

# Косогорец



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

## АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ .....

### РСУ и ПВМ - Здесь работы хватит всем

Интервью начальника РСУ и цеха ПВМ Наримана Николаевича Салихова.

- Нариман Николаевич, объём работы у вас всегда имеется, есть плановые работы, есть внеочередные. Есть работы, которые вы выполняете постоянно из года в год, из месяца в месяц. Проблемы возникают, и вы тут же на них реагируете.

В числе этих задач - капитальный ремонт разливочной машины №1. Может быть с этого и начнём? Какой объём задач перед вами стоял, и что вам удалось сделать в процессе ремонта?

- Это первый такой большой ремонт разливочной машины. В чём его особенность? Если раньше мы просто меняли ленты, конуса, меняли звёздочки, то сейчас большой акцент был сделан на замену металлоконструкций самой галереи. Поэтому и очень большой объём работ по ремонту и замене металлоконструкций галереи.

Все работы ведутся по плану. Согласно плану поступили ролики и валы, которые мы сейчас собираем, и на данный момент смонтированы конуса, в дальнейшем будем собирать ленты. До этого мы занимались в основном ремонтом металлоконструкций галереи.

Пока всё идёт по плану, несмотря на то, что было много непредвиденных работ. Непредвиденные работы возникают всегда: это и остановки доменных печей, которые доменный цех планирует в своей работе, и внеплановая работа по ВРШ на третьей доменной

печи, работа, связанная с ремонтом ВТВНа. Большие работы по ремонту мостов.

- На сколько процентов от всего объёма работы сейчас выполнен ремонт первой разливочной машины?

- Если взять полный объём работ с заменой металлоконструкций то процентов на 70-80 ремонт сделали.

- Срок окончания ремонта 31 октября?

спешки нет. Ремонтом разливочной машины постоянно занимаются две бригады, работа производится в одну смену. Всё пока идёт по плану.

- Нариман Николаевич, насколько мы знаем, вами проведён ремонт моста и через прудохладитель.

- Это тоже непредвиденно возникшая работа. Она была сделана очень быстро, в течение недели. Мост разбирали частями, меняли прогнившие металлоконструкции. Работали сварщики, монтажники меняли деревянные покрытия: шпалы и покрывающие их сверху доски. Смена продолжалась обычный рабочий день, без всякой штурмовщины люди делали по два-три пролёта в смену.

Я считаю, что этому способствовала грамотная организация работ. Всё вовремя подвозилось, вовремя монтировалось, вовремя убиралось, поэтому и выполнили работу так быстро.

- Давайте поговорим о ремонте того моста, ремонт которого недавно завершён. Вы, наверное, когда сами пришли на мост, то удивились: мост был целиком клёпаный. Вы всё это видели сами? Это же старинный мост на Орловском шоссе.

- Да, мост был целиком клёпаным. Но заклёпки мы меняли только там, где меняли связи и косынки. Мост был, конечно, в плачевном состоянии, тряпки все провалены, связи были оборваны и висели.

Окончание на стр. 2



- Срок окончания ремонта ещё может сдвинуться, потому что мы отвлекали бригады на другие работы. Сейчас в разработке ещё несколько ремонтов.

- По разливочной машине у вас осталась только установка лент, и вы можете смело идти к финишу?

- Да.

Так как сроки завершения ремонта немного сдвинулись, особой



Михаил Исаковский

#### В ДНИ ОСЕНИ

Не жаркие, не летние,  
Встают из-за реки -  
Осенние, последние,  
Останные деньки.

Ещё и солнце радует,  
И синий воздух чист.  
Но падает и падает  
С деревьев мёртвый лист.

Ещё рябины алые  
Всё ждут к себе девчат.  
Но гуси запоздалые  
«Прости-прощай!» кричат.

Ещё нигде не выужится,  
И всходы - зелены.  
Но все пруды и лужицы  
Уже застеклены.

И рощи запустельные  
Мне глухо шепчут вслед,  
Что скоро мухи белые  
Закроют белый свет...

Нет, я не огорчаюсь,  
Напрасно не скорблю,  
Я лишь хожу прощаюся  
Со всем, что так люблю!

