

# Косо́горец

ГАЗЕТА ТРУДОВОГО КОЛЛЕКТИВА

ПАО «КОСОГОРСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ЗАВОД»

ОСНОВАНА В 1931 ГОДУ.

АКТУАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

## Международная конференция по ферросплавам

Международная конференция «Рынки ферросплавов СНГ», прошедшая в Батуми (Грузия) 19-20 сентября, была уже второй конференцией по рынку ферросплавов СНГ. ПАО «Косо́горский металлургический завод» представлял директор по маркетингу и региональным продажам Александр Львович Пушкарёв. Вот что он рассказал редактору «Косо́горца».

Вторая конференция проходила в Грузии потому, что здесь есть собственное ферросплавное производство, достаточное большое, в первую очередь силикомарганца. Есть собственное месторождение марганцевой руды, что явилось одной из причин проведения конференции в Грузии.

Немалую роль играло и месторасположение региона, на конференцию приехали практически все производители ферросплавов из стран СНГ: Казахстана, России, Украины, естественно, были и грузинские представители ферросплавного производства.

Много было и потребителей ферросплавов, в том числе крупных компаний.

Приятное удивление вызвал тот факт, что на конференции, работа которой касалась рынка ферросплавов СНГ, было много представителей стран дальнего зарубежья: из Ирана, Мексики, Турции, Индии, Швейцарии, Италии, Словакии, Объединённых Арабских Эмиратов.

Так широко была представлена география участников потому, что рынок ферросплавов СНГ – очень значимый фактор для понимания ситуации, складывающейся на рынке ферросплавов. Здесь были представлены производители всех крупнотоннажных ферросплавов: и ферросилиция, и феррохрома, и силикомарганца, и ферромарганца. Состоялся большой обмен мнениями, было много бесед о текущем состоянии рынка, которые проходили не только в рамках конференции, но и в кулуарах.

Выводы, сделанные по итогам конференции, интересны для всех её участников.

Было признано, что российский рынок ферромарганца и силикомарганца – один из самых конкурентных в мире, где предложение значительно опережает спрос. Это не очень хорошо для производителей ферросплавов. В частности, ситуация сейчас стала более сложной, чем в прошлые годы. Она ещё более осложнилась за счёт того, что появились новые, крупные производители фер-

ромарганца, в частности, Челябинский электрометаллургический комбинат, который является крупнейшим российским производителем ферросплавов, но раньше ферромарганец не производил.

Серьёзными конкурентами являются украинские производители ферроспла-

и на третьей, что у нас прекрасно получилось, но, исходя из текущей ситуации, мы сегодня вынуждены плавить ферромарганец только на второй печи.

Однако ситуация на рынке меняется достаточно быстро: сегодня мы довольно-таки пессимистично смотрим на сложившуюся ситуацию, а завтра всё может измениться. Так всегда бывает. Рынок – он всегда цикличен.

Мы о своих возможностях не забываем, и при удобном случае, конечно, будем увеличивать производство ферромарганца. А сейчас должны сохранять производство на текущем уровне. Сегодня во главу угла ставится задача производить наш ферромарганец традиционно высококачественным, с низкими расходными коэффициентами.

Александр Львович Пушкарёв участвовал в обсуждении сложившейся ситуации вокруг рынка ферромарганца на так называемом «круглом столе».

Во время дискуссии он отметил (по его словам, не мог не отметить) то, что украинские производители депингуют на рынках России и Беларуси. Демпинг – это то, что выходит за рамки конкуренции, чего не должно быть на рынке.

Демпинг (англ. dumping – сброс) осуществляется для вытеснения конкурентов и захвата внешних рынков сбыта. Это положение, когда некий производитель поставляет на экспортную продукцию по цене ниже, чем внутри страны, и даже ниже мировой. Цель демпинга – убрать конкурентов, а затем взвинтить цены. Это называется недобросовестной конкуренцией, и мы должны с этим явлением бороться. Украина серьёзно присутствует на российском и белорусском рынках. Мы вправе об этом заявить и будем заявлять.

Атмосфера на конференции была дружелюбной и традиционно для Грузии гостеприимной.

На снимке: призидиум конференции. А. Л. Пушкарёв крайний справа. Валерий Ходулин



Константин Бальмонт

СНЕЖИНКА

Светло-пушистая  
Снежинка белая,  
Какая чистая,  
Какая смелая!

