

Косогорец



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

люди завода

Высокая награда металлурга

В городском концертном зале, на торжественном собрании, посвящённом Дню города Тулы плавильщику металла и сплавов литейного цеха Медведеву Владимиру Анатольевичу вручена медаль «Трудовая доблесть» III степени.
В.А. Медведев работает в литейном цехе ПАО «Косогорский металлургический завод» с 1987г.



За годы работы накопил огромный профессиональный опыт, в совершенстве овладел всеми тонкостями специальности, освоил технологию производства металлов и сплавов, эксплуатируя сложнейшее металлургическое оборудование.

С высокой степенью ответственности выполняет производственные задания, умело применяя на деле свои обширные теоретические и практические знания. По праву считается высококвалифицированным, опытным, добросовестным работником, настоящим мастером своего дела.

Владимир Анатольевич принимал участие в освоении и выпуске таких сложных и ответственных отливок, как «Монумент Славы» на Куликовом поле, элементы ограждения мостов и путепроводов в г. Москве, крупнотонажных отливок из серого чугуна массой до 10 тонн и других изделий.

Участок плавки и заливки металла, на котором трудится В.А. Медведев, является одним из основных участков цеха. Участком освоено производство литья целого ряда различных марок чугуна. За время работы в цехе Владимир Анатольевич полностью освоил процесс отливки декоративного литья, требующего специальных знаний химико-физических свойств металлов и профессионального опыта.

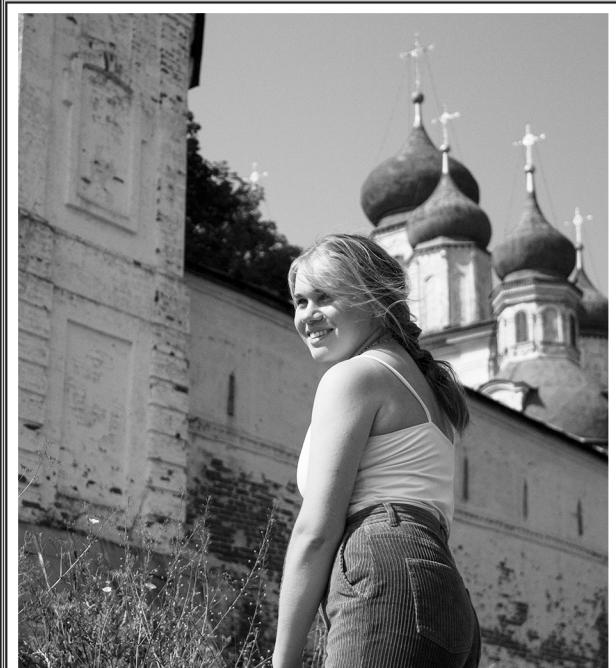
В зависимости от номенклатуры выпускаемого литья плавильный участок, на котором трудится В.А. Медведев, отливает за сутки от 9 до 12 тонн металла. При этом плавки одной смены нередко различаются требованиями к выплавляемому чугуну. За последние 2 года плавильным участком отлито более 4,85 тысяч тонн чугунного литья.

В.А. Медведев не бывает равнодушен к выполняемой работе, всегда стремится найти пути повышения качества изготавливаемого литья, улучшения результатов своего труда.

Участвует в освоении и выпуске ряда изделий, отличающихся высокой сложностью изготовления и особыми требованиями заказчиков. Постоянно совершенствует свой профессиональный уровень, изучает современные методы и приемы работы. Все его предложения направлены на улучшение, экономических показателей цеха, всегда стремится найти пути повышения качества изготавливаемого литья, улучшения результатов своего труда.

Имея огромный профессиональный опыт, щедро делится знаниями и секретами своей работы с молодыми рабочими.

За достижения высоких показателей в труде и многолетнюю безупречную работу неоднократно награждался почётными грамотами завода, ему объявлялись благодарности, выплачивались денежные вознаграждения, его фотография размещалась на заводской доске почёта.



Игорь Сверягин

РУССКАЯ

Кружевеет, розовеет утром лес,
Паучок по паутинке вверх полез.
Бриллиантился весёлая роса.
Что за воздух! Что за свет! Что за краса!

Хорошо гулять утрами по овсу,
Видеть птичку, лягушонка и осу,
Слушать сонного горлана-петуха,
Обменяться с дальним эхом: «Ха-ха-ха!»