Хожу, как в годы ранние,  
Хожу, брожу, смотрю.  
Но только «до свидания!»  
Уже не говорю...

## АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

# РСУ и ПВМ - Здесь работы хватит всем

**Начало на стр. 1**

Работа предстояла сложная, но я считаю, что все подразделения завода, которые были заняты на этом ремонте, сработали очень хорошо. Имеются в виду и проектно-конструкторский отдел, и отдел главного механика, и, конечно,



ремонтно-механический цех, вовремя поставлявший всё, что было необходимо.

Нами были организованы две бригады, которые почти в течение целого месяца работали с одним выходным днём.

Ремонт моста планировалось провести в течение месяца, но мы его закончили за три недели. По срокам мы были ограничены, Орловское шоссе было перекрыто, и в связи с этим срок ремонта был установлен в один месяц. Но, как уже говорилось, за три недели всё было

поменять и выполнить ремонт верхнего перекрытия.

Связи меняли полностью – и верхние, и нижние. Сам мост представляет из себя короб. Этот короб на клёпках, а на нём связи. Связи прошиты клёпками по всей длине. Мы меняли клёпки не все, а только по связям и косынкам.

Проблемой было их выбить, или выжечь. Это отнимало большую часть времени. А монтаж по месту – для наших монтажников это обычная работа.

**- Вы столкнулись с тем, что делали наши деды. Ведь сколько летостояла мостовая конструкция на заклёпках! Вот у кого надо учиться, как тщательно, хорошо, капитально всё надо делать.**

- Надо нашим предкам отдать должное. Клёпаная металлоконструкция – она вообще очень мощная. Умно и грамотно сделано, что сказать? Всё рассчитано.

Второй мост оказался несколько посложнее. Вот так отремонтировали два моста. Один ведёт на склад огнеупоров, а второй – в тупик...

**- Что ещё у вас было из больших ремонтов?**

- Закончили сложный ремонт кровли ТЭЦ-ПВС. Огромная площадь, всё приходилось делать вручную. Кровля в два слоя, стяжка, материал, строительный мусор пришлось по крыше возить на тележках на расстояние более ста метров. Эту работу выполнили, кроме этого выполняли работы по ремонту кровли на складе огнеупоров, в доменном цехе.

Сейчас у нас большая работа по ремонту кровли здания проектно-конструкторского отдела и покраска газопровода. Кроме этого мы занимаемся монтажом лотка и площадки на участке горючесмазочных материалов, расположенным



чалась. Есть работа по бетонированию площадки склада чугуна, но пока тоже не было команды к ней приступить.

Мы сейчас заняты производством других ремонтов. Работы у нас хватает. Наши бригады – на разрыв, как никогда.

Создать новые бригады сейчас не получается. Создаём звенья – по два-три человека.

А текущих работ много: просят отопление сделать в ЦЗЛ, сварщиков просят на главный склад.

Да к тому же у нас есть ещё и цех по переработке вторичных материалов, которому мы уделяем большое внимание. Там в прошлом году сократили целую смену. Осталось совсем мало людей.

**- А какие работы выполняются там?**

- В частности, работы по подготовке к продаже ЧЛДШа. Этим занимается копровый участок. Сам карьер непосредственно занимается переработкой шлака в щебень. Кроме этого МОД, переработка технологических отвалов. Здесь тоже работы много. Несмотря на то, что на этих работах людей немного, мы всё же умудряемся выполнять их.

Со времени сокращения смены прошёл год, но вроде пока мы справляемся со своими обязанностями.

**- Давайте назовём ваших ведущих командиров производства и специалистов.**

- Командиры у нас по-прежнему на посту, они не меняются. Это в первую очередь начальник монтажного участка Виталий Винников. Сейчас строительного участка нет, мы сами сбиваем опалубку, монтажники меняют деревянную обрешётку крыш. Это заслуга наших командиров, и в первую очередь Виталия Винникова, Романа Амелина, ну и, конечно, наших технологов Владимира Рахманова и Игоря Калмыкова.

Все работы, которые мы можем охватить и выполнить своими силами, мы пока выполняем.

