

# Косогорец

ГАЗЕТА ТРУДОВОГО КОЛЛЕКТИВА  
ПАО «КОСОГОРСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ЗАВОД»  
ОСНОВАНА В 1931 ГОДУ.

## АКТУАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

### «Нетипичный» капремонт ДП № 3

Рассказывает начальник ремонтно-механического цеха Валерий Павлович Заушкин:

- Прошедший капитальный ремонт третьего разряда доменной печи №3 для нашего ремонтно - механического цеха был несколько «нетипичным». Необычность этого ремонта заключалась в следующем: когда предстоит по-настоящему капитальный ремонт третьего разряда, а это подразумевает замену засыпного аппарата, мы начинаем выполнять подготовительные работы за два-три месяца до начала ремонта. Мы приобретаем готовые детали, прошедшие проверку и доставленные к нам в цех для сборки.

Имеется в виду, что привозят готовую, хорошо обработанную чашу малого конуса, непосредственно сам малый конус, предоставляют нам чертежи. Мы в свою очередь заготовляем различные втулки, гайки, другие необходимые детали и начинаем собирать штангу малого конуса, объединяя её со штангой большого конуса.

Весь этот новый, хорошо подготовленный агрегат, собираем и передаём в доменный цех для монтажа. Так же поступаем и с большим конусом, с его чашей, когда они приходят из ремонта в хорошем исполнении. Нам остаётся только проверить прымывание, балансировку, всё объединить и сдать на монтаж.

Этот ремонт ещё необычен тем, что мы никогда таких ремонтов не делали, и никогда «огрызок» штанги большого конуса, который остаётся там после демонтажа, мы сами не вытаскивали. Его всегда вытаскивали на том заводе в Липецке, где ремонтировали конус.

В этот раз такую процедуру предстояло сделать нам. Это было уже на кануне ремонта, времени у нас оставалось всего неделя.

Привезли две чаши и два конуса. Из этих двух комплектов – чаша и конус – выбрали лучший и запустили его в работу. Работа для нас была понятна, как делать её мы знали.

Клин выбили легко. А когда стали выдёргивать штангу, применяя два 50-тонных домкрата, штанга не пошла. Доставили 200-тонные домкраты с гидростанцией, и этими домкратами сорвали штангу и приподняли её

миллиметров на восемьдесят. Потом сняли 200-тонные домкраты, поставили маленькие 50-тонные и довели эту работу до конца: всё вытащили, всё вычистили и подготовили узел крепления большого конуса со штангой конуса. Подготовили клин, подготовили различные втулки, проверили все размеры, потому что на вершине домны очень тяжело подгонять узлы друг к другу, если что-то пойдёт не так, как надо. Всё нужно проверять здесь, на земле, и в готовом виде, и

закрепить её, подготовить монтажные скобы для транспортировки и всё сдать заказчику.

Но прежде чем начать эти работы, мы предполагали, что нам придётся повозиться во время демонтажа старых втулок и монтажа втулок новых и штанги. Чувствовали, что здесь предстоит необычная работа в связи с тем, что существующие детали настолько прикипели одна к другой за время эксплуатации, что очень тяжело будут поддаваться демонтажу. Так на этот раз и получилось. Пробовали оторвать детали разными способами.

Верхняя втулка нормально пошла и мы её, приложив некоторые усилия, освободили, а вот нижнюю втулку, которая находится под чашей малого конуса, никак не могли зацепить и вытащить.

Уже после того, как люди, не выходя из цеха, отработали по двенадцать, а некоторые и по шестнадцать часов, было принято решение поставить эту 7-метровую деталь – штангу, на расточной станок. Сам конус стоял на столе станка, а хвост этой штанги поддерживался мостовым краном. По-другому её

закрепить нельзя было никак. Токарь - расточник Сергей Тимохин, отработавший уже двенадцать часов, ушел домой отдыхать. Его снова вызвали на работу, он сумел прийти к полночи, и к трём часам ночи 5 ноября оставшиеся после многочасовой сверхурочной смены слесари - ремонтники Николай Павлов, Алексей Лапшонков и упомянутый токарь-расточник Сергей Тимохин на расточном станке обрезали нижнюю втулку. И к утру поставили штангу в исходное положение.

Пришедшие утром на смену специалисты продолжили эту работу.