Дорогой бурною  
Легко проносится,  
Не в высь лазурную -  
На землю просится.

Лазурь чудесную  
Она покинула.  
Себя в неизвестную  
Страну низринула.

В лучах блистающих  
Скользит умелая,  
Средь хлопьев тающих  
Сохранно-белая.

Под ветром веющим  
Дрожит, взмывается,  
На нём, лелеющем,  
Светло качается.

Его качелями  
Она утешена.  
С его метелями  
Крутится бешено.

Не вот кончается  
Дорога дальняя,  
Земли касается  
Звезда кристальная.

Лежит пушистая  
Снежинка белая.  
Какая чистая,  
Какая смелая!  
1903 г.

БОЛЬШИЕ СПОРТСМЕНЫ НЕБОЛЬШОГО ПОСЁЛКА

# Выше облаков

24 августа 2016 года сотрудник нашего завода ведущий юрисконсульт Дмитрий Иванов поднялся на пик Ленина (7134 м над уровнем моря) – одну из высочайших вершин Средней Азии. Мы попросили Дмитрия поделиться впечатлениями об этом нерядовом событии.

– Дмитрий Геннадьевич, мы уже рассказывали на страницах газеты о вашем увлечении горами и предыдущем восхождении на высочайшую вершину Южной Америки Аконкагуа (6962 метра). Почему в качестве следующей цели вы выбрали именно пик Ленина? Что отличает эти горы и чем они похожи?

– Похожи они в том, что обе – очень высокие. Одна чуть не дотягивает до 7 тысяч метров, другая, напротив, немного выше этой отметки.

В альпинистской среде принято ранжировать горы по высоте с шагом в километр: пятидесятники, шестидесятники и так далее, вплоть до восьмидесятников – высочайших вершин Земли, которых, как известно, всего 14, включая Эверест (8848 м). Такая градация, с одной стороны, понятна, а с другой – достаточно условна, поскольку разница в высоте двух вершин в пределах одного высотного диапазона может достигать почти километра, в то время как две вершины из соседних диапазонов могут несильно отличаться по высоте. Так, пик Ленина выше Аконкагуа всего на 172 метра, и «прелести» этой высоты ощущаются одинаково тяжело: в разреженном воздухе лёгким не хватает кислорода, идти приходится крайне медленно, чтобы не сорвать дыхание. Бывает, что на крутом подъёме после каждых двух-трёх шагов нужно останавливаться, чтобы отдышаться. Кроме того, на такой высоте всегда зима, даже летом. Вокруг вечные снега. Воздух, которого и так не хватает, обжигает морозом. Глаза и открытые участки кожи надо постоянно защищать от сверхжесткого ультрафиолетового излучения.

Поэтому горевосходитель на таких высотах обычно облачается в специальную одежду и снаряжение: на ногах альпинистские ботинки с «кошками»; на лице – маска для защиты дыхания от холода и специальные тёмные очки; многослойная одежда подбирается таким образом, чтобы не замёрзнуть и одновременно не перегреться.

Погода в горах настолько неустойчива, что в одно мгновение может налететь шторм с ветром, сбивающим с ног. Или просто «сядет» на вершину облако со снегом или туманом, и в условиях нулевой видимости и заметённых следов будет сложно понять, куда идти: то ли это тропа, то ли путь в пропасть. Да ещё надо успеть в день восхождения добраться назад к палатке до темноты. Поэтому, в частности, на восхождение обычно выходят затемно, до рассвета, с налобными фонариками. И по горе в темноте медленно ползёт цепочка огоньков.

Отличие же пика Ленина от Аконкагуа в том, что здесь всё холоднее, сложнее по рельефу, особенно на высоте, и с более серьёзным набором опасностей. Так что разница в «весовых категориях» этих двух вершин всё-таки имеется и заметно ощущается. Не зря ведь ещё с советских времён восхождение на один из четырёх (в нынешней классификации – пяти) семитысячников бывшего СССР считалось наивысшим достижением в высотном классе. (Я не беру здесь класс

технический, где важна не высота горы, а сложность маршрута – в частности, движение по скальным стенам и т.д.)