**- Как вам удалось сохранить специалистов, которые делают всё это? И ремонт разливочной машины, и ремонт моста, и внеочередные, и текущие работы. У ваших людей поистине золотые руки.**

- После того, как мы прошли капремонт ДП №1 и построили каупер – возду-

хонагреватель №3 – у людей несколько изменилось мышление.

Раньше они считали, что многие вещи они не могут сделать. После выполнения этих работ, люди стали более уверенными в себе. К тому же значительно повысилась их квалификация. Мы сейчас практически можем делать всё.

**- Нариман Николаевич, вы берё-**



**тесь за всё более сложные работы. Получается, что люди в процессе работы учатся?**

- Конечно. Люди учатся, набираются опыта. К тому же, у нас хорошая взаимозаменяемость. Несмотря на небольшой коллектив ремонтно-строительного управления, порядка сорока человек, мы всё выполняем. Это происходит потому, что у нас каждый работник владеет смежной профессией.

Монтажник у нас может, если надо, поработать и сварщиком, и газорезчиком. Вот за счёт этого мы и выходим из положения: за счёт высокой квалификации и взаимозаменяемости людей. Но в период отпусков нам приходится нелегко. Однако другого выхода нет, и нашим работникам приходится осваивать смежные профессии.

**Александр Житков  
Валерий Ходулин**

на территории железнодорожного цеха.

Ну и такая предстоит работа, она плановая, по замене забора. Работа большая, тем более погода усложняет наши работы по ремонту кровли и забора.

Но надо отдать должное нашим людям: и в дождь, и в слякоть работа движется.

**- Нариман Николаевич, продлевать эстакаду напольного склада на 30 месяцев – это тоже вы будете делать?**

- Работа планируется, но пока не на-

полнено.

Работа была трудная. Очень сложно было демонтировать клёпки: мы их и выбивали, и выжигали.

Первый мост вообще быстро сделали. Практически за неделю. А вот со вторым мостом было посложнее. Там пришлось менять и прогнившие верхние полки.

Основные пролёты в общем-то остались. Там металлоконструкций не так уж много, там вся сложность была – связи

– поменять и выполнить ремонт верхнего перекрытия.

Связи меняли полностью – и верхние, и нижние. Сам мост представляет из себя короб. Этот короб на клёпках, а на нём связи. Связи прошиты клёпками по всей длине. Мы меняли клёпки не все, а только по связям и косынкам.

Проблемой было их выбить, или выжечь. Это отнимало большую часть времени. А монтаж по месту – для наших монтажников это обычная работа.

**- Вы столкнулись с тем, что делали наши деды. Ведь сколько летостояла мостовая конструкция на заклёпках! Вот у кого надо учиться, как тщательно, хорошо, капитально всё надо делать.**

- Надо нашим предкам отдать должное. Клёпаная металлоконструкция – она вообще очень мощная. Умно и грамотно сделано, что сказать? Всё рассчитано.

Второй мост оказался несколько посложнее. Вот так отремонтировали два моста. Один ведёт на склад огнеупоров, а второй – в тупик...

**- Что ещё у вас было из больших ремонтов?**

- Закончили сложный ремонт кровли ТЭЦ-ПВС. Огромная площадь, всё приходилось делать вручную. Кровля в два слоя, стяжка, материал, строительный мусор пришлось по крыше возить на тележках на расстояние более ста метров. Эту работу выполнили, кроме этого выполняли работы по ремонту кровли на складе огнеупоров, в доменном цехе.

Сейчас у нас большая работа по ремонту кровли здания проектно-конструкторского отдела и покраска газопровода. Кроме этого мы занимаемся монтажом лотка и площадки на участке горючесмазочных материалов, расположенным



на территории железнодорожного цеха.

Ну и такая предстоит работа, она плановая, по замене забора. Работа большая, тем более погода усложняет наши работы по ремонту кровли и забора.

Но надо отдать должное нашим людям: и в дождь, и в слякоть работа движется.

**- Нариман Николаевич, продлевать эстакаду напольного склада на 30 месяцев – это тоже вы будете делать?**

- Работа планируется, но пока не на-

полнено.

