у нас получится!» Мы помогаем, чем можем, даем советы по питанию на своем примере.

— Гардероб сильно пришлось обновить?

— Что можно было ушить — ушили. Понемногу покупаем новые. Сразу не обновить — накладно. Многие вещи раздали знакомым, что-то выбросили. Иногда бывает жалко, хочется оставить, а потом думаешь: «Нет, я больше в этот размер не вернусь». Мы себя уже такими полюбили.

— Сейчас, когда все закончилось, позволили себе расслабиться?

— Продолжаем жить в таком же режиме: записываем калории, ведем Дневник питания, следим, сколько шагов в день прошли. Это уже привычка. Изначальная цель была скинуть хотя бы по 10 килограммов. Но не верили, что это возможно. Думали, что возраст, конституция не позволят. По итогу оба сбросили больше. Мы довольны собой, но ведь нет предела совершенству. Хочется еще по паре килограммов скинуть и рельеф наработать. Внешняя мотивация закончилась, но осталась внутренняя.

Надежда Молкуц

## «СЕМЕЙНОЕ ФОТО ДЕДА МОРОЗА»

Благотворительный фонд «Дети России» проводит детский конкурс праздничных открыток «Семейное фото Деда Мороза». Победителям и активным участникам — сладкие подарки.

**УЧАСТНИКИ:**  
дети от 4 до 14 лет  
**ТРЕБОВАНИЯ:**

- работы выполнены вручную и строго соответствуют заданной теме. Материал и декор — любые (картон, ткань, бумага, бисер и так далее). Допускается использование аппликаций, оригами;
- поделки выполнены в форме открыток, размер не более 200x300 мм (А4).

Открытки могут быть складными и одинарными. На одной из сторон должно быть изображение Деда Мороза и его семьи, выполненное в любой технике. Оригинальность приветствуется!

Фотографии работ принимаются: на электронный адрес [O.MAMEDOVA@SUMZ.UMN.RU](mailto:O.MAMEDOVA@SUMZ.UMN.RU)

или на электронном носителе до 11 декабря в отделе по социальной работе (кабинет № 218а). Фотографии должны быть четкими, яркими.

Принимая участие в конкурсе, участник подтверждает согласие на размещение персональных данных в СМИ.



## ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

### ПОЧЕТНОЙ ГРАМОТОЙ ПАО «СУМЗ» НАГРАЖДЕННЫ

■ **Владимир Феденев**, механик цеха механослужбы ОФ, 8 ноября — 20-летие непрерывной трудовой деятельности на предприятии

■ **Виктор Черный**, слесарь-ремонтник бригады фильтровального отделения механослужбы ОФ, 15 ноября отметил 50-летие со дня рождения

### БЛАГОДАРСТВЕННЫМ ПИСЬМОМ ПАО «СУМЗ» НАГРАЖДЕННЫ

■ **Игорь Мельников**, слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике ЦСК, 8 ноября отпраздновал 50-летний юбилей

■ **Виталий Бочкарев**, чистильщик МПЦ, 18 ноября отметил 50-летие со дня рождения

■ **Галимзян Баймуратов**, электрогазосварщик бригады фильтровального отделения механослужбы ОФ, 19 ноября отмечает 60-летие со дня рождения.

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!  
ПРИМИТЕ ИСКРЕННИЕ  
ПОЗДРАВЛЕНИЯ  
И ПОЖЕЛАНИЯ  
ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ,  
ОПТИМИЗМА,  
НЕИССЯКАЕМОЙ  
ЭНЕРГИИ И НОВЫХ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
УСПЕХОВ! СЧАСТЬЯ,  
БЛАГОПОЛУЧИЯ, ДОБРА  
И РАДОСТИ ВАМ И  
ВАШИМ БЛИЗКИМ!**

## Спасибо!

Выражаю искреннюю признательность и сердечную благодарность директору ПАО «СУМЗ» Багиру Валерьевичу Абдулазизову и лично заместителю директора по общим вопросам и персоналу Светлане Михайловне Ляпцевой за оказание финансовой поддержки в проведении операции.

В наше нелёгкое время, когда нуждающихся в заботе и материальной помощи людей становится всё больше и больше, трудно найти человека, способного воспринимать чужие проблемы как свои, и замечательно, что такие люди есть!