Раньше на участке было 13-15 слесарей. Сейчас дееспособных слесарей – ремонтников всего пять человек. По штатному расписанию у нас восемь слесарей - ремонтников, из которых один – Геннадий Георгиевич Тюрин в возрасте 78 лет, второй – Пётр Марков в отпуске. Из оставшихся шести слесарей - ремонтников боеспособных только пятеро.

Окончание на стр. 2



убедившись, что всё нормально, сдать в монтаж.

Мы со своей задачей справились и перед началом ремонта сделали зачистку контактной поверхности большого конуса и чаши конуса, провели балансировку большого конуса. Объединили большой конус с чашей большого конуса, поставили всё это на фаркопы, загрузили на железнодорожную платформу и подготовили к отправке в доменный цех. Основная работа по засыпному аппарату в этой группе деталей была завершена.

Дальше мы ждали своей очереди, чтобы начать заниматься работой по замене штанги большого конуса.

При демонтаже всё проще - там штанга большого конуса обрезается резаком и доставляется в таком виде: длина малого конуса вместе с обрезанной штангой – 7 метров, а здесь, в помещении ремонтно - механического цеха, задача уже другая – нужно всё вынуть, вычистить, проверить, вставить новую штангу большого конуса,

27 НОЯБРЯ — ДЕНЬ МАТЕРИ



РАСУЛ ГАМЗАТОВ

#### СЛОВО О МАТЕРИ

Трудно жить, навеки мать утратив.

Нет счастливей нас, чья мать жива.

Именем моих погибших братьев

Вдумайтесь, молю, в мои слова.

Как бы ни манил вас бег событий,  
Как ни влек бы в свой водоворот,  
Пуще глаза маму берегите,  
От обид, от тягот и забот.

Боль за сыновей, подобно мелу,  
Выбелит ей косы до бела.

Если даже сердце очерствело,  
Дайте маме капельку тепла.

Если сердцем стали вы суровы,  
Будьте, дети, ласковее с ней.  
Берегите мать от злого слова.  
Знайте: дети ранят всех больней!

Если ваши матери устали,  
Добрый отдых вы им дать должны.  
Берегите их от черных шалей,  
Берегите женщин от войны!

Мать умрёт, и не изгладить шрамы,  
Мать умрёт, и боли не унять.  
Заклинаю: берегите маму,  
Дети мира, берегите мать!

## АКТУАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

# «Нетипичный» капремонт ДП № 3

**Начало на стр. 1**

На сверхурочную работу вышли четверо. Они знали, на что идут. Мы сразу договорились в начале ремонта, что во время ремонта будем работать по 12-ти, а то и по 16-ти часов. Все согласились.

Хочу сказать, что после того, как они отработали по 16-ти часов в цехе, а работа нелёгкая, где и кувалдой надо было помахать, где и ломами подвигать, - они с заданием справились.

Мы ждали, что малый конус со штангой большого конуса привезут 4 ноября в восемь часов утра, но привезли их только в 14-10. Время было потеряно, и его надо было догонять, навёрстывать. И несмотря на то, что были всевозможные «непонятки и неприятки», мы в отведённые нам сутки уложились. 5 ноября в 14 часов мы уже всё сделали, и в 14-20 уже отгрузили в доменный цех.

И ремонтно-строительное управление по этому узлу задержки практически



И я как начальник цеха отмечаю таких людей: это слесари - ремонтники Александр Ларин, Валерий Азаровский, Николай Павлов, Алексей Лапшонков, Юрий Андрюшин.

И хотя Юрий Андрюшин – слесарь - ремонтник с другого участка, сюда он был направлен в качестве крановщика. Без крана там вообще делать ничего. Он был использован и как крановщик, и помогал в качестве слесаря - ремонтника. Из цеха он не выходил 25 часов. Как пришёл на работу в цех 4 ноября в 7-30, так и ушел 5 ноября в 9 часов.

Он на кране оставался и с ночной сменой. Времени для сна до прихода утренней смены у него было только 4 часа. А потом опять работа, потому что утренней смене тоже нужен был крановщик, чтобы опять подвесить штангу с малым конусом и начать чистить контактную поверхность,

чтобы всё было чисто и аккуратно.

Можно сказать, что мы в этом старом механизме всё перебрали, всё заменили, сделали конус со штангой блестящим, как яичко на Пасху.