Работа была трудная. Очень сложно было демонтировать клёпки: мы их и выбивали, и выжигали.

Первый мост вообще быстро сделали. Практически за неделю. А вот со вторым мостом было посложнее. Там пришлось менять и прогнившие верхние полки.

Основные пролёты в общем-то остались. Там металлоконструкций не так уж

много, там вся сложность была – связи

– поменять и выполнить ремонт верхнего перекрытия.

Связи меняли полностью – и верхние, и нижние. Сам мост представляет из себя короб. Этот короб на клёпках, а на нём связи. Связи прошиты клёпками по всей длине. Мы меняли клёпки не все, а только по связям и косынкам.

Проблемой было их выбить, или выжечь. Это отнимало большую часть времени. А монтаж по месту – для наших монтажников это обычная работа.

**- Вы столкнулись с тем, что делали наши деды. Ведь сколько летостояла мостовая конструкция на заклёпках! Вот у кого надо учиться, как тщательно, хорошо, капитально всё надо делать.**

- Надо нашим предкам отдать должное. Клёпаная металлоконструкция – она вообще очень мощная. Умно и грамотно сделано, что сказать? Всё рассчитано.

Второй мост оказался несколько посложнее. Вот так отремонтировали два моста. Один ведёт на склад огнеупоров, а второй – в тупик...

**- Что ещё у вас было из больших ремонтов?**

- Закончили сложный ремонт кровли ТЭЦ-ПВС. Огромная площадь, всё приходилось делать вручную. Кровля в два слоя, стяжка, материал, строительный мусор пришлось по крыше возить на тележках на расстояние более ста метров. Эту работу выполнили, кроме этого выполняли работы по ремонту кровли на складе огнеупоров, в доменном цехе.

Сейчас у нас большая работа по ремонту кровли здания проектно-конструкторского отдела и покраска газопровода. Кроме этого мы занимаемся монтажом лотка и площадки на участке горючесмазочных материалов, расположенным



на территории железнодорожного цеха.

Ну и такая предстоит работа, она плановая, по замене забора. Работа большая, тем более погода усложняет наши работы по ремонту кровли и забора.

Но надо отдать должное нашим людям: и в дождь, и в слякоть работа движется.

**- Нариман Николаевич, продлевать эстакаду напольного склада на 30 месяцев – это тоже вы будете делать?**

- Работа планируется, но пока не на-

полнено.

Работа была трудная. Очень сложно было демонтировать клёпки: мы их и выбивали, и выжигали.

Первый мост вообще быстро сделали. Практически за неделю. А вот со вторым мостом было посложнее. Там пришлось менять и прогнившие верхние полки.

Основные пролёты в общем-то остались. Там металлоконструкций не так уж

много, там вся сложность была – связи

– поменять и выполнить ремонт верхнего перекрытия.

Связи меняли полностью – и верхние, и нижние. Сам мост представляет из себя короб. Этот короб на клёпках, а на нём связи. Связи прошиты клёпками по всей длине. Мы меняли клёпки не все, а только по связям и косынкам.

Проблемой было их выбить, или выжечь. Это отнимало большую часть времени. А монтаж по месту – для наших монтажников это обычная работа.

**- Вы столкнулись с тем, что делали наши деды. Ведь сколько летостояла мостовая конструкция на заклёпках! Вот у кого надо учиться, как тщательно, хорошо, капитально всё надо делать.**

- Надо нашим предкам отдать должное. Клёпаная металлоконструкция – она вообще очень мощная. Умно и грамотно сделано, что сказать? Всё рассчитано.

Второй мост оказался несколько посложнее. Вот так отремонтировали два моста. Один ведёт на склад огнеупоров, а второй – в тупик...

**- Что ещё у вас было из больших ремонтов?**

- Закончили сложный ремонт кровли ТЭЦ-ПВС. Огромная площадь, всё приходилось делать вручную. Кровля в два слоя, стяжка, материал, строительный мусор пришлось по крыше возить на тележках на расстояние более ста метров. Эту работу выполнили, кроме этого выполняли работы по ремонту кровли на складе огнеупоров, в доменном цехе.