Ах, люблю бесцельно утром покричать,
Ах, люблю в берёзках девку повстречать,
Повстречать и, опираясь на плетень,
Гнать с лица её предутреннюю тень,

Пробудить её невыспавшийся сон,
Ей поведать, как в мечтах я вознесён,
Обхватить её трепещущую грудь,
Растолкать её для жизни как-нибудь!

1910

РАБОТА ЗАВОДА

И труден вопрос, и не прост, Когда ремонтируют мост

Рассказывает начальник участка РСУ Виталий Винников.

Виталий Михайлович Винников работает в ПАО «Косогорский металлургический завод» с 2003 года.

Со времени прихода на завод, участвовал во всех ремонтах, включая реконструкцию доменной печи №1 в 2008-2010 гг. Сначала работал монтажником, затем стал мастером участка.

В настоящее время занимает должность начальника участка ремонтно-строительного управления. Образование высшее.

Мы попросили Виталия Михайловича рассказать о том, как проходит ремонт железнодорожного моста, ведущего на склад огнеупоров через Орловское шоссе И вот его рассказ:

- По поводу моста можно сказать, что этот мост очень давней постройки. Мы работали по чертежам 1942 года. 1942 год – это год введения в эксплуатацию Косогорского металлургического завода после освобождения Тульской области от фашистов. С тех пор мост никогда не ремонтировался, менялось только верхнее строение пути и, естественно, как это и должно быть, пришло время капитального ремонта.

Железнодорожный путь идет с территории завода на склад огнеупоров. Это очень важный путь, потому что на складе хранится оборудование, происходит отгрузка ферромарганца, хранятся огнеупорные материалы, в том числе и кирпич, который необходимо доставлять для футеровочных работ и для иного производства.

Этот путь является артерией, которая связывает непосредственно завод со складом, без которого естественный технологический процесс производства будет нарушен.

Когда встал вопрос о ремонте моста, была проведена его экспертиза, которая своим заключением установила, что мост находится в неудовлетворительном состоянии.

При проведении экспертизы были осмотрены металлоконструкции. Но ос-

будут ремонтировать их поочерёдно.

На данный момент работы на первой части моста закончены. Заменены связи, косынки (листовой металл, скрепляющий раскосы с основными балками). Пока заменена одна рама, она уже смонтирована. Это рама для пешеходных трапов. Раньше здесь были не совсем удобные мостики для прохода пешеходов, которые к моменту ремонта моста уже не отвечали современным требованиям безопасности.



Рама - конструкция громоздкая, размером 16 на 5 метров. Её сначала изготавлили в РМЦ, потом доставили к месту установки.

Ещё одна сложность заключалась в том, что все металлоконструкции старого железнодорожного моста скреплялись посредством заклёпок, и он весь состоит буквально из этих заклёпок.

Было принято решение, что мост будет восстанавливаться в соответствии со старой технологией, но вместо заклёпок будут установлены сверхпрочные болты.

В ремонте моста ремонтно-строительное управление выступало как основной исполнитель. Большую помощь оказывал ремонтно-механический цех.

В целом же здесь завязаны многие структуры завода, начиная с ПКО под руководством Александра Бобровского.

Трудно переоценить помощь со стороны главного специалиста по капитальным и текущим ремонтам Льва Акимова. Он практически координирует действия всех подразделений завода для успешной реализации этого проекта.

В изготовлении металлоконструкций большой похвалы заслуживает цех РМЦ и его руководитель Валерий Заушкин.

Стоял сложный вопрос о сверловке заготовок по старым чертежам, и я как производитель работ считаю, что РМЦ справился с этой задачей очень хорошо. Практически все отверстия выполнены с высокой технологической точностью. С такими заготовками очень приятно работать.

Хочется также отметить отдел снабжения. Для производства работ нам нужно было срочно заказывать некоторые материалы, и все заказы были выполнены в полном объёме и достаточно быстро, что очень влияло на качество и сроки ремонта.

По договорённости с администрацией города ремонт должен продлиться ровно месяц.

4 октября мы должны открыть шоссейный путепровод, который соединяет Косую Гору с Тулой.

Как уже говорилось, на данном этапе изготовлена пока одна рама, она уже смонтирована. Громоздкая конструкция рамы, которая по своим габаритам не могла быть поднята на место укладки, по расчётам опытных технологов РСУ Игоря Калмыкова и Владимира Рахма-

нова была разрезана на две части, доставлена к месту ремонта, установлена и затем вновь сварена.