Да, работа для нас была знакомой, но поскольку мы имели дело с деталями, бывшими в употреблении, и их нужно было не только резать резаком, а бережно снять, аккуратно перебрать, чтобы ничего не испортить – здесь нам пришлось проявить трудолюбие и аккуратность, чтобы всё получилось.

Все ребята, которые участвовали в этом процессе, показали себя достойно. А 5 ноября, чтобы не потерять время, пришлось призвать на помощь слесарям котельщиков Виктора Воротилова, Максима Филиппова, потому что штанга длиной двенадцать с половиной метров, хоть и поднималась краном, но нужны были все же люди, чтобы её затащить через трубу малого конуса.

Вот они четвертом и толкали, и драгали её с помощью крана, и в конце концов выставили, как положено. А потом установили в проектное положение, которое разработано технологами ремонтно-строительного управления, предусматрив как и насколько штанга должна выходить от торца малого конуса. Размеры нам были выданы, мы всё это сдела-

ли и отгрузили агрегат в доменный цех.

Таковы основные работы, которые ремонтно-механический цех проводил во время капитального ремонта ДП №3. Считаю, что люди, которые работали на этом ремонте, достойны похвалы и поощрения. Печь сейчас в процессе раздувки, уже открыты девять фурм. Осталось ещё три фурмы открыть, и печь должна заработать. На всё необходимо время.

Для нас, повторяю, работа была вполне знакомая, но в таком темпе мы выполняли её впервые.

В идеале, конечно, необходимо иметь всё новое, заранее подготовленное.

Ведь нужно это всё собрать, да так, чтобы оно работало. В этом заключается наша задача.

Все ремонты начинаются в ремонтно-механическом цехе.

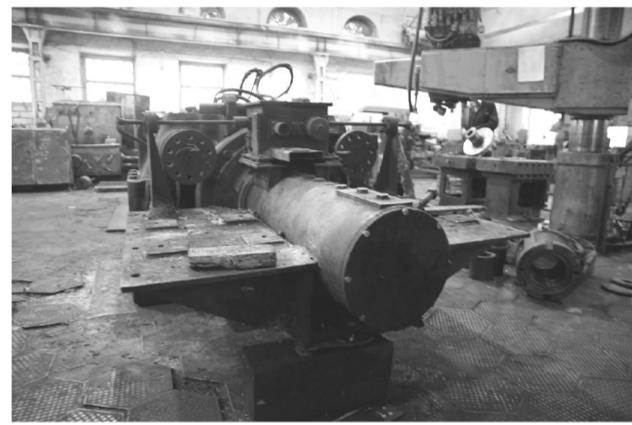
К нам на ремонт доставляются все узлы и агрегаты. Мы их ремонтируем и возвращаем. Их ставят на место. А что в этом узле сломалось, и что мы с ним делаем – это знаем только мы. Работа узла зависит от того, как мы его отремонтировали и собрали. В данном случае мы всё отремонтировали и собрали хорошо. Провели балансировку большого конуса – отклонение от оси вращения – ноль. Поэтому, если будут говорить, что конус не примыкает – это неправда, потому что там нет отклонений.

В ремонтно-строительном управлении отцентровали нормально, поэтому примыкание большого конуса к чаше будет хорошим.

**На снимке (слева направо): стоят Александр Ларин, Алексей Лапшонков, Валерий Азаровский.**

**Сидят: Юрий Андрюшин, Николай Павлов.**

**Валерий Ходулин**



не имело. Люди от такой самоотверженной работы так устали, что у них не было сил после себя убрать свои рабочие места. И их можно понять.

**НАГРАЖДЁН ПОЧЁТНОЙ ГРАМОТОЙ ЗАВОДА**

# Металлург – сын почётного металлурга

**Дмитрий Юрьевич Абысов родился 4 февраля 1975 года на Косой Горе в семье металлургов.**

Всё его детство прошло здесь, на виду у заводских домен, где в доменном цехе, на печах №2 старшим горновым работал его отец Юрий Васильевич Абысов, почётный металлург, обладатель множества других трудовых наград.

Его старший брат, Виктор Васильевич, дядя Дмитрия, работал здесь же, на шихтоподаче, бригадиром пятой бригады. Отец, выработав пенсионный стаж, перешёл от горна трудиться в его бригаду.

Мама, Татьяна Ивановна Абысова, была в литейном цехе мастером ОТК, а начальником ОТК был её отец, дед Дмитрия, Иван Кузьмич Клеменищев.