Сейчас у нас большая работа по ремонту кровли здания проектно-конструкторского отдела и покраска газопровода. Кроме этого мы занимаемся монтажом лотка и площадки на участке горючесмазочных материалов, расположенным



на территории железнодорожного цеха.

Ну и такая предстоит работа, она плановая, по замене забора. Работа большая, тем более погода усложняет наши работы по ремонту кровли и забора.

Но надо отдать должное нашим людям: и в дождь, и в слякоть работа движется.

**- Нариман Николаевич, продлевать эстакаду напольного склада на 30 месяцев – это тоже вы будете делать?**

- Работа планируется, но пока не на-

полнено.

Работа была трудная. Очень сложно было демонтировать клёпки: мы их и выбивали, и выжигали.

Первый мост вообще быстро сделали. Практически за неделю. А вот со вторым мостом было посложнее. Там пришлось менять и прогнившие верхние полки.

Основные пролёты в общем-то остались. Там металлоконструкций не так уж

много, там вся сложность была – связи

– поменять и выполнить ремонт верхнего перекрытия.</p

## АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

# Требует умения и сноровки Необычный метод футеровки

Интервью старшего мастера доменного цеха Артура Валерьевича Суфиярова.

**- Артур Валерьевич, как давно вы работаете на нашем заводе?**

- Я поступил на работу в ПАО «КМЗ» в декабре 2015 года. Я приехал из Луганской области Украины, ныне Луганская Народная Республика, из города Алчевска, где работал на Алчевском металлургическом комбинате мастером в доменном цехе, подменным старшим мастером смены и старшим мастером по технологии.

В связи со сложившейся на Украине ситуацией, чтобы обеспечить будущее своей семьи, переехал в Российскую Федерацию, соответственно, вместе с семьёй. Семья состоит из супруги и четырёхлетней дочери. Увидев в интернете, что в ПАО «КМЗ» есть вакансии, я выложил своё резюме. Моё резюме прочли и пригласили работать мастером.

**- А как вы устроились с жильём?**

- Снимают квартиру в Туле. В феврале этого года бывший обер-мастер Алексей Покровский рассчитался, и мне предложили занять его должность.

Я согласился.

**- А какое у вас образование?**

- У меня профильное образование. В 2005 г. окончил Донбасский Государственный технический университет по специальности «металлургия чёрных металлов». Инженер-металлург.

**- Артур Валерьевич, расскажите, как вас встретили на Косой Горе? Попадитесь своими первыми впечатлениями.**

- Впечатления у меня все положительные. Встретили меня хорошо. Я сразу ощутил поддержку в своём труду от руководства непосредственно как со стороны руководства Косогорского металлургического завода, так и со стороны руко-

случае, я имею в виду Алчевский металлургический комбинат, обращалось внимание на количество выпускаемой продукции для дальнейшего передела. Химический состав чугуна не имел такой важной роли, какую он имеет здесь, на КМЗ, где помимо производства имеет огромное значение и качество выпуска-

Но главное в том, что не было такого, чтобы кто-то от меня отвернулся или косо взглянул. В доменном цехе, да и вообще на заводе, приветливый, дружелюбный народ.

**- Это правда. Все, кто приходит сюда работать, отмечают это...**

**Мы с вами хотим поговорить вот ещё о чём. У нас на заводе принято решение о широком применении фирм с высоким качеством их подготовки к использованию, с чётким соответствием их всем стандартам. Раньше у нас такого не было.**

**Для этого отводится на территории ремонтно-механического цеха отдельное помещение, где находился склад отдела главного механика. Всё это хозяйство будет в вашем ведении. Вы можете поподробнее рассказать, что это за производство?**

- Этот участок готовится для проведения футеровки всех воздушных приборов. Сюда относятся и патрубки, и подвижные колена воздушных приборов, и воздушные сопла, и непосредственно воздушные фурмы.

**- Для чего необходима новая футеровка воздушных приборов?**

- Футеровка проводилась и раньше. Даже когда не было этого участка.