А почему я выбрал именно эту гору? Да просто хотелось для себя понять, по силам ли мне эта задача или нет? Если по силам – значит, не зря тренировался и готовился к восхождению. И могу подумать о каких-то новых проектах.

– Вы уже рассказали о трудностях, с которыми человек сталкивается в горах. И при этом упомянули ещё какие-то опасности, характерные



именно для пика Ленина. Выходит, надо преодолевать не только ветер, холод, разреженный воздух, а что-то ещё?

– Вы выбрали очень точное слово. Приходится именно преодолевать – и в том числе, себя самого. А ещё на пике Ленина есть одноимённый ледник. По нему проходит основной маршрут от лагеря 1 у подножия горы на высоте 4400 м до лагеря 2 (5400 м).

Ледник занимает огромную площадь, толщина льда в нём может достигать 100 метров. И пока он медленно сползает со склонов горы – весь покрывается трещинами.

Трещин очень много, маленьких и больших, большинство из них закрыто снегом, который образует так называемые снежные пробки или мосты. Вот по этим «мостам» и приходится идти, не понимая, в какой момент непрочная опора может обрушиться под ногами.

Поэтому ледник обычно проходят в «связках», когда два или три человека связываются одной верёвкой через 10-15 метров, чтобы вовремя подстраховать напарника.

Моим напарником был очень квалифицированный горный гид Павел Воробьёв – в связке с ним я чувствовал себя спокойно и уверенно. И вот так вдвоём мы вместе прошли весь маршрут.

А ещё по леднику время от времени сходят лавины. Накопившиеся массы снега и льда внезапно срываются и несутся вниз, сметая всё на своём пути. Во время нашего восхождения одна такая огромная лавина расчертила «в полосочку» весь ледник. Хорошо, что дело было ночью, и на тропе никого не было.

Кстати, в далёком 1990 году лавиной был уничтожен лагерь 2. Тогда погибли 43 человека. После этого лагерь стали разбивать ближе к самому краю ледни-

ка, у скальных выступов. Однако и здесь не всё так безопасно. Отойдя от палатки всего на три метра, я чуть не провалился в небольшую трещину, лишь слегка прикрывшуюся неплотным снегом. Хорошо, что проштупывал путь перед собой специальной телескопической палкой.

Из-за всего этого приходится быть в постоянном напряжении, что очень утомляет психологически. А поскольку обычный график восхождения включает в себя постепенный подъём до высоты 6100 метров (в лагерь 3), с последующим спуском и отдыхом в одном из нижних лагерей перед решающим штурмом, то ледник приходится проходить туда-сюда как минимум 2 раза.

Я видел нескольких альпинистов, у которых на второй подъём по леднику не хватало сил – скорее моральных, чем физических,

притом что физически и по части экипировки они были готовы очень хорошо. Но они отказывались от восхождения.

Мне в какой-то мере повезло. Когда мы с гидом поднялись в лагерь 3, он узнал по радиации, что на завтра обещают хороший прогноз: ясный день, пусть и с достаточно сильным ветром. И мы решили сделать попытку восхождения сходу, без предварительного спуска и отдыха. Риск был велик, поскольку мой организм ещё не адаптировался к этой высоте и мог не выдержать такой нагрузки. И в то же время не хотелось упускать погоду – когда ещё она предоставит такой шанс?

В итоге всё получилось. Поднялись в 3 часа ночи, перекусили, собрались, вышли в 4:45. И в 13:25 (через 8 часов 40 минут) были на вершине.

Вершина представляет собой обширную площадку с несколькими возвышениями. Одно из этих возвышений и является высшей точкой всей горы – 7134 метра. Там предыдущими восходителями оставлено много атрибутики: флаги, вымпелы, сувениры. Среди всех этих вещей весьма колоритно смотрится бюст вождя мирового пролетариата, затащенный сюда кем-то из гидов.

– Вы тоже что-то оставили на вершине или, может, захватили с собой камешек с неё?

– Нет, я не сторонник того, чтобы растаскивать гору по кусочкам или оставлять там свои следы. Лучше, когда гора сохраняется в своём первоначальном виде, как это было за тысячи лет до нас и, я надеюсь, долго ещё будет потом.

– Тогда, наверное, полюбовались видами, открывающимися с такой высоты?

– Да, вот это зрелище действительно захватывающее! Его трудно описать словами или передать во всей красоте через фотографии.