А дед по отцовской линии, Василий Абысов так же, как сейчас Дмитрий, работал в доменном цехе на вагон-весах. Он был участником Великой Отечественной войны, водителем фронтовой полуторочки, возил хлеб в блокадный Ленинград.

В семье Абысовых было трое сыновей: Дмитрий, Иван и Алексей. Дмитрий и Иван – братья близнецы. Все братья одно время вместе работали на заводе. Сейчас Дмитрий здесь остался один.

Иван в настоящее время монтажник, в разных городах России принимает участие в строительстве котельных. Алексей вступил в казачество, в данный момент является казачьим атаманом и живёт в Курске.



Так что Дмитрий Абысов прямой продолжатель славной трудовой династии Абысовых-Клеменищевых.

С первого по четвёртый класс учился в восьмилетней школе на Косой Горе, был рослым, увлекался спортом, и в четвёртом классе родители отдали его в школу олимпийского резерва по плаванию в Туле. Неоднократно участвовал в чемпионатах России за спортивные общества «Труд», «Буревестник» и другие.

Выполнил норматив кандидата в мастера спорта по плаванию. Одновременно с учёбой в школе осваивал профессию плиточника-облицовщика, которая очень пригодилась ему впоследствии.. Учебный класс располагался в подвале здания на ул. Пушкинской в Туле, где сейчас находится лицей №1.

После окончания школы, перед призывом на службу в Советскую Армию, некоторое время работал в фитинговом цехе КМЗ. Получил профессию слесаря, участвовал в ремонте станков.

Когда призвали исполнить воинский долг, попал в 104-ю воздушно-десантную дивизию, которая дислоцировалась в Ульяновске, в дивизионную разведроту.

После демобилизации в 1995 году вернулся домой и по совету отца устроился на завод помощником машиниста вагон-весов. Инструктором был Игорь Бобров. - «Очень хороший человек», - отзываются о нём Дмитрий. Он и сейчас работает слесарем на участке разливочных машин. Почётный металлург. Дмитрий до сих пор благодарен ему и желает доброго здоровья.

Через год освободилось место машиниста вагон-весов на доменной печи №2.

Дмитрий перешёл туда на должность машиниста и проработал здесь до 2007 года.

Когда начался кризис, уволился с завода и в поисках нового счастья, по его словам, отправился «в свободное плавание». Имея специальность плиточника-облицовщика, ремонтировал квартиры, работал на карьерах, пробивался случайными заработками. А хотелось постоянно.

Нового счастья не нашёл, и, как многие беглецы, вернулся на родной завод, где работы было выше головы: капитально ремонтировалась доменная печь №1, - и где, в отличие от иных предприятий, регулярно выдавали зарплаты.

Шёл 2009 год. Доменный цех встретил Дмитрия Абысова и предоставил ему работу. На этот раз он стал скивовым.

Когда в феврале 2010 года запустили первую доменную печь, перевёлся машинистом шихтоподачи. В напарниках у него был Игорь Овчинников, специалист своего дела. Работали дружно вплоть до 2015 года, до очередного капитального ремонта.

Как известно, сейчас первая доменная печь остановлена до весны, и он временно работает машинистом вагон-весов на шихтоподаче доменной печи №3.

**Окончание на стр. 3**

**НАГРАЖДЁН ПОЧЁТНОЙ ГРАМОТОЙ ЗАВОДА**

# Металлург – сын почётного металлурга

**Начало на стр. 2**

Весной будущего года доменная печь №1 будет пущена в производство, и Дмитрий вернётся туда на шихтоподачу. Там нет вагон-весов, там конвейеры, бесконусное загрузочное устройство, электроника, совсем другой принцип загрузки. Здесь надо ездить вместе с вагон-весами, а там – следить за приборами. Но где бы ни работал Дмитрий Абысов, он работает отдаёт всего себя.

Дмитрий считает, что ему повезло с коллективом машинистов вагон-весов, в котором он сейчас трудится. Он называет имена Сергея Парфёнова, Виктора Меркулова, Юрия Шевелькова, Ильи Тимошина.

Все ребята – профессионалы. Если нужно помочь – всегда помогут.

Таков и их мастер – Ерёмин Сергей Александрович.

- В нашей работе самое главное, - говорит Дмитрий Абысов, – внимание, ответственность, согласованность своих действий с непосредственным начальником – мастером, с бункеровщиками, с газовщиками.