Но были зафиксированы некоторые отклонения по использованию плотного огнеупорного бетона «CERALIT CAST», что не гарантировало получение нужных показателей износостойкости футеровки элементов фурменных приборов.

Специалисты фирмы «CERALIT», где заказывается бетон для футеровки, сделали свои выводы и дали такие рекомендации:

Для оптимизации числа единиц вспомогательного оборудования проводить заливку и сушку на одном участке, который должен быть обогреваемым, то есть температура окружающего воздуха должна быть не ниже +5 °C, а температура материала не ниже +15 °C. По данной рекомендации было решено организовать участок в помещении склада ОГМ.

Раньше приборы футеровались на разных участках доменного цеха, и даже на литейном дворе первой доменной печи, и в медницкой.

Одним словом, температурный режим не удавалось соблюдать. Для этого не было необходимых условий.

Также специалисты «CERALIT» рекомендовали производить смешивание бетона в смесителе принудительного действия, а для уплотнения бетона применять вибростолы. Для данной рекомендации были приобретены и установлены:

- смеситель принудительного действия СПД-250;
- вибростол с габаритом 1600 мм;
- вибростол с габаритом 1500 мм;
- вибростол с габаритом 750 мм.

И опять же, по рекомендациям, сушка изделий должна осуществляться согласно графику.

Сейчас процесс подготовки вступил в

завершающую стадию: электрики смонтировали все необходимые щиты, всё оборудование подключено и опробовано. Хотя и не так быстро, но работа идёт, и недалёк тот день, когда мы начнём его использовать. Данный участок с необходимым оборудованием позволит:

- повысить стойкость огнеупорной футеровки элементов фурменных приборов и снизить тепловые потери при подаче нагретого дутья в печь;
- увеличить срок эксплуатации элементов фурменных приборов без проведения ремонта;

- сократить расход огнеупорного материала за счет увеличения стойкости;
- минимизировать расход сжатого воздуха на охлаждение перегреваемых элементов фурменных приборов.

Также ожидается потенциальный экономический эффект за счет увеличения температуры подаваемого в печь дутья, ориентировано на 50°C, что позволит снизить удельный расход кокса на ~1 кг/т чугуна и на ~5 кг/т ферромарганца.

**- Для того, чтобы всё это заработало, нужно подготовить группу специалистов. Вы этим занимаетесь?**

- Специалисты у нас есть. Это цеховые огнеупорщики под руководством Александра Михайловича Лебедева. Для них эта работа не будет новостью.

Может быть, только с новым оборудованием придётся провести более близкое знакомство.

**- Эта работа будет постоянной или по мере надобности?**

- Я думаю, что эта работа будет проводиться по мере надобности, так как воздушные приборы имеют свойство периодически выходить из строя и в случае, допустим, горения воздушных фурм, мы их списываем и выдаём заказы в РМЦ для изготовления новых. Они приходят к нам без футеровки и после всех подготовительных работ (сварка фланцев, сварка газоотводов и водоотводов), наступает процесс футерования. Старые же фурмы, если их невозможно восстановить, мы режем и сдаем на склад.

**- А сколько фурм вы можете зафутеровать?**

- В общем-то на этот вопрос можно будет дать ответ, когда наладим оборудование, введём в строй участок и получим первые результаты. Будем отталки-



водства доменного цеха. Мне помогали во всём, подсказывали, в некоторых моментах производственной деятельности учили. Связано это с тем, что производство большого Алчевского металлургического комбината с полным циклом и небольшого Косогорского металлургического завода в принципе отличается друг от друга. Поэтому приходилось подстраиваться под те условия, которые доминируют здесь. Учили, подсказывали, помогали освоиться в непривычных для меня условиях производства.

**- А с какими трудностями вы столкнулись на первых порах?**

- Во-первых, непривычная технология. В первую очередь работа без вдувания кислорода в доменную печь, а лишь на природном газе.

На КМЗ помимо вопросов производственной программы уделяется огромное внимание вопросам качества. В нашем

текущем, но тем не менее удаётся попадать в необходимые марки чугуна. И при этом экономить кокс и железорудное сырьё.