На ремонте моста работают две бригады РСУ в количестве десяти человек. В их составе резчики, сварщики, все - высококвалифицированные работники. Работа очень ответственная, весьма нужная. Мост – составная часть железнодорожной артерии завода, которая должна теперь работать не один десяток лет.



На этом объекте все работы производятся под руководством мастера Романа Амелина. Это специалист, давно работающий в РСУ, знающий своё дело, технически грамотный работник, который принимает участие также в обсуждении многих других проектных вопросов, связанных с технологией производства работ.

Назову руководителей бригад на ремонте моста. Первую возглавляет Илья Панов. Что можно сказать о нём? Бригадир он молодой, только недавно назначен на эту должность. Ответственный и грамотный работник.

Второй бригадой руководит Сергей Зиновкин. Его также можно характеризовать как ответственного, грамотного специалиста, хорошо знающего своё дело.

Одним словом, можно выделить и перечислить всех, кто связан с ремонтом моста, потому что костяк коллектива в РСУ у нас сформировался. Все знают своё дело, все знают свою работу, проявляют инициативу, желание работать, что очень похвально.

На вопрос о том, какие работы, кроме ремонта моста проводят сейчас РСУ, Виталий Михайлович ответил, что в данный момент проходит очень серьёзный капитальный ремонт первой разливочной машины. Там также задействованы две бригады. Ремонт очень большой.

Обычно на разливочных машинах меняются ленты, рельсы, конуса. Но на этот раз полностью проводится капитальный ремонт рабочей площадки с заменой основных колонн и балок. Всё вырезается подоль и также монтируется заново.

Проводится частичный ремонт вытяжной части, как обшивки, так и металлоконструкции, натяжной и приводных звёздочек, которые уже отправлены в РМЦ.

Также продолжается и уже подходит к концу ремонт кровли цеха ТЭЦ-ПВС. Сейчас он уже вступил в заключительную фазу. Погода благоприятствует ремонту, хотя работа достаточно трудоёмкая и сложная. Площадь кровли очень объёмная, связанная с большими трудностями, в частности, раствор для стяжки приходилось к месту ремонта доставлять вручную по всей крыше.

Уборка строительного мусора, демонтаж старой стяжки, которая полопалась

– всё это приходилось грузить вручную, везти до кран-балки, которая находится над ВТВН. Работа хотя и не сложная, но очень трудоёмкая.

Но строители РСУ с ней справляются. Большую помощь нам оказывает и руководство управления: заместитель начальника В.А.Лукашкин, и сам начальник – Н.Н.Салихов, которые вникают во все процессы – технологические и производственные. Это, конечно, большой плюс не только для нас как работников РСУ, но и для всего завода.

Об укладке новых рельсовых путей – рассказывает старший мастер участка пути ЖДЦ Александр Капустин.

Александр Иванович Капустин работает на заводе с 2003 года. Окончил Московский колледж железнодорожного транспорта по специальности эксплуатация и ремонт тепловозов. Образование высшее профессиональное.

Работал монтёром пути. С 2009 года – бригадир участка пути. В 2014 году назначен старшим мастером участка пути.

- Когда основную раму уложили на мост, бригада монтёров пути пришла вслед за монтажниками менять и укладывать шпалы и рельсы.

Шпалы практически все сгнили, пришлось выпиливать подложки, чтобы высота шпал соответствовала 25-ти сантиметрам. Горизонтальность пути была нарушена, путь осел, пришлось его выравнивать. Сейчас горизонтальность пути соответствует нулю, уровень его приведён практически к идеальному состоянию.

Одну сторону пути мы сделали, сейчас оформляем подходы к мосту, ликвидируем так называемую кустовую гнильность брусьев на стрелочных переводах. Стаемся, чтобы путь был без просадок, и подход к нему был хороший.

Производим попереводно замену шпал, укладываем шпалы бетонные, каждая из которых весит по 270 килограммов. Всего их уложили 35 штук.

Укладывать их очень тяжело, но необходимо.

Деревянные шпалы мы заменили в количестве 124 штук. Меняем их на всём перегоне.

Руководит бригадой монтёров пути освобождённый бригадир Николай Корхов, помогают ему заместитель Константин Воеводин и машинист железнодорожных строительных машин Александр Мельников. Когда заменили бетонные шпалы, его помощь была неоценима.

В целом наша служба обслуживает железнодорожные пути по всему заводу.

Сейчас ожидаем приезда подрядчи-



ков, которые будут укладывать стрелочные переводы на станциях Доменная и Сортировочная.