Желаю Вам здоровья и благополучия, а заводу процветания на российском и международном рынках.

**С уважением Е.В.Зиновьев, бывший работник ПАО «СУМЗ», ветеран труда**

# «Злобный дракон»

Во что еще может превратиться бухгалтерия во время отчетности — рассказали бухгалтеры завода

Коллектив из 39 бухгалтеров СУМЗа, где всего четверо мужчин, на протяжении 12 лет возглавляет Константин Торбочкин. Его заместители: Ирина Силенских, Светлана Климова и Венария Пинигина. Накануне профессионального праздника, Дня бухгалтера, который отмечается 21 ноября, мы задали несколько серьезных и не очень вопросов виновникам торжества.



**Елена Коробова**, начальник бюро учета производственных запасов В профессии 24 года, на предприятии — 4.

1. Призвание.
2. Порядок.
3. Облегчение.
4. «Злобный дракон».
5. Я сама по натуре точный человек, аккуратный, правильный и люблю порядок, поэтому моя профессия — мое призвание.



**Любовь Копытова**, начальник бюро по контрольно-ревизионной работе В профессии 40 лет, на предприятии — 17.

1. Призвание, работа по душе, особый склад ума.
2. О бухгалтерском учете.
3. Радостные.
4. Я не скажу, что чем-то отличается от других дней. Наша работа — всегда огромный труд.

5. За то, что не бывает скучно, за постоянный поток информации, за возможность общаться с единомышленниками и многое другое.



**Лариса Щекалева**, начальник бюро учета расчетов по налогам, сборам и финансовым результатам В профессии 30 лет, на предприятии — 20.

1. Ответственность, точность.
2. Налоговый кодекс.
3. Все прекрасно.
4. Общий, большой механизм.
5. За все то, что я делаю, за процесс, итог.



**Светлана Климова**, заместитель главного бухгалтера по учету расчетов по налогам и сборам В профессии 27 лет, на предприятии — 22.

1. Человек, который ответственно относится к своей работе, внимательный.
2. Закон о бухгалтерском учете и Налоговый кодекс.
3. У нас всегда сходится. Ощущения прекрасные!

4. Мобилизуются все звенья бухгалтерии.

5. За то, что интересно, не скучно, не рутинно. Мы должны постоянно самообучаться, чтобы не делать ошибок и не допустить штрафных санкций в отношении предприятия.



**Анжелика Большухина**, начальник бюро учета денежных средств и расчетов по кредитам и займам с кредиторами, дебиторами и подотчетными лицами В профессии и на предприятии — 25 лет.

1. Очень ответственный человек.
2. Точность, аккуратность.
3. Спокойствие.
4. Муравейник.
5. Мне нравится мой коллектив — мои девочки. Люблю работу за весь процесс, за аккуратность.



**Ирина Кузнецова**, начальник бюро учета затрат на производство готовой продукции, услуг, товаров и их реализации В профессии 28 лет, на предприятии — 36.

1. Это счетный работник.
2. Чтобы сальдо было ноль.
3. Радостное.
4. Суетливый дом.
5. Это интересно, разбираешься, ищешь, приходишь до истины и радуешься результату.

### ВОПРОСЫ:

1. БУХГАЛТЕР — ЭТО...
2. ГЛАВНЫЙ ЗАКОН БУХГАЛТЕРА —...
3. ВАШИ ОЩУЩЕНИЯ, КОГДА СОШЕЛСЯ ГОДОВОЙ БАЛАНС/ОТЧЕТ
4. НА ВРЕМЯ ОТЧЕТНОСТИ БУХГАЛТЕРИЯ — ЭТО...
5. ЗА ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ СВОЮ ПРОФЕССИЮ?



**Ольга Мякутина**, начальник бюро учета расчета с персоналом по оплате труда В профессии 35 лет, на предприятии — 8.

1. Счетный работник.
2. Быть честным и прямым. Важно, чтобы работник предприятия, всегда получил ответ на свой вопрос, связанный с начислениями.

3. Удовлетворение от проделанной работы.

4. Рабочий орган, который понимает, что нужно выдать вовремя расчет заработной платы.

5. Люблю считать. Мне нравится помогать людям.