**- Артур Валерьевич, вы сказали, что по приходе на завод ваши новые товарищи по работе ввели вас в курс дела. Можете назвать, кто протянул вам руку помощи, когда надо было узнать все тонкости производства, тонкости технологии? Вы же сами сказали, что у нас специфическое производство, что оно отличается от того, в сфере которого вы работали на Украине.**

- Непосредственно помогал мне начальник доменного цеха Рустам Илфатович Нуриев. Он меня во многом поддерживал и поддерживает.

Я благодарен также Константину Викторовичу Мясникову и Евгению Валерьевичу Иванову, Ивану Ивановичу Чмеренко.. Многих можно перечислять.



ваться от того, как пойдёт новое для нас дело.

Но я уверен, что всё у нас получится, всё будет как положено. На таком заводе, как КМЗ, иначе быть не может.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ . . . . .

Цеховой комитет профсоюзной организации завоуправления тепло и сердечно поздравляет с днём рождения членов профсоюза

**ЛЕОНИДА АРКАДЬЕВИЧА КИКОТА,**

начальника УИТ,

родившегося 4 ноября,

**ИГОРЯ ВАСИЛЬЕВИЧА БЕЗЗУБОВА,**

монтажника сантехнических систем,

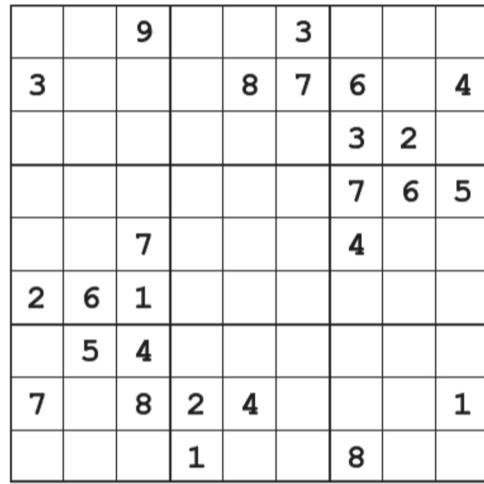
родившегося 4 ноября,

и желает им доброго здоровья, счастья, бодрости и оптимизма.

«Косогорец»

присоединяется к добрым пожеланиям!

## СУДОКУ . . . . .



## БУДЕМ ЗДОРОВЫ . . . . .

## 29 октября - Всемирный день борьбы с инсультом

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения. По количеству смертельных исходов во всём мире инсульт занимает прочное второе место после инфаркта миокарда.

Эпидемия инсультов, охватившая планету в начале 21 века, только в России ежегодно уносит около 200 тысяч человеческих жизней. При этом вернуться к нормальной жизни могут только 8% перенесших его людей, около 20% не могут самостоятельно ходить и чуть больше 30% нуждаются в особом уходе и помощи близких.

В Тульской области ежегодно регистрируется свыше 6 тысяч этих заболеваний, более 1,5 тысячи пострадавших погибают.

Если 10-15 лет назад инсульт диагностировали в основном у людей, чей возраст находился в рамках 55-60 лет, то в настоящее время треть от общего числа жертв недуга составляют молодые люди в возрасте 30-40 лет.

Поэтому сегодня так важно, чтобы информацией о симптомах заболевания, мерах по его профилактике и правилах оказания помощи пострадавшим обладали не только пожилые люди, но и молодёжь.

Существуют две основные разновидности инсулта.

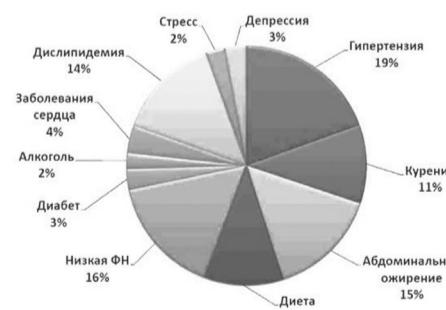
Наш мозг, как и все другие органы, питается артериальной кровью, обогащённой кислородом. При повреждении или закупорке сосудов мозга он остаётся без питания и реагирует на это отмиранием этого участка. Вместе с погибшим

участком мозга человек теряет те функции, за которые мозг был ответственен – так развивается ишемический инсульт.