На Доменной участок очень сложный, потому что там проходят тяжелые чугунновозные ковши, к тому же два стрелочных переводы там пришли в негодность, подверглись коррозии, металл крошится.

Впереди у нас укладка шпал и рельсовых путей на второй линии железнодорожного моста.

Валерий Ходулин



мотрены они были не все, потому что металлоконструкции были в закрытом состоянии, и было принято решение после вскрытия верхних путей и площадок ещё раз обследовать металлоконструкции и определить их состояние, чтобы полностью убедиться, что нужно менять.

Ремонт начался 4 сентября. Руководство завода согласовало закрытие шоссе с администрацией города. Путепровод был перекрыт и работники завода приступили к ремонту.

Предварительно железнодорожный цех демонтировал верхние строения пути и после этого к основной работе приступили монтажники РСУ.

В первую очередь была проведена очистка металлоконструкций.

Так как мост состоит из двух частей, из двух металлоконструкций, по которым проходят два железнодорожных пути, было принято решение, что строители

НАГРАЖДЁН ПОЧЁТНОЙ ГРАМОТОЙ МИНИСТЕРСТВА ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТОРГОВЛИ РФ

Специалисты УАиМ Горды сотрудником таким

Алексей Евгеньевич Чернов – начальник отдела УАиМ

Писатель Лев Успенский в книге «Ты и твоё имя» называет фамилию Черновых как фамилию характерную, типичную фамилию для тульяков.

Представители этой фамилии издавна успешно работали и работают на Косогорском металлургическом заводе.

Один из них – начальник отдела АСУ ТП Алексей Чернов. Общий стаж работы семьи Алексея с излишком превышает 150 лет.

Алексей родился и вырос на Косой Горе. Учился в 65-й школе. В то время на заводе существовали учебные мастерские, которыми руководил Алексей Андреевич Сенин. Обучаясь специальности электрика, получив определённые навыки, увлёкся электроникой.

Это и определило выбор будущей профессии. Окончил факультет систем автоматического управления Тульского Государственного университета, остался в аспирантуре, защитил кандидатскую диссертацию, получил в 2003 году учёную степень кандидата технических наук.

Выбирая место работы, несмотря на заманчивые престижные предложения, без колебаний выбрал Косогорский металлургический завод.

На завод пришёл как раз в то время, когда здесь начинали внедряться и развиваться автоматизированные системы управления технологическим процессом, что вполне соответствовало образованию, полученному в университете.

Вот что рассказывает об Алексее и его работе начальник управления авто-

матизации и механизации Дмитрий Боницкий:

- Специалисты САУ Тульского университета, как правило, в своей деятель-



ности связаны с ракетной техникой, но, тем не менее, все теории управления, которые преподаются в университете, и практические подходы к решению задач по управлению и регулированию, применимы не только в ракетостроении, но и в управлении промышленных объектов. Не случайно домна в какой-то степени напоминает ракету. И хотя процессы в доменном производстве развиваются медленней, чем полёт реактивного снаряда, тем не менее, главные принципы регулирования процессом остаются. И с некоторой модификацией переносятся на такие промышленные объекты, как доменная печь или котёл ТЭЦ-ПВС.

Уверен, нам очень повезло, что такой специалист, каким является Алексей Чернов, попал к нам, в УАиМ. Кроме того, полагаю, ему также повезло: он пришел на завод в те времена, когда здесь за-

кладывались первые современные системы автоматизированного управления, стоял у истоков их создания.

В 2003 году была проведена автоматизация третьей доменной печи. Нам выпала честь если не автоматизировать её непосредственно, то во всяком случае её обслуживать. И этот процесс обслуживания был сопряжён с большим количеством трудностей, во многом из-за того, какое оборудование было использовано в АСУ. Безусловно, это было следствием экономии средств. Тогда всё старались сделать подешевле, и в то же время «понадёжней».

В результате всё получалось и недешёво, но и надёжность была весьма условной.

Но на всех этапах мы старались разобраться с этой системой, вникали в тонкости её реализации, выявляли её проблемы, слабые места.

И во всём этом принимал непосредственное участие Алексей Чернов, причём именно в области программирования микроконтроллеров, то есть в реализациях тех алгоритмов, которые регулировали, например, расход природного газа, температурный режим дутья, дозирование кокса и так далее.

Решение этих задач производилось непосредственно Алексеем Черновым и потребовало применения всех его знаний и умения.

И когда мы приступили к реализа-

ции своей первой системы, ещё на той, старой первой доменной печи, ещё до капитального её ремонта - это была система распределения природного газа по фирмам. В ней он полученные знания, умение и опыт полностью и с успехом реализовал.