Он просит выразить свою признательность начальнику цеха Рустаму Нуриеву, его заместителям Константину Мясникову, Евгению Иванову. К ним также в любое время можно обратиться, и они помогут.



На вопрос, доволен ли он своей работой, или он считает её просто необходимостью поддерживать существование себя и своей семьи, Дмитрий ответил так:

- Работой своей очень доволен, считаю, что она мне полностью подходит. Уже говорилось, что работа на вагон-весах ответственная, требует внимания. Считаю, что эти качества присущи мне.

Мы производим загрузку печи шихтовыми материалами: доломитом, известняком, марганцевой рудой, выплавляем литьевой чугун, нодулярный чугун. Если что-то перепутать, например, дозы, если произошёл перебор, например, не сработал отсекатель, нужно сразу сообщить мастеру печи. У меня сейчас мастер

Дмитрий Зотов, а старший газовщик – Игорь Борисычев, почётный металлург. Они – мастера своего дела, мы во всём действуем согласованно.

Если возникают какие-то проблемы, мы решаем их с мастером, с начальником цеха, чтобы всё производство шло непрерывно.

Я к своим обязанностям подхожу осмысленно: если пришёл работать, значит, надо работать. Мы все ходим работать и зарабатывать себе на жизнь. Если нас не будет в одной цепи, - бункеровщиков, машинистов, руководителей, - если у нас не будет одной команды, согласованности в действиях, то не будет ни работы, ни зарплаты.

А то, что грязновато, шумновато, пыльновато – мы защищены первым списком льготных профессий. На пенсию выходим с 50-лет.

После работы Дмитрий тоже не скучает. Дел и занятий хватает и дома. Его жена Елена Геннадьевна работает бухгалтером в Туле. Её рабочий день заканчивается позже, чем у Дмитрия, поэтому он после трудового дня спешит в дет-

ский зад за младшим сынишкой Владимиром, которому шесть лет. Старший, Павел, скоро закончит школу, мечтает поступить в институт, увлекается баскетболом, играет на гитаре.

Дмитрий вспоминает, как его дед, Иван Кузьмич, его и братьев приучал к спорту. По выходным дням вместе ходили на лыжах. А родители, чтобы ребята были здоровыми, водили их в плавательный бассейн. Хочет, чтобы и его сыновья дружили со спортом.

Вспоминает, как демобилизовавшись из рядов Советской Армии, пришел к известному косогорскому тренеру Александру Духанину в секцию кикбоксинга, где занималась чемпионка мира и Европы среди женщин Елена Карпачёва.

В последнее время, как и многие косогорцы, увлёкся рыбалкой. Раньше отношение к рыбалке было ироничным, а вот с годами почувствовал, что после сорока сильно тянет на природу. Даже если рыбы не поймаешь – на поплавок настомтишься, отвлечёшься от повседневных забот.

Временами берёт в руки видеокамеру или фотоаппарат. Любит покопаться и на огороде. Не забывает и про спорт.

Что ж, как говорили в недавние годы – гармонично развитая личность. Побольше бы таких нашему заводу.

**Валерий Ходулин**

**РАБОТА ЗАВОДА**

## О ремонтной службе

С 28 октября 2016г в соответствии с приказом по ПАО «КМЗ» введен в действие и успешно функционирует очередной модуль RMS «Внутрицеховые заказы», разработанный силами УИТ по заказу ремонтной службы завода. Модуль легкий в освоении, т.к. создан по принципу уже давно отработанных модулей по заказу ТМЦ и услуг на стороне, составлению актов технического осмотра, заказов в ПКО. Внедрение данного модуля было призвано устранить последнюю оставшуюся архаичную часть заказов между службами завода на бумажном носителе. Теперь заказы оформляются и согласовываются оперативно, и самое главное, - создаётся база заказов, исключающая потерю документов и облегчающая их поиск в случае необходимости. Чертежи – как приложения к заказам также направляются исполнителю в электронном виде. Электронное согласование позволяет одновременно и дистанционно участвовать в рассмотрении и согласовании заказа сразу всем задействованным в процессе лицам.

Заказы на изготовление ТМЦ и оказание услуг силами завода могут оформляться любым подразделением в цеха-исполнители, а именно в РСУ, РМЦ, литейный цех, ЭТЦ.