Второй вид инсульта – геморрагический. Возникает внезапно на фоне резкого повышения артериального давления, когда происходит разрыв сосуда мозга, кровь заполняет образовавшуюся полость и образуется гематома.

Инсульт «коварен» тем, что на первых

## Факторы риска инсульта



этапах его развития могут отсутствовать болевые ощущения. У больного может слегка изменяться речь, иногда появляется головокружение. Такие симптомы зачастую не делают человека беспомощным: он вместо того, чтобы срочно обратиться за медицинской помощью, прибегает к различным средствам самолечения. А ведь при инсульте существует «золотое терапевтическое окно», когда необходимо оказать помощь больному в первые 6 часов от начала заболевания.

Распознать инсульт можно по тесту: лицо, рука, речь.

- Неподвижность одной части лица,

## НА КОСОЙ ГОРЕ И ВОКРУГ . . . . .

## КОГДА СЛОВА СЛИВАЮТСЯ В СТИХИ...

В молодёжном центре «Спектр» (Косая Гора, ул. М. Горького, д. 32/34) прошёл профориентационный час «Люди нашего города: встреча с интересными людьми» в рамках третьего этапа городской профилактической операции «Внимание, подросток!».

Пройдёт совсем немного времени, и ребятам, которые приняли участие в нашем мероприятии, придётся выбирать свой путь в жизни. И очень важно не ошибиться в его выборе. А чтобы найти любимую работу, нужно, прежде всего, знать, какие работы вообще есть на свете. Море профессий необозримо!



Но мы на этот раз говорили об одной профессии – профессии писателя. В гости к подросткам пришёл Валерий Георгиевич Ходулин. Валерий Георгиевич рассказал о детстве, о своей рабочей семье, о том, как сам стал рабочим Тульского оружейного завода – учеником столяра. После окончания школы оружейного мастерства, получил специальность гравёра по украшению охотничьего оружия. Его первое стихотворение было опубликовано в городе на Неве, где будущий поэт проходил срочную военную службу на крейсере «Аврора».

Валерий Георгиевич – автор 13 сборников стихотворений и двух книг популярных очерков о знаменитых туляках. Писатель является автором сценария к трём документальным фильмам об Алексее Хомякове «Славянофил по духу и по крови; рассказ об Алексее Хомякове», о Василии Жуковском «Жуковский. Из далёкого села его поэзия к бессмертью привела» и Сергею Есенину «Не скрывал Есенин восхищенья, вспоминая тульское гощенье». Режиссёр Денис Гастев. С большим вниманием и удовольствием посмотрели этот фильм девушки и юноши.

Поэзия и жизнь неразрывны, как неотделим от жизни и сам поэт. Творчество поэта всецело связано с родным городом, с дорогими его сердцу туляками. В своих стихотворениях Валерий Георгиевич воспевает красоту и величие нашего города, талант и смекалку тульских мастеров, описывает героические страницы истории Тулы, подвиг туляков во время Великой Отечественной войны.

Надежда Ковалёва,  
руководитель молодёжного центра «Спектр»

крови должен быть не выше 5 ммоль/л, глюкозы – не более 6 ммоль/л.

• Отказаться от курения, так как курение удваивает риск развития инсульта. При прекращении курения риск развития инсульта начинает снижаться и через пять лет будет таким же, как у некурящих людей.

• Сахарный диабет повышает риск развития инсульта, поэтому необходимо строго соблюдать рекомендации врача для контроля диабета.

• С целью профилактики инсульта необходимо повышать свою физическую активность: быстрая ходьба в течение 30 минут, езда на велосипеде, активные игры, домашняя работа, ходьба по лестнице, а также занятия различными видами спорта.

• Необходимо организовать правильное питание: отказаться от жирной, копченой, 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. Постоянно следить за своим весом и контролировать размер порций (не более 200г). Ограничить потребление соли до 3-5 г сахара до 25-30г.

Знания и соблюдение правил здорового образа жизни помогут избежать инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний!

Центр медицинской профилактики,  
г. Тула

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  
несёт автор.