Мы, конечно, сделали несколько снимков, отдохнули двадцать минут – и в обратный путь, осторожно, не спеша, ведь внимание уже притуплено и силы на исходе.

И здесь сказались ещё одна особенность пика Ленина. Лагерь 3 находится на вершине горы Раздельная. Между ней и гребнем, по которому идёт подъём на пик, есть седловина глубиной 100 метров. То есть, чтобы вернуться к палатке, надо сначала спуститься в эту седловину, а потом залезть вверх по крутому снежному склону на эти последние 100 метров. Вот перед этим подъёмом, когда после четырёх часов спуска кажется, что лагерь совсем близко, у меня, условно говоря, «сели батарейки». И я полз эти 100 метров полтора часа. Гид за это время добрался до палатки, сварил ужин и ждал меня с горячим супом.

К счастью, дальше трудностей не было, и мы благополучно добрались до базы. Всё восхождение от начала его пешей части до спуска с горы заняло 12 дней.

– Вы упоминали тренировки перед экспедицией. В чём они заключались?

– Как ни странно, мне уже много лет помогает поддерживать спортивную форму футбол. Пусть нагрузки в нём «рваные», но вместе с эмоциями от игры дают отличный спортивный заряд. К этому я добавил кроссы, бассейн и тренажёрный зал, где нагрузки более равномерны и закладывают хороший базовый фундамент.

– Чем ещё запомнилась вам экспедиция?

– Ну, прежде всего, это новая страна – Киргизия, где я раньше не бывал, но был приятно удивлён, посетив её. Несмотря на то, что прошло уже 25 лет с момента её выделения в самостоятельное государство, там до сих пор все хорошо говорят по-русски и по-русски продублированы все надписи и указатели в городах и на автодорогах. То есть никакого языкового барьера. Киргизы очень приветливые и гостеприимные люди. А горы, которые занимают большую часть территории страны, и озеро Иссык-Куль не зря привлекают внимание туристов и путешественников со всех стран мира. Я, например, встретился в отеле с байкерами из Испании, которые проехали всю Европу, чтобы добраться сюда.

Отдельного упоминания заслуживает то, как мы проводили вечера в базовом и первом лагерях. Это стационарные лагеря, которые работают весь сезон. Там пересекаются пути многих групп и отдельных спортсменов. Очень много интересных людей.

У меня с собой была гитара. И так получилось, что для неё нашлось немало великолепных исполнителей. Мы собирались в столовой (большой юрте, палатке) после ужина и вместо того, чтобы немного посидеть в тепле и тихо разойтись по своим палаткам, устраивали целые концерты, передавая гитару по кругу. К нам «на огонёк» приходили люди из соседних лагерей, и все вместе пели самые разные песни, засиживаясь за полночь. Такое не забудется никогда.

Окончание на стр. 3

## БОЛЬШИЕ СПОРТСМЕНЫ НЕБОЛЬШОГО ПОСЁЛКА

# Выше облаков

Начало на стр. 2

– И что же дальше? Какие ваши планы? Будете подниматься на восьмьютысячник?

– Вряд ли. Пока не знаю. Поставленную перед собой спортивную задачу (подняться выше 7 тысяч метров) я выполнил. А дальше хочется не просто стремиться всё выше и выше (как та птичка в анекдоте из известной кинокомедии), а увидеть что-то новое и интересное. И не обязательно это будут горы. Впрочем, горы, конечно, обладают очень притягательной силой.



– И последний вопрос. Зачем вам это надо? Почему люди идут в горы?

– Знаете, в альпинистской среде я слышал такой вариант ответа: «У меня в городе есть знакомый психиатр. Пожалуй, он лучше меня может ответить на этот вопрос».

А если серьёзно, то люди всегда стремились к чему-то новому, неизведанному. Кто-то пытается открыть для себя космос, кто-то – проникнуть в тайны глубин океана. При этом человек познаёт не только мир, но и самого себя. И начинает лучше понимать и себя, и своих близких, и много чего ещё.

Обратный пример: когда человека,

совершившего проступок, спрашивают, почему он это сделал, он зачастую отвечает: «Не знаю». То есть элементарно не может разобраться в самом себе, в своих эмоциях и поступках.