Далее были другие локальные системы, реализуемые на первой и второй доменных печах. Запущена АСУ котла №5 ТЭЦ-ПВС. Так Алексей вместе с коллегами набирал опыт, обобщал его, и результатом (квинтэссенцией) этого стала реализация программного обеспечения контроллеров на ДПН №1 в рамках её капитального ремонта.

Все алгоритмы регулирования, дозирования материалов, управления БЗУ, были реализованы им и весьма надежно тружились долгое время, а после очередного запуска ДПН №1 будут тружиться дальше. Вот такие задачи приходилось решать молодому инженеру Алексею Евгеньевичу Чернову на ПАО «КМЗ», где он и по сей день продолжает плодотворно трудиться.

Таков наш программист и руководитель отдела Алексей Чернов, представитель славной династии металлургов Черновых, человек очень интересный, технически образованный, грамотный специалист, равного которому, пожалуй, нет во всей Тульской области, чей труд по достоинству оценен и увенчан высокой наградой - Почётной грамотой Министерства промышленности и торговли Российской Федерации.

Валерий Ходулин

БУДЕМ ЗДОРОВЫ

Вниманию работников ПАО «Косогорский металлургический завод»

В рамках Всемирного дня сердца 30 сентября 2017 года с 09:00 до 14:00 в поликлинике ГУЗ «Городская больница № 13 г. Тулы» по адресу: г. Тула, ул. Венёвское шоссе, д. 1 запланировано проведение Дня открытых дверей.

В этот день вы можете без предварительной записи обратиться в поликлинику и получить консультацию врача-кардиолога и врача-офтальмолога, провести исследования по измерению своего артериального давления, уровня холестерина и глюкозы крови, сделать электроэнцефалограмму и ультразвуковое исследование сердца.

Желающие смогут посетить в этот день занятия в Школах здоровья и познакомиться с новыми методами диагностики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, где специалисты поликлиники и филиала медицинской профилактики ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина» познакомят вас с факторами риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и возможностью их коррекции для сохранения и укрепления здоровья.

Запланировано проведение среди участников акции беспроигрышной лотереи на знание интересных фактов о деятельности сердца и системе кровообращения.

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

Главное для сердца – профилактика!

29 сентября 2017 года во многих странах мира отмечается Всемирный день сердца. И это не случайно, ведь в настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире, ежегодно унося более 17 миллионов человеческих жизней. Чаще всего это инфаркты и инсульты. Риски их возникновения и развития способны существенно повышаться из-за высокого кровяного давления, повышенного содержания глюкозы и холестерина в крови, курения, избыточного веса, низкой физической активности, недостаточного потребления свежих овощей и фруктов.

Поэтому основной целью Всемирного дня сердца является информирование населения об опасности, вызванной эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также о том, что нужно делать, чтобы избежать этих опасных заболеваний.

Болезни сердца и сосудов по-прежнему остаются ведущей причиной смертности россиян, из-за которой российские мужчины живут меньше на 11 лет, а женщины – на 7 лет. Ежегодно от заболеваний сердца и сосудов в России умирает 900 тысяч человек.

Не является исключением и Тульская область. Только за один прошлый год от инфарктов миокарда умерло 617, а от инсультов – 1615 жителей региона.



Окончание на стр. 4

ПОЗДРПАВЛЯЕМ

Коллектив доменного цеха поздравляет
с днём рождения заместителя начальника цеха по технологии
ЕВГЕНИЯ ВАЛЕРЬЕВИЧА ИВАНОВА,
родившегося 29 сентября,
и желает ему крепкого здоровья, счастья, бодрости и оптимизма.

«Косогорец»
присоединяется к добрым пожеланиям.

КУЛЬТУРА

Стихи звучат в библиотеке

В Тульской модельной библиотеке №8 состоялась встреча редактора газеты «Косогорец» - поэта Валерия Ходулина с читателями - учащимися косогорских школ и ветеранами труда ПАО «Косогорский металлургический завод».



Ребята читали стихи поэта. В качестве памятных сувениров они получили листки разноцветного картона в форме сердца с цитатами из стихов поэта.

Валерий Ходулин рассказал о своей недавней поездке на IX Международный фестиваль поэзии «Славянские традиции – 2017 в Крыму», где стал лауреатом в одной из номинаций.

Участники встречи ознакомились с выставкой книг поэта, услышали его новые стихи.