**Лев Акимов**

## Ремонт тепловозов

Под руководством старшего мастера по ремонту подвижного состава Е.А.Исаева слесарями Ю.А.Андрюхиным и А.В.Романовым на территории локомотивного депо ЖДЦ производится текущий ремонт дизелей и гидропередач локомотивов в объеме ТР-2.



На сегодняшний день отремонтированы агрегаты тепловозов ТГМ-6 №№1907. По анализу отработанного времени и расходу ГСМ после проведенного ремонта дизель и гидропередача тепловоза по параметрам вошли в утвержденные нормы – работают стабильно, без перерасхода ГСМ.

Разработана программа для 5 локомотивов по ремонту силовых установок в объеме ТР-2 до июня 2017 гла.

Это позволит продлить безаварийную работу локомотивов и сэкономить значительные финансовые средства завода.

Тепловоз ТГМ-4 №0665 стал первым в намеченной работе.

**Кристина Марчук**

**БУДЕМ ЗДОРОВЫ**

## Сделайте правильный выбор!

По данным ООН если сегодня ничего не предпринять, то к 2030 году глобальная табачная эпидемия будет ежегодно уносить более восьми миллионов человеческих жизней.

По экспертным оценкам в России табакокурение ежегодно убивает до 400 тысяч жителей. В рамках государственной кампании «Здоровая Россия» планируется снизить число курящих россиян среди взрослых до 25%, среди детей – до 15%.

В Тульской области по результатам мониторинга заядлыми курильщиками являются 40% взрослых и каждый третий подросток. «Пик» приобщения к курению среди подростков приходится на возраст 13-14 лет, а возраст первых проб курения снизился до 11-12 лет.

**Вред активного и пассивного курения.**

Активное и пассивное курение повышают риск развития многих тяжёлых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также головного мозга, органов дыхания и пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожа и зубы. Курение само по себе вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым содержит целый спектр вредных – токсических веществ, основные из которых: никотин, окись



углерода – СО, цианистый водород, канцерогенные вещества (бензол, хлористый винил, различные «смолы», формальдегид, никель, кадмий и др.). Никотин, например, нарушает тонус сосудистой стенки, способствуя её повреждениям, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, который блокирует передачу кислорода к органам и тканям.

По данным Европейского кардиологического общества курение является серьезнейшим фактором риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний. При этом критически опасными оказались не только обычные сигареты, но и сигары, электронные сигареты, а также кальян.

**Окончание на стр. 4**

**БУДЕМ ЗДОРОВЫ****ПОЗДРАВЛЯЕМ****Сделайте правильный выбор!****Начало на стр. 3**

Как выяснилось в ходе исследований, кальян имеет едва ли не самый высокий токсичный эффект, поскольку «сеансы» курения в этом случае делятся значительно дольше, и вдохи у курящих гораздо глубже. Что касается электронных сигарет, то, как показали исследования, нередко, даже если на маркировке значится «без никотина», эти устройства на самом деле содержат как никотин, так и другие ядовитые вещества.

Исследования, проведенные в последние годы показали, что:

- курение резко повышает риск развития атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний;
- у курильщиков в возрасте около 50 лет в 5 раз повышается риск инфаркта миокарда по сравнению с некурящими;
- у некурящих, которые вынуждены постоянно жить с курильщиками - членами семьи, на 30% выше риск сердечно-сосудистых заболеваний, что подтверждает ещё раз вред пассивного курения или вдыхания дыма чужих сигарет и опасности вторичного дыма от любых источников курения, включая сигары и кальян.



По итогам исследований кардиологи пришли к выводу, что курение в два раза опаснее для сердца и сосудов, чем остальные факторы риска, в том числе неправильное питание и сидячий образ жизни.

**Как же курение вредит сосудам?**

Если человек курит, то в организм попадают смолы и другие вредные вещества, которые повреждают внутреннюю оболочку, выстилающую сосуды. При повреждении оголяется коллаген, из которого состоят стенки сосудов. В это место «прикрепляются» клетки крови тромбоциты, так как они притягиваются к коллагену. Вслед за тромбоцитами устремляются вещества - факторы воспаления и соединения холестерина. А поскольку сосуд уже поврежден, то для холестерина открывается путь внутрь. И со временем, по мере его накопления вместе с тромбоцитами, образуются холестериновые бляшки.

Из-за сужения сосудов за счёт нежелательных наростов и закупорки холестериновыми бляшками развиваются опасные нарушения работы сердца и сосудов, приводящие к инфарктам и инсультам.