**Юлия Рыжанкова**, начальник бюро по подготовке отчетности в соответствии с МСФО В профессии и на предприятии — 24 года.

1. Любимая работа.
2. Скрупулезность во всем.
3. Полное удовлетворение результатом.
4. Не зависимо от отчетного периода

— сплоченная команда.

5. Со школьных лет люблю математику. И не ошиблась с выбором профессии, поняла, что обожаю ДТ, КТ и анализ данных.



**Наталья Петрова**, начальник бюро учета внеоборотных активов В профессии и на предприятии — 21 год.

1. Ответственный человек, любящий во всем порядок.
2. Четкость.
3. Радость, счастье.
4. Единый организм.
5. Я еще в школе очень любила математику и геометрию, поэтому это любовь с детства.

### Константин Торбочкин, главный бухгалтер ПАО «СУМЗ»:

— От всей души поздравляю коллектив бухгалтеров Среднеуральского медеплавильного завода с профессиональным праздником! Ваш труд требует особой ответственности. Выражаю благодарность всем работникам бухгалтерии за добросовестный труд и профессионализм. Желаю вам новых трудовых высот и крепкого, как сталь, здоровья, большого запаса выносливости, гармонии и позитивной жизненной энергии. Пусть дело, которому вы отдаете душевные силы, опыт и знания, приносит радость. Мира и добра вам и вашим близким! С праздником!



# Все начинается с семьи

В середине октября Горно-металлургический профсоюз России (ГМПР) подвел итоги творческого конкурса, участие в котором принимали молодые семьи работников предприятий горно-металлургического комплекса Свердловской области. Первое место заняла семья трубопрокатчика Ревдинского завода ОЦМ Сергея Савина.

Конкурс «Все начинается с семьи» был организован с целью популяризации активных и позитивных форм семейного досуга и отдыха и раскрытия творческого потенциала. Программа состязаний состояла из 4-х этапов: «Видеовизитка», конкурс детских рисунков «Моя семья», «Талантливы во всем» — видеоролик, в котором отражены таланты и интересы семьи; и «Шедевр» — создание в домашних условиях фотографии с изображением силами членов семьи известной картины, скульптуры, кадра из фильма.

Семья Савиных — это глава семейства Сергей, мама Светлана, сын Елисей (9 лет) и дочь Виолетта (6 лет). За короткий промежуток времени все вместе они смогли освоить: актерское мастерство, профессии режиссера, оператора, монтажера, костюмера, стилиста, а также стать профессиональными художниками. Это помогло им достойно выступить



На фото оригинал работы художника Фёдора Решетникова «Опять двойка» (слева) и копия, воссозданная семьей Савиных (справа), «Опять тройка». Такое название работы — компромисс, на который согласился ее главный герой Елисей — хорошист в реальной жизни.



на конкурсе и занять первое место среди тринадцати молодых семей — работников предприятий горно-металлургического комплекса Свердловской области, членов ГМПР.

— Наша семья очень друж-

ная и очень активная. Дети занимаются спортом. У сына II юношеский разряд по плаванию и сейчас он готовится сдать нормативы на синий пояс (VIII Кю) по карате. Дочь с четырех лет занимается

гимнастикой и фигурным катанием. А мы с супругой их всегда и во всем поддерживаем, — рассказал Сергей Савин. — В свободное время ходим в походы, участвуем в велопогулках, различных спортив-

ных мероприятиях. На месте сидеть не любим. Вот и в этот раз решили принять участие. Это стало для нас интересным приключением и шансом раскрыться. И мы очень рады, что стали первыми.

## Имена победителей назовут в День завода

На РЗ ОЦМ выбрали лучших волочильщиков и машинистов крана

С 19 октября по 13 ноября на Ревдинском заводе ОЦМ проходил конкурс профмастерства. За звание «Лучшего волочильщика цветных металлов» боролись семеро работников прессово-волочильного цеха, а «Лучшего машиниста крана» выбрали среди восьми крановщиц двух подразделений: прессово-волочильного (цех №38) и плавильного (цех №1).

— В связи с эпидемиологической обстановкой этапы конкурса поделили на несколько дней — участники приходили каждый к назначенному времени, чтобы не создавать массового скопления людей, — отметила специалист по развитию персонала РЗ ОЦМ Ольга Варовина.