Денис Гастев

СУДОКУ

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.

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

БУДЕМ ЗДОРОВЫ

Главное для сердца – профилактика!

Начало на стр. 3

Сегодня важное значение для своевременного выявления сердечно-сосудистых заболеваний, а также факторов риска, способствующих их развитию, при надлежит диспансеризации, которая четвёртый год проводится в области.

С начала этого года диспансеризацию прошли 135047 жителей Тульской области, у 85,7% из которых выявлены такие факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний, как нерациональное питание (21,6%) и избыточная масса тела (14,2%), низкая физическая активность (16,3%), курение табака (10,1%), повышенный уровень артериального давления (9,7%), повышенные уровни в крови глюкозы (3,5%) и холестерина (9,9%), риск пагубного потребления алкоголя (0,4%). Со всеми этими гражданами проводилась работа по устранению выявленных факторов риска.

Сегодня каждый должен знать, что сердечно-сосудистые заболевания, которые являются основной причиной смертности российских граждан, можно предотвратить. И для этого достаточно знать и выполнять следующие простые правила:

1. Отказаться от курения, ведь никотин приводит к резкому снижению количества кислорода в крови, что заставляет сердце компенсировать «кислородный голод» усиленной работой. Страдают и сосуды, в которых резко снижается тонус и их пропускная способность. Пассивное курение также опасно для сердца и сосудов.

2. Необходимо правильно питаться: избегая жирной, копчёной, консервированной и жареной пищи. Включать в ежедневный рацион цельнозерновые продукты (пшеница, рожь, овес, рис, гречиха и др.), хлеб из муки грубого помола, нежирные молочные продукты и не менее 500 г фруктов и овощей. Ограничивать потребление соли до 3-5 г. Необходимо приучать правильно питаться детей с самого раннего возраста.

3. Не переедать, стараясь, чтобы размер порций не превышал 200 г.

4. Следить за своим весом, индекс массы тела (ИМТ) должен быть в пределах 18-25. Для того, чтобы определить ИМТ нужно взвесить свой рост (в метрах) в квадрат, а затем свой вес (в кг) поделить на полученную цифру.

5. Не злоупотреблять алкоголем. Ученые доказали, что польза алкоголя для сердца и сосудов, продления жизни надуманна. Относительно безопасным (при отсутствии заболеваний органов пищеварения, сердечно-сосудистой и выделительной систем, беременности и др.), считается 1 бокал сухого вина в день не чаще 5 раз в неделю для женщин и до 2 бокалов в день не более 5 раз в неделю для мужчин.

6. Регулярно измерять давление, начиная с 35-40 лет. Нормальное давление - это ниже 135 и 85 мм рт. ст., если вы измеряете его сами дома, и не выше 140 и 90 мм рт. ст., если вам его измеряет врач. Если вам назначены лекарства для нормализации давления, ни в коем случае самостоятельно не прекращайте их приём, когда заметите, что давление стабилизовалось. Обращайтесь к врачу для коррекции терапии.

7. Проводить ежегодные обследования по измерению уровня глюкозы и холестерина в крови с тридцати пяти лет, при неблагоприятной наследственности - с 25 лет. В норме уровень общего холестерина в крови должен быть не выше 5 ммоль/л, глюкозы – не более 6 ммоль/л

8. Ежедневно уделять не менее 30 минут для умеренных физических упражнений: быстрая ходьба, езда на велосипеде, активные игры, домашняя работа, ходьба по лестницам, а также занятия спортом. Наиболее доступной умеренной нагрузкой является ходьба с интенсивностью от 90 до 120 шагов в минуту. Проверить, достаточно ли быстро вы идете, очень просто: если во время ходьбы вам немного трудно говорить, значит, темп выбран верный.

9. Избегать длительных стрессов, пытаясь отвлечься от неприятных мыслей и ощущений, занимаясь любимым делом, приняв душ или послушав музыку. Можно поговорить о своей проблеме с друзьями или близкими, заняться спортом. Если состояние не улучшается необходимо обращаться за помощью к специалистам (врачам, психологам).

10. Необходимо систематически, начиная с 35 лет, проходить обследования сердца. При диспансеризации - каждые 3 года, профилактических медицинских осмотрах - 1 раз в два года, а также посещая Центры здоровья - ежегодно. (Подробнее о всех видах обследований можно узнать на сайте Минздрава Тульской области).

Любите и берегите своё сердце и оно ответит Вам взаимностью!

М.В. Фомичева - специалист ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»