Горы дают такое понимание. Эту мысль я попытался выразить в песне. Наберите в Ютубе два слова: «отвечаем» и «любовь» – и увидите одну из версий ответа на заданный вопрос. В заключение хотел бы пожелать всем любви, добра и благополучия.

– Спасибо за интересный рассказ.  
Беседовал Валерий Ходулин

## ПРОФСОЮЗНАЯ ЖИЗНЬ

## О работе профсоюзной организации

Информация профсоюзного комитета ПАО «КМЗ»

20 октября 2016 года в красном уголке ремонтно-механического цеха состоялась отчётно-выборная профсоюзная конференция. С отчётом о работе профсоюзного комитета за период с октября 2011г. по октябрь 2016г. выступил председатель профкома Борисов Игорь Иванович.

Первичные цеховые организации работают в цехах: доменном, ЖДЦ, заводоуправлении, ТЭЦ-ПВС, службе охраны, ВиК, АТЦ, ЭТЦ, литейном, РМЦ, ЦЗЛ, РСУ, ПВМ, УАиМ, ОТК, ГСС, газовом, в хозяйственной службе. Кроме того, в состав профсоюзной организации входит профсоюзная организация совета ветеранов завода с численностью 47 человек.

Основными направлениями деятельности профсоюзного комитета за отчётный период были:

- организация и оказание всевозможной помощи членам профсоюза в различных аспектах их трудовой и бытовой жизнедеятельности;
- организация взаимодействия с администрацией ПАО «КМЗ» по вопросам социального партнёрства;
- организационная и финансовая работа, контроль за соблюдением финансового бюджета и расходования профсоюзных взносов;
- профсоюзное строительство, организация и проведение мероприятий по вовлечению в профсоюз работников предприятия и вновь поступающих на работу;
- проведение совместных массовых и культурных мероприятий с администра-

цией ПАО «КМЗ», органами местного самоуправления, муниципальными организациями, политическими партиями и другими общественными организациями.

Анализ работы профкома показывает, что все эти направления деятельности профсоюзной организации нельзя оценивать только с положительной стороны.

Так, например, взаимоотношения с администрацией предприятия не всегда можно назвать достаточно успешными. В 2008-2011г.г. такие взаимоотношения были на самом высоком уровне, и подтверждением тому - совместное заключение коллективного договора на трёхлетний срок. С 2012 года, в связи с экономическим кризисом, произошло резкое снижение всех социальных затрат, в том числе не продлено действие коллективного договора, что повлекло отмену дополнительных социальных льгот для работников завода.

Большая работа проводилась профкомом в сфере культурно-массовых мероприятий среди членов профсоюза. Это организация поездок, экскурсий, посещения музеев, выставок, театров, зоопарка и т.п. Организация мероприятий с вручением подарков к Новому Году, к Дню защитника Отечества и Международному женскому дню. Участие и проведение мероприятий к Дню металлурга. С 2012 по 2016 год было вручено в честь профессионального праздника Дня металлурга: почётных грамот Центрального Совета ГМПР -7; почётных грамот Тульской феде-

рации профсоюзов – 21; почётных грамот профкома – 66. Все грамоты с денежным вознаграждением.

Одним из продолжающихся направлений работы профкома остаётся организация помощи работникам ПАО «КМЗ» в устройстве детей в детские дошкольные учреждения.

Динамика оказания такой помощи такова: в 2012 году было устроено 39 детей; 2013.- 28 детей; 2014. – 10; 2015. – 15; 2016. – 22.

Все указанные выше мероприятия, безусловно, потребовали финансирования. Источником финансирования для деятельности профсоюзной организации являются исключительно профсоюзные взносы. Каждый год профсоюзный комитет утверждает бюджет. Основными статьями бюджета являются:

- перечисление профсоюзных взносов на деятельность вышестоящего профсоюзного объединения, согласно Уставу организации (ЦС ГМПР, ТФП);
- оказание материальной помощи членам профсоюза;



- расходы на культурно-массовую работу;

- хозяйственные расходы;

- расходы на заработную плату наёмным работникам профкома

Оценивая работу профкома за отчётный период, можно сказать, что перспектива работы профсоюзной организации зависит от следующих факторов:

от наличия реального взаимодействия с действующей администрацией предприятия по всем вопросам социально-трудовой активности работников и развития предприятия, от продолжения хорошего взаимодействия, социального партнёрства администрации и профсоюзной организации;

от численности и активности рядовых членов профсоюза, наличия боевого, работоспособного профсоюзного комитета, от желания членов профсоюза лучше жить (получать более высокую зарплату, социальные гарантии) не просто наблюдая за происходящим со стороны, а реально участвуя в выполнении этого желания. В настоящий момент лозунг должен быть такой: «Если ты хочешь лучшей жизни – давай добиваться этого вместе!»