В теоретической части конкурсанты решали тест. Практику крановщицы проходили на мостовом кране. Им предстояло провезти груз из точки А в точку Б. Сначала — наполненное водой ведро. Затем — тяже-

лый малогабаритный груз. С ювелирной точностью крановщицы преодолевали обозначенный маршрут, ведь малейшая погрешность — и можно получить штрафные баллы.

Самым интересным на этом этапе задание закрыть спичечный коробок с помощью крана! И при этом на выполнение всех заданий только 20 минут.

Практическую часть у волочильщиков оценивали в течение октября. Ежедневно контролировалось выполнение сменных заданий, соблюдение технологии производства и качество выпускаемой продукции.

Члены конкурсной комиссии проверяли, как соблюдается порядок на рабочем месте, нормы выработки, соблюдение требований охраны труда, состояние спецодежды.

По итогам всех этапов конкурса в каждой номинации будет три победителя. Их имена назовут на награждении, которое состоится в День завода, 6 декабря.



Пройти весь путь без единого касания. // Фото ПАО «РЗ ОЦМ»

				«... кривая, да совесть прямая»	«Нигилист» 60-х годов	«Альфа» беговой дорожки	Загон для «бумера» и «мерина»
Певец, «свежий паспорт»	Помидор, задвинутый в бутылку	«Цокольный этаж» избу	«Корзинные» заросли	Мастерица-шляпница	До неё любая болячка заживёт	Брат Остапа Бульбы	Ночлег азартного игрока
Блюдо из мяса и холода	Творец, автор	Двухколёсный конь	Где есть квартал красных фонарей?	Остров, открытый Колумбом	Разогрев до пота		
Компания нашего времени			«Мутный» воздух		«Повторно модная» одежда	«Корона» из одуванчиков	И. о. крыши
Кот Базилио по-русски	Футбольная плантация	«Балкон» высотника			«Родственников» обезьяны		
			Спутница глади		Валюта с иероглифами		
	«Пошаговая» норма воды	«Продуцирующая» прожектор			«Бамбук» российской эстрады		
			Мягкий - дома, живой - в школе			Битый час учёбы	Недалёкая родня пчелы
	1/15 за мелкое хулиганство	Мера соли для дружбы		«Папаша» наряд с Депардье	Памятка для студента		
				Родная страна Пеле	Ассорти в книжной обложке	Наклонный брус	Должно продолжаться (песен.)
	Профессиональный соучастник	Инструмент акына			Кадочка, похожая на Чебурашку		Жвойный кустарник
Слеп о теле-программе	Размножающиеся деньги	Большая катушка	Берлинская ... (краска)			«Заплата» на кармесе	Собиратель нуней
				Ретро-соха	Целлюлозный малыш		
Контур кривой у=x*x	Демонстрация манекенщицы			Пишет белым по чёрному		«Аква-стоянка»	Вьючное животное инков
			Резиновая кукла у Барто			«Пони-ший» самцвет	
Вдавливное место	Друг Суок			Альтернатива болтливости			
			«Столичный» овин			Элемент - «дурной запах»	
Оперный итальянский город	«Крайняя» в шахматах			Сжатие намертво челюстей бульдога			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД №45

По горизонтали:

Стебель, Патриот, Растяжка, Шекспир, Оселок, Челябинь, Роса, Дятел, Транспорт, Атолл, Устье, Облом, Вожак, Ура, Вече, Юннат, Продавец, Реал, Апостроф, Сени, Чудо, Немо, Фаянс, Жерар, Шашни, Мотив, Мост, Шериф, Бред, Ость, Кепка, Разлом, Бабай, Алла, Гора.

По вертикали:

Кафе, Кросс, Точило, Трал, Бытие, Лыжня, Мать, Коптильня, Перламутр, Ростова, Карло, Чин, Лепс, Дурь, Однолюб, Алжир, Сук, Отсев, Телец, Ватт, Чело, Плач, Овод, Ефим, Перемена, Динамика, Пунш, Софи, Рея, Фас, Ерофей, Ошибка, Нестор, Аврал, Недра, Мозг, Осло, Тьма.