Подвержены негативному воздействию табачного дыма и другие органы в организме человека. Вот некоторые примеры.

**Мозг.** После того, как недостаток кислорода заменяется окисью углерода, у человека нарушаются память и внимание. А из-за отложения кальция в сосудах снижаются интеллектуальные способности.

**Психика.** Табак является наиболее сильным вызывающим зависимость наркотиком, который находится в одной группе с героином и кокаином.

**Глаза.** Сигаретный дым сильно раздражает глазную оболочку, а с возрастом у курильщиков перерождение глазной оболочки может привести к слепоте.

**Кожа.** Становится сухой и дряблой, потому что обезвоживается из-за недостатка кислорода.

**Лёгкие.** Дым оседает в них в виде смол, а в каждой затяжке - более 4 тысяч химикатов, что становится прямой дорогой к раку лёгких. Плюс риск пневмонии, эмфиземы, хронического бронхита. Доказано, что у мужчин в 90 процентах случаев (а у женщин - в 80) виновато именно курение. Потому что лёгкие - первая цель никотина. Он в течение 7 секунд разносится по организму, проникая во все органы, включая мозг, и влияет на нервную систему.

**Желудок.** Никотин, дым и частички табака со слюной попадают в желудок и оказывают на него постоянное раздражающее действие.

Подростки, в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут оценить всю тяжесть последствий от курения. Для подростка в 10 – 15 лет, когда появляются симптомы заболеваний, болезнь кажется чем-то очень далёким, и он живёт сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросить курить он сможет в любой момент.

Однако, несмотря на то, что хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки-курильщики чаще страдают от кашля, одышки и других респираторных симптомов. Данные медицинских обследований свидетельствуют о том, что у них страдает память, замедляется двигательная реакция и снижается мышечная сила. Под влиянием никотина ухудшается острота зрения, начинается слезоточивость, покраснение и отёчность век, что приводит к хроническому воспалению зрительного нерва. Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление. Никотин повышает внутриглазное давление. Нарушается нормальный режим труда и отдыха в силу желания закурить, появляющегося во время занятий, в этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке.

**Задумайтесь о своем здоровье и здоровье окружающих людей.**

**Станьте примером для своих детей.**

**Сделайте правильный выбор –**

**НЕ КУРИТЕ!**

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»



Цеховой комитет профсоюзной организации завоудправления тепло и сердечно поздравляет с днём рождения члена профсоюза

**ИННУ ВИКТОРОВНУ СУРНАЧЁВУ,**

товароведа цеха общественного питания,

родившуюся 27 ноября,

и желает ей крепкого здоровья, счастья, бодрости и оптимизма.

«Косогорец»

присоединяется к добрым пожеланиям.

**В ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ****Правила судоку**

Необходимо заполнить каждую свободную клетку одной цифрой от 1 до 9 так, чтобы в строке и в столбце, проходящих через эту клетку, и в малом квадрате 3x3, в котором эта клетка, цифра встречалась бы только один раз.

Часть клеток в судоку изначально заполнена числами. Сложность судоку варьируется именно количеством и расположением выставленных чисел. Правильно составленная судоку имеет лишь одно единственное верное решение.

				6			2	9
6	9	4				8		
			9		7			
4	8			5				3
		9		7		5		
2				3			4	6
		2		8				
	8				6	5	2	
9	2			1				

**ДИСЦИПЛИНА**

По данным оперативных сообщений службы охраны в период с 11 по 18 ноября на территории завода задержан в нетрезвом состоянии монтёр пути Воеводин К.В. Нарушитель уволен.

Предотвращено хищение 865 кг ферромарганца.

**Учредитель:**  
**ПАО«КМЗ»**

**Адрес редакции:**  
**300093, Россия, г. Тула, пос. Косая Гора,**  
**Орловское шоссе, 4. Наш телефон: 24-39-54.**  
**e-mail: press-centr@kmz-tula.ru**

**Редактор**  
**Валерий Ходулин**  
**Компьютерная вёрстка:**  
**Денис Гастев**

Отпечатано в ОАО «Типография «Труд». 302028, г. Орел, ул. Ленина, 1.  
Тираж 750 экз. Заказ №

Газета выходит 3 раза в месяц.  
Поступившие материалы не возвращаются.  
Ответственность за точность фактов  
несет автор.