

Косогоррец

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

РАБОТА ЗАВОДА

Как решаются правила строгие В отношении экологии

Интервью главного инженера
Андрея Геннадьевича Шальгина

- Андрей Геннадьевич, наш завод неоднократно в областной прессе подвергался критике в связи с состоянием экологической среды вокруг него. При этом чаще всего упоминался шламонакопитель.

Текущий год, как известно, объявлен Годом экологии. Этой проблеме было посвящено посещение завода делегацией с областным прокурором во главе, а пятого апреля состоялся областной форум на эту тему. На этом форуме прозвучал и ваш доклад.

Поделитесь, пожалуйста, основными мыслями, вопросами и проблемами, которые прозвучали на этом форуме.

- Да, я принимал участие в работе экологического форума. Проходил он в здании областной прокуратуры.

Это совещание вёл лично прокурор Тульской области.

В моем докладе прозвучало сообщение о том объёме работы, который был ранее выполнен в плане улучшения ситуации в экологической сфере. А также я доложил, что планируется сделать в этой области в ближайшие два года.

В рамках капитального ремонта первой доменной печи 2008-2010 годов были построены аспирационные установки. Объём инвестиций составил на аспирационную установку на литейном дворе - 145

млн. рублей и на участке шихтоподачи - 105 млн. рублей.

Установка сухой газоочистки доменного цеха обошлась в сумму около 200 млн. рублей.

Был построен участок по производству металлургических или железоуглеродосодержащих брикетов. Здесь объём инвестиций составил 140 млн. руб.

дроблёный щебень.

По цеху водоснабжения объём инвестиций несколько поменьше, порядка одного млн. рублей, но, тем не менее, была выполнена работа по усилению стенок азэротенка резервуаров биологических очистных сооружений.

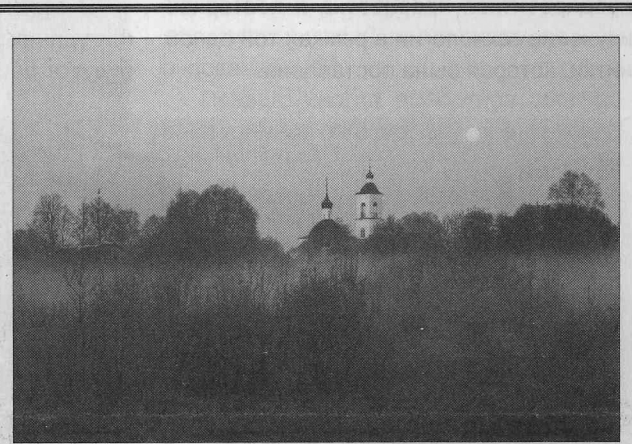
- Какие работы планируется сделать в будущем?

- В начале нашей беседы был упомянут шламонакопитель. Как раз шламонакопитель – не такая уж и большая проблема. Мы сейчас хотим решить задачу по снижению уровня шламонакопителя, потому что шламонакопитель – это прежде всего гидротехническое сооружение, поэтому здесь основная задача – снизить нагрузку на дамбу. Эта задача решается путём внедрения мембранных установок – не исключено, что впервые в мире, потому

что наш шламонакопитель очень эксклюзивен, так как мы работаем и на ферромарганце, и на литейном и передельном чугунах. В связи с этим шлак неоднороден, и вода в шламонакопителе тоже неоднородна.

Но, тем не менее, с помощью мембранных установок мы пытаемся её очистить. Сейчас внедрена одна нитка по очистке шламовой воды. Производительность очистки – порядка одного кубометра в час, плюс-минус 10%.

Окончание на стр. 2



СЕРГЕЙ КЛЫЧКОВ

* * *

На чужбине далёко от родины
Вспоминаю я сад свой и дом,
Там сейчас расцветает смородина
И под окнами птичий содом.

Там над садом луна величавая,
Низко свесившись, смотрится в пруд,
Где бубенчики жёлтые плавают,
И в осоке русалки живут...

Она смотрит на липы и ясени
Из-за облачно-ясных завес,
На сарай, где я нежился на сене,
На дорогу, бегущую в лес...

За ворота глядит, и на улице,
Словно днём, - только дрёма и тишь,
Лишь причудливо избы сутулятся,
Да роса звонко падает с крыш. -

Да несётся предзорная конница,
Утонувши в туманы по грудь,-
Да берёзки прощаются-клонятся,
Словно в дальний собрались путь!..