# ГОРОСКОП 23-29 НОЯБРЯ

**ОВЕН** Можно ни о чем не беспокоиться, вы энергичны и способны горы свернуть. Планеты обещают успех во всех начинаниях. Это лучшее время для серьезных изменений.

**ТЕЛЕЦ** Неделя будет успешной и продуктивной, ваше упорство наконец-то даст отличные результаты. Финансовое положение будет замечательным. В личной жизни тоже все благополучно.

**БЛИЗНЕЦЫ** Начало периода выдаться сложным и конфликтным, особенно сдерживать себя придется на работе. Но потом вы постепенно войдете в привычную колею и настроитесь на позитив.

**РАК** Неделью рекомендуется потратить на решение давних дел и проблем. Наступает самое удачно время, когда задачи, сдерживаемые разными причинами, могут разрешиться быстро и легко.

**ЛЕВ** На этой неделе вас ждет полное погружение в работу. Рабочие процессы и задачи отнимут массу времени, и на личные взаимоотношения не будет ни сил, ни желания.

**ДЕВА** Помните, когда закрывается одна дверь, то непременно открывается другая. Не нужно бурно реагировать на происходящее, просто дайте себе пару дней отдыха и перед вами откроются новые возможности.

**ВЕСЫ** Эта неделя будет весьма непроста. Ее нужно просто пережить и перетерпеть. Нежелательно заниматься важными делами и совершать крупные покупки.

**СКОРПИОН** Вам выпадет хороший шанс наладить личную жизнь. Время максимально благоприятно для знакомств и свиданий. В отношении карьеры не ожидается больших перемен.

**СТРЕЛЕЦ** Первые дни недели не лучшее время для начала отношений и знакомств. Начиная со среды, ситуация начнет меняться в лучшую сторону, а выходные станут идеальным моментом для личных взаимоотношений.

**КОЗЕРОГ** Этот период станет временем успеха в бизнесе и карьере. Можно добиться желаемых целей и обрести уверенность в своих силах. На личном фронте также можно ждать приятных сюрпризов.

**ВОДОЛЕЙ** Этот период сулит большие и положительные перемены в финансовой сфере. А вот на дружеские посиделки или романтические свидания не получится пойти, работа будет отнимать много времени.

**РЫБЫ** Звезды обещают удачу на всех фронтах. Особый успех в сфере личной жизни. А вот семейным людям рекомендуется в конце недели быть корректнее в общении с любимым человеком.

lunday.ru

Реклама 16+



**Банк Кольцо Урала** | НАСТОЯЩИЙ БАНК ВАШЕГО БУДУЩЕГО

Зарабатывайте на покупках с программой

# #ТОЧТОНАДО

**5%** баллами  
в специальных категориях

дополнительные баллы от магазинов-партнеров

обмен баллов на рубли, СМС-информирование и сертификаты партнеров



ПО ПРОГРАММЕ ЛОЯЛЬНОСТИ #ТОЧТОНАДО БАНК НАЧИСЛЯЕТ 5% БАЛЛАМИ НА БОНУСНЫЙ СЧЕТ КЛИЕНТА ЗА ПОКУПКИ ОТ 100 РУБЛЕЙ ПО КАРТЕ VISA PLATINUM В КАТЕГОРИЯХ ТОВАРОВ И УСЛУГ: КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ, СТРАХОВАНИЕ, РЕМОНТНЫЕ УСЛУГИ, УБОРКА И КЛИНИНГ, КИНО И РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ПЕРИОД С 01.10.2020 ПО 31.12.2020 ГОДА. УСЛОВИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ ДЛЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ В ИНТЕРНЕТ-БАНКЕ ДЕРЖАТЕЛЕЙ КАРТ VISA PLATINUM, ВЫПУЩЕННЫХ К КАРТОЧНОМУ СЧЕТУ В РУБЛЯХ. ПОДРОБНОСТИ ПРОГРАММЫ НА САЙТЕ WWW.KUBANK.RU. УКАЗАННЫЕ СВЕДЕНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ДЛЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ЦЕЛЕЙ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ НА «01» ОКТЯБРЯ 2020 Г. ООО КБ «КОЛЬЦО УРАЛА» ЛИЦ. ЦБ РФ №65

**88005005011**
**WWW.KUBANK.RU**