На конференции был избран новый состав профкома и новый состав контрольно-ревизионной комиссии.

**Председателем первичной профсоюзной организации завода единогласно избран Борисов Игорь Иванович, начальник СПБ ГО и ЧС.**

## Тактико-специальные учения СПБ, ГО и ЧС

В рамках подготовки к декларированию ГТС на реке Воронке, на основании требований нормативной документации, главным управлением МЧС России по Тульской области были проведены тактико-специальные учения (ТСУ) с руководящим составом, силами и средствами ликвидации ЧС ПАО «КМЗ».

Тема учений: «Действия персонала ПАО «КМЗ» в ходе ликвидации аварийной ситуации, вызванной размывом ограждающей дамбы пруда-накопителя №2 на реке Воронке ПАО «КМЗ».

Учебные цели:

1. Оценить достаточность мер по защите населения и территории при возникновении ЧС в случае аварии на ГТС.
2. Проверить готовность аварийно-спасательного формирования к выполнению возложенных на них задач.



3. Совершенствовать практические навыки обучаемых при проведении аварийно-восстановительных работ.

Состав участников: руководящий состав, аварийно-восстановительная бригада ПАО «КМЗ».

По результатам учения: вопросы выносимые на учение, отработаны полностью.

Обучаемые оценены по следующим критериям:

1. Общее количество участников, привлекаемых на учение – «хорошо».
2. Оповещение и сбор руководящего состава – «хорошо».
3. Приведение в готовность формирования – «хорошо».
4. Укомплектованность аварийно-технической команды – «хорошо».
5. Исправность техники и имущества, находящихся на оснащении аварийно-технической команды – «хорошо».
6. Управление, связь и оповещение – «удовлетворительно».
7. Полнота, своевременность и качество отработанных документов – «удовлетворительно».

Персонал ПАО «КМЗ», привлечённый к тактико-специальному учению, по состоянию на 04.10.2016г. к выполнению задач по локализации и ликвидации ЧС и защите населения и территории в случае аварии на ГТС готов.

Органы управления, силы и средства ПАО «КМЗ» с задачей по ликвидации ЧС на ГТС справились.

Оценка за ТСУ – «удовлетворительно».

По результатам учений выдано заключение о готовности ПАО «КМЗ», эксплуатирующего ГТС, к локализации и ликвидации ЧС и защите населения и территории в случае аварии на ГТС.

По заказу ГУ МЧС России по Тульской области, по согласованию с главным инженером ПАО «КМЗ», была проведена видеосъёмка учений и выпущен видеофильм.

Лев Акимов



# 29 октября 2016 года – Всемирный День борьбы с инсультом

**29 октября - Всемирный День борьбы с инсультом. Эта дата отмечается ежегодно с 2006 года по рекомендации Всемирной организации по борьбе с инсультом, поддержанной Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).**

Целью дня является объединение усилий и активизация действий в борьбе с этим опасным заболеванием.

Каждый год в России регистрируется около полумиллиона инсультов. Инсульт занимает второе место среди причин смертности россиян: ежегодно от него умирает около 200 тысяч человек, что в пять раз выше уровня стран Евросоюза.

По имеющимся данным 31 процент людей, перенесших эту болезнь, нуждается в посторонней помощи, 20 процентов не могут самостоятельно ходить и лишь восемь процентов выживших больных могут вернуться к прежней работе.

## Что же такое инсульт?

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения вследствие разрыва, спазма или закупорки одного из сосудов мозга.

## Два вида инсульта

Наш мозг, как и все другие органы, питается артериальной кровью, обогащенной кислородом. При повреждении или закупорке сосудов, мозг остается без питания и реагирует на это отмиранием определенного участка. Вместе с погибшим участком мозга теряются функции, за которые этот участок был ответствен. Так развивается ишемический инсульт. Опасность его заключается в том, что его симптомы нарастают постепенно, а помощь должна быть оказана человеку не позднее 3-х часов с начала заболевания.

Второй вид инсульта – геморрагический, который возникает у человека на фоне высокого артериального давления, когда происходит разрыв сосуда мозга и кровь заполняет образовавшуюся полость (возникает гематома). Человека в таком состоянии необходимо срочно госпитализировать.

## Симптомы инсульта

Наиболее частыми симптомами инсульта являются:

- онемение, слабость или паралич (обездвиживание) руки, ноги или половины тела, перекашивание лица и слюнотечение на одной стороне;
- речевые нарушения (невнятная и нечёткая речь, до полной потери речи);
- нарушение или потеря зрения, «двоение» в глазах, затруднённое фокусирование зрения;
- нарушение равновесия и координации движений (ощущения покачивания, проваливания, вращения тела, головокружения, неустойчивая походка вплоть до падения);
- необычная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения);
- спутанность сознания или его утрата, неконтролируемое мочеиспускание или дефекация.

При внезапном появлении любого из этих признаков необходимо срочно вызвать бригаду скорой медицинской помощи, так как своевременно не оказанная помощь может убить человека или сделать его глубоким инвалидом!

## Что же нужно делать и как себя вести, чтобы избежать этого опасного заболевания?

- Необходимо измерять и знать своё артериальное давление, так как высокое артериальное давление (гипертензия) является ведущей причиной инсульта. Если ваше давление систематически превышает показатели 140/90 мм рт.ст., необходимо срочно обратиться к врачу.



- Откажитесь от курения, так как курение удваивает риск развития инсульта. Как только вы прекратите курить, риск инсульта начнёт сразу же снижаться и через пять лет будет таким же, как у некурящих.

- Не злоупотребляйте алкоголем. Помните, что для здорового человека рекомендуемое для употребления безопасное количество алкоголя составляет:

- для мужчин: 3 стандартные дозы в день или 21 доза в неделю;
- для женщин: 2 стандартные дозы в день или 14 доз в неделю.

Стандартная доза содержит 10 г чистого спирта и равняется 250 мл пива, 100 мл вина, 30 мл водки или других крепких напитков.

Желательно устраивать как минимум два безалкогольных дня в неделю. Употребление недельной нормы спиртного за один или два приема наносит вред организму.

- Узнайте, нет ли у вас повышенного уровня холестерина, увеличивающего риск развития инсульта. Снизить содержание холестерина можно за счет изменения питания, увеличения физической активности или приёма специальных препаратов, назначенных врачом.

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

- С целью профилактики инсульта необходимо повышать свою физическую активность. Для этого необходимо совершать ежедневные прогулки в течение 30 минут или другие виды физической активности, подходящие стилю вашей жизни: велосипед, плавание, гольф, танцы, теннис и прочее.

- Рекомендуется приём пищи с низким содержанием соли и жира, которая будет способствовать снижению артериального давления. Обязательно включайте в ежедневный рацион свежие фрукты, овощи и морепродукты.

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

**Маргарита Фомичёва, врач ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»**

## ПОЗДРАВЛЯЕМ .....

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

**ЛЕОНИДА АРКАДЬЕВИЧА КИКОТЯ,**  
начальника УИТ,  
родившегося 4 ноября,

**ИГОРЯ ВАСИЛЬЕВИЧА БЕЗЗУБОВА,**  
монтажника сантехнических систем и оборудования,  
родившегося 4 ноября,  
и желает им крепкого здоровья, счастья, бодрости  
и оптимизма!

«Косогорец»

*присоединился к добрым пожеланиям!*

## В ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ .....

Правила sudoku

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 sudoku изначально заполнена числами. Сложность sudoku варьируется именно количеством и расположением выставленных чисел. Правильно составленная sudoku имеет лишь одно единственно верное решение.

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

## УЛЫБНЕМСЯ!

\*\*\*

*Два приятеля идут по улице. Вдруг один хватается за руку другого:*

*— Быстрее — уходим!*

*— Что случилось?*

*— На той стороне стоит моя жена и разговаривает с моей любовницей. Приятель посмотрел и говорит:*

*— Успокойся, это моя жена разговаривает с моей любовницей*

\*\*\*

*Чтобы заполнить пустоту внутри себя, нужно читать книги, а не жрать.*

**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.