Эту пору весеннюю раннюю
Одиноко встречаю вдали...
Ах, прильнуть бы, послушать дыхание,
Поглядеть в заревое сияние
Милой матери – родимой земли.

1918

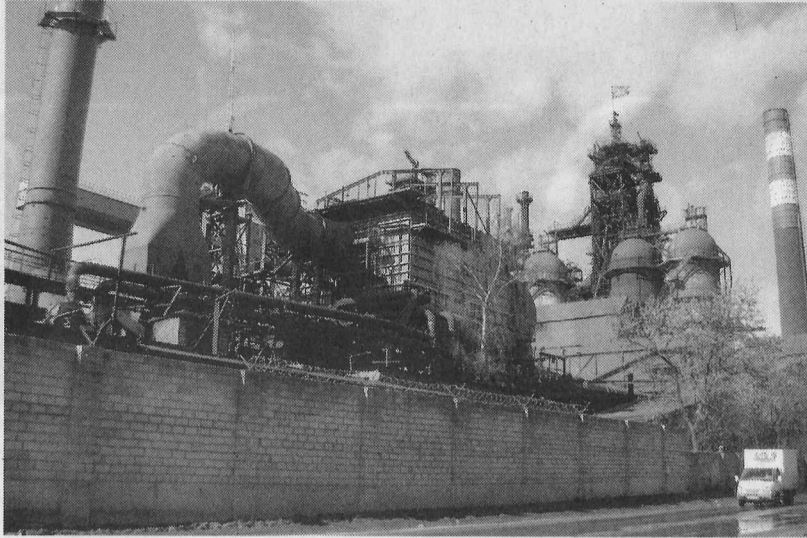
РАБОТА ЗАВОДА

Как решаются правила строгие В отношении экологии

Начало на стр. 1

Следует сказать, что технология этого процесса новая, ещё недостаточно изученная, но уже сейчас можно сделать первые выводы - данная технология позволяет очищать воду хоть и не до норм рыбохозяйственного значения, что практически нереально (у нас даже питьевая вода не соответствует требованиям рыбохозяйственного значения), но тем не менее эту воду можно использовать в ТЭЦ-ПВС, в доменном цехе, на участке разливочных машин. В связи с этим мы сейчас рассматриваем вариант строительства дополнительно ещё семи ниток.

Проект большой, проект затратный. Объём инвестиций порядка одного миллиона евро. Поэтому сейчас ведётся предпроектная проработка и повторное изучение технологии в рамках той одной нитки, которая была поставлена.



Я думаю, что решение по расширению мембранной установки будет принято уже в этом году.

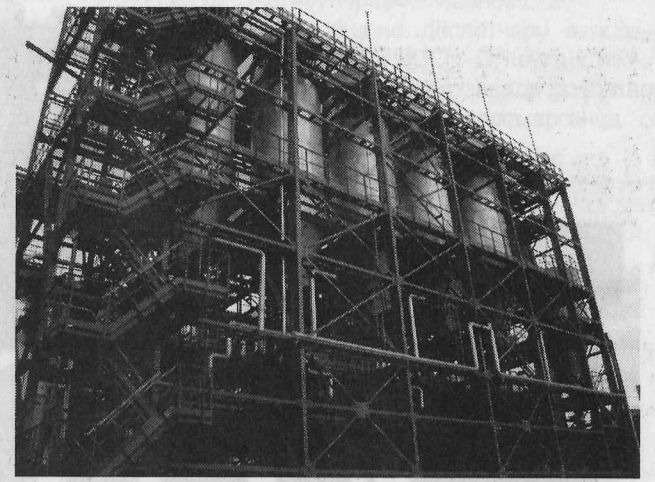
В зависимости от предстоящей конфигурации работы печей, а именно, если будут в работе все три доменные печи, или две, но одна из которых - доменная печь №1, что повлечет повышенное количество вырабатываемого доменного газа, то на рассмотрение встанет вопрос модернизации котлов ТЭЦ-ПВС для увеличения

на Енакиевском металлургическом заводе, поэтому такую технологию планируется внедрить и у нас.

Что касается мероприятий по разрешительной документации, то следует напомнить, что 21 октября этого года заканчивается срок действия тома ПДВ. Сейчас разработан и отдан на экспертизу в Роспотребнадзор новый том ПДВ. Далее он будет согласован в Роспотребнадзоре и Росприроднадзоре.

Также ведётся работа по проектированию санитарно-защитной зоны. Это ключевые позиции, и по этим направлениям, как уже было сказано, проводится очень серьёзная работа.

Вот вкратце то, о чём шёл разговор на прошедшем экологическом форуме.



доли доменного газа в топливной смеси котлов. Проект имеется. Данная технология работы котлов эффективно используется на Украине,

Остальные вопросы менее значительны и решаются в оперативном рабочем порядке.

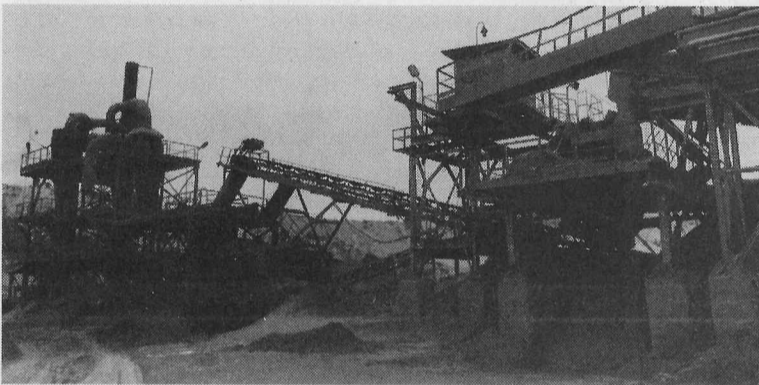
- Из вашего рассказа выходит, что вопрос сбережения экосистемы затрагивает всю производственную структуру предприятия, и в каждом подразделении есть возможности для улучшения экологической ситуации.

На заводе много цехов. И работа по улучшению экологической среды продолжается?

- Эта работа интересна предприятию с точки зрения снижения затратной части. Я уже называл конкретно участок по производству металлургических брикетов, где предусмотрено возвращение колошниковой пыли и коксовой мелочи, но уже в виде сырья, в доменную печь.

Решение экологических вопросов - это не только улучшение экологической ситуации, но и ещё улучшение экономических показателей работы предприятия. Всё это заставляет нас не останавливаться, а идти дальше по этому пути.

**Александр Житков,
Валерий Ходулин**



РАБОТА ЗАВОДА

Заканчивайте споры-разговоры: Цех КИПиА монтирует приборы

Интервью начальника цеха КИПиА Владислава Владимировича Давиденко

- Владислав Владимирович, давно ли вы работаете на заводе?

- На заводе с 1 сентября 1992 года. Немного о себе. Коренной косогорец. Родился и вырос на Косой Горе. Окончил школу №2, теперь 66-я. Учился в электромеханическом техникуме им. А.Г.Рогова, потом окончил институт МИЭМиП. Служил в Советской армии. Большая честь сознательной жизни связана с КМЗ.

- Династическая связь, заводская, она соединяет нас, косогорцев, своим особым менталитетом, отличным от всех других. Какие особенности вы подчеркнули бы у себя, у вашего окружения? Что за люди - косогорцы?

- В двух словах не опишешь, но косогорцев можно характеризовать только с положительной стороны. О тех земляках, с которыми я работаю, общаюсь по жизни, можно сказать только добрые, тёплые слова. Косогорцы всегда отличались трудолюбием, упорством, настойчивостью в достижении каких-либо целей, упорным отстаиванием своих принципиальных позиций, любовью к тому уголку земли, где родились, живут и работают - к Косой Горе.



- Вы участвовали в торжественных мероприятиях, посвящённых 120-й годовщине со дня основания КМЗ?

- Конечно. И поздравили друг друга, и в торжественном собрании участвовали. 120 лет - это достаточно весомый возраст для такого предприятия, как наше, которое имеет и свою историю, и замечательные традиции. Его слава буквально уже теперь переходит из века в век. И этому можно только радоваться, потому

что завод продолжает свою деятельность, работает на благо тех, кто на нём трудится, и на благо России.

Каждый понимает, что завод - это и градообразующее предприятие. Не будь завода - жизнь Косой Горы пошла бы по-другому.

- На заводе идёт череда серьёзных дел в виде капитальных ремонтов. У нас на памяти

2008-2010 годы, когда мы строили первую доменную печь и запустили её. А сейчас после восьми месяцев простоя пришла пора её ремонтировать. Цех, который вы возглавляете - это цех КИПиА - контрольно-измерительных приборов и автоматики. За время простоя печи, наверное, что-то вышло из строя, устарело, нужно ставить новые приборы. Какие задачи по капитальному ремонту первой доменной печи

стоят перед вашими работниками?

- С начала ремонта согласно разработанной программе проводятся поэтапные мероприятия по монтажу и пусконаладке оборудования КИПиА ДП №1.

Для того, чтобы печь была своевременно запущена в работу, мы комплексно занимаемся проверкой всего установленного на печи оборудования КИП. В принципе, мы останавливали восемь месяцев назад действующее оборудование. За этот промежуток времени оно не вышло из строя, тем более, оборудование не было стихийно брошено: перед остановкой печи мы провели его консервацию. А что считали необходимым демонтировать - мы демонтировали.

Демонтированное оборудование прошло лабораторную проверку. 100% первичных датчиков, которые стоят на первой доменной печи, проходят проверку даже в несколько этапов. Первый этап - лабораторные испытания на стендах с помощью эталонного оборудования, которые проводятся непосредственно на ремонтном участке цеха. Далее это оборудование устанавливается непосредственно в точке измерения и проверяется весь измерительный канал, проверяется отборное устройство, кабельные трассы связи, показания датчика. Работа очень большая и кропотливая.

Также нужно проверить автоматические системы регулирования технологических параметров, всё это прогоняется и проверяется. Объём работ большой.

Окончание на стр. 3

РАБОТА ЗАВОДА

Заканчивайте споры-разговоры: Цех КИПиА монтирует приборы

Начало на стр. 2

Тем более, что мы все работы рассматриваем в комплексе. Сюда относится и сухая газоочистка, там также проверяется и монтируется оборудование.

Будем заниматься и свечой дожигания доменного газа №1, которую также планируется запустить в работу. Одним словом, мы работаем по всем направлениям, которые есть.

Пока что всё идёт по плану.

- В процессе обследования было ли обнаружено то, что требует замены? Что-то надо было заново приобрести?

- Нет, у нас состояние оборудования на момент остановки печи было удовлетворительное, ничего не приобретали. В настоящее время максимум внимания мы уделяем диагностике, настройке и, конечно, проверкам, рабочим испытаниям первичных датчиков.

Если и возникают какие-либо вопросы, то они незначительны: в ходе проверки были замечания по температурным датчикам и кабелям связи. Если они вызвали сомнения в своей работоспособности, мы их заменяли. Но целенаправленного приобретения новых приборов не было.

- Владислав Владимирович, но ведь для того, чтобы всё это наладить, нужно не только умение самих людей, но и соответствующее оборудование, инструментарий. Что вы используете в этой работе?

- У нас достаточно хорошее оснащение поверочным оборудованием, которое мы используем. Это и образцовое, так называемое эталонное оборудование, с помощью которого мыверяем датчики температуры, давления. Есть у нас эталонные термометры, эталонные

манометры, прессы, калибраторы температуры, калибраторы давления.

Я считаю, что приборное оснащение у нас соответствует всем современным требованиям и поставленным перед нами задачам. В полевых условиях, то есть на месте, используем также специальные портативные калибраторы-измерители сигналов, непосредственно с которыми работают слесари КИПиА. Это достаточно обширная тема и специфическая, в неё не стоит углубляться.

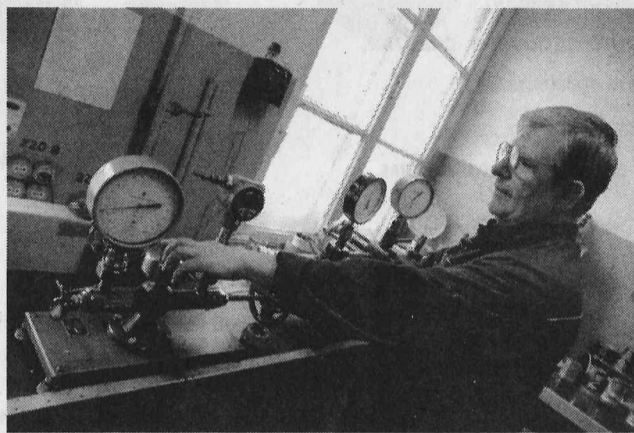
- Первая печь несравнима со второй и третьей по своей оснащённости электроникой и другими средствами измерения. Задача перед вами стоит весьма сложная. Справитесь?

- Однозначно справимся, других вариантов нет. На этой печи оборудование КИП эксплуатировали с момента пуска, времени было достаточно для его изучения и понимание слабых и сильных сторон. Знакомы и приборное оснащение БЗУ. Поэтому и коллектив, и я сам как руководитель настроены на то, чтобы все приборы в необходимые сроки были работоспособными. Мы движемся поэтапно: первый этап у нас был — поставить воздухонагреватели на разогрев. Метрологическое оснащение их было проверено и сейчас находится в рабочем состоянии, что позволяет проводить разогрев воздухонагревателей по намеченному графику.

К запланированной дате пуска печи, я уверен, что все приборное оснащение домы будет проверено, смонтировано и включено в работу.

- Мы не зря отметили отличие первой доменной печи от других печей. Одно БЗУ чего стоит. И вашим специалистам надо было освоить весь сложный комплекс электронного оборудования. Поэтому обязательно нужно отметить этих работников.

- Я не сторонник кого-то выделять, потому что весь коллектив цеха вносит свою лепту: ремонтный участок, доменный участок, участок ТЭЦ-ПВС, монтажный



ная группа. На доменной печи постоянно работают от 3 до 5 человек, но ежедневно, что позволяет достигать намеченные цели шаг за шагом. Продуктивность у всех стопроцентная. Также продолжаем эксплуатацию оборудования КИПиА на ДП №2 и №3.

Если уж кого отмечать, то, конечно, это мастер доменного участка цеха КИПиА Владимир Прошалькин, мастер ремонтного участка Наталья Харабаджи; слесари КИП Александр Ельцов, Евгений Краснок, Николай Дорохин, Дмитрий Щербаков, Алексей Иванов, Виктор Андриевский; электросварщик Сергей Пичугин; монтажники КИП Евгений Соболев, Евгений Урюпин. Это люди, которые

непосредственно участвуют в проверке, установке и монтаже оборудования КИПиА.

- Ныне электроника стремительно развивается. Нужно следить за появляющимися новыми веяниями. У вас есть какая-то база для пополнения своих знаний, опыта, чтобы двигаться вперёд?

- Конечно, в первую очередь руководствуемся проектной документацией на объект, описанием оборудования, изучаем руководства по эксплуатации приборов, где излагаются достаточно объёмно и подробно принципы работы. К тому же массу информации предоставляет интернет и электронные носители, которыми сопровождаются приборы и датчики.

Если возникают какие-то сложные вопросы, обращаемся за помощью к службам технической поддержки заводов-изготовителей и поставщиков оборудования КИП.

Правда, иногда импортное оборудование имеет весьма скудное руководство по эксплуатации и описание, но ребята, используя свой большой опыт, уже интуитивно находят неполадки.

Знания и опыт здорово помогают нашим специалистам, которых у нас можно назвать специалистами с большой буквы.

- Этот год – год 120-летия завода. Что вы хотели бы пожелать работникам своего цеха и заводу в целом?

- Хочу всем пожелать крепкого здоровья и трудовых успехов.

Хочу, чтобы продолжалась славная эпоха Косогорского металлургического завода, и все мы встретили бы в добром здравии 150-летие завода.

**Александр Житков
Валерий Ходулин**

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

Будущим пенсионерам на заметку!

В целях сокращения сроков назначения трудовых пенсий по старости Государственное учреждение - Управление Пенсионного фонда РФ в городе Туле Тульской области проводит заблаговременную работу с документами уходящих на пенсию в ближайшее время.

Гражданам, претендующим на назначение пенсии в ближайшие два года, за 9 месяцев до наступления права на трудовую пенсию следует предоставить в клиентскую службу по месту жительства документы:

паспорт, трудовую книжку или другие документы, подтверждающие периоды работы до регистрации гражданина в качестве застрахованного лица в системе обязательного пенсионного страхования, страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования.

Специалисты Управления заранее проведут работу с документами и окажут содействие в истребовании недостающих документов от работодателя или архивов. В результате в день обращения за назначением трудовой пенсии вы будете иметь полный пакет документов, который позволит быстро назначить пенсию.

Приём жителей г.Тулы по заблаговременной работе производится в клиентской службе по предварительной записи. Запись осуществляется по телефонам, а также по адресам электронной почты:

| Клиентская служба УПФР в г.Туле по адресу: | На обслуживании жители: | Контактная информация: |
|--|---|---|
| Оружейная, 5А | Центрального района г.Тулы; Привокзального района г.Тулы; МО «Ильинское»; МО «Фёдоровское»; МО «Иншинское». | г.Тула, ул.Оружейная, 5А; тел. 35 99 36; 35 92 51 (ks301@pfr.tula.net) |
| Бр.Жабровых, 9А | Советского района г.Тулы | г.Тула, ул. Бр.Жабровых, 9А; тел. 55 85 01; 55 69 89 (ks302@pfr.tula.net) |
| Пролетарская, 26 | Пролетарского района г.Тулы; МО «Медвенское»; МО «Шатское». | г.Тула, ул.Пролетарская, 26; тел. 32 18 84; 42 15 20; (ks303@pfr.tula.net) |
| Луначарского, 49, корп.2 | Зареченского района г.Тулы; МО «Рождественское» | г.Тула, ул.Луначарского, 49, корп.2; тел. 77 31 26; 77 49 81; (ks305@pfr.tula.net) |
| Сельский поселок Ленинский, Набережная, 7 | всех населённых пунктов бывшего Ленинского района Тульской области | г.Тула, СП Ленинский, ул.Набережная, 7; тел. 72 54 94; 72 57 25; (ks304@pfr.tula.net) |

Дополнительно сообщаем, что обратившийся в ГУ-УПФР в г.Туле Тульской области имеет возможность зарегистрироваться на Едином портале госуслуг и получить пароль в Единой системе идентификации и аутентификации (ЕСИА) для дальнейшего обращения с заявлением о назначении пенсии и о способе доставки пенсии в электронном виде посредством сервиса «Личный кабинет застрахованного лица».

Кроме того, зарегистрировавшись на Едином портале госуслуг (www.gosuslugi.ru), Вы можете подать заявление о назначении пенсии и о способе доставки со своего домашнего компьютера, избежав ожидания при личном посещении клиентской службы.

Ответы на вопросы Вы можете получить воспользовавшись телефоном:

Колл-центра Управления - 32 18 80; специалистов по заблаговременной работе — 55 41 70; 55 49 29; 32 18 76.

ГУ -УПФР в г.Туле

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Совет ветеранов ПАО «КМЗ» тепло и сердечно поздравил

с днём рождения члена совета

ТАТЬЯНУ АЛЕКСЕЕВНУ ШЕСТАКОВУ,

родившуюся 19 мая,

и пожелал ей счастья, здоровья, бодрости и оптимизма.

Цеховой комитет профсоюзной организации заводоуправления тепло и

сердечно поздравил с днём рождения членов профсоюза

ОЛЕСЮ АЛЕКСАНДРОВНУ ВОЛОДИЧЕВУ,

специалиста по труду и зарплате,

родившуюся 29 мая,

ОЛЬГУ ИЛЬНИЧНУ ЛОБАНОВУ,

уборщика производственных помещений,

родившуюся 29 мая,

и пожелал им доброго здоровья, счастья,

бодрости и оптимизма.

«Косогорец»

присоединился у добрым пожеланиям.

ДИСЦИПЛИНА

По данным оперативных сообщений службы охраны за период с 19 по 26 мая на проходных завода в нетрезвом состоянии был задержан работник подрядной организации ООО

«Огнеупорцик» Иванов С.Э.

Сообщено диспетчеру завода и руководству ООО «Огнеупорцик».

На территории завода предотвращено хищение ферромарганца общим весом 48 кг.

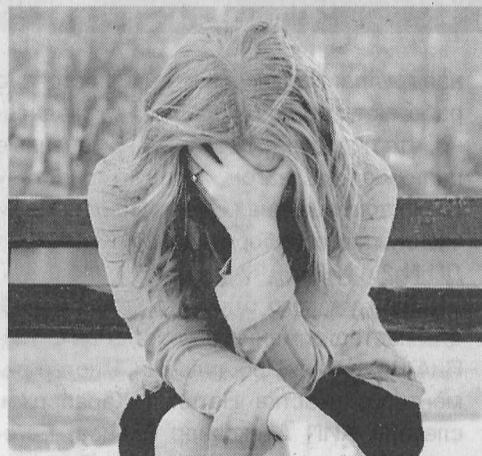
В ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ

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

Депрессия - это болезнь

Ежегодно Всемирный день здоровья посвящается одной из наиболее актуальных проблем в мировом здравоохранении. В этом году темой Всемирного дня здоровья провозглашена борьба с депрессией.

В настоящее время по данным ВОЗ депрессия является одним из распространённых видов психических расстройств, от которой страдает более 350 млн. жителей планеты. Депрессия является причиной инвалидности и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней. Особому риску подвержены три группы населения – это подростки и молодежь, женщины детородного возраста (особенно после родов) и пожилые люди (старше 60 лет).



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Пребывая в плохом настроении, мы часто говорим «у меня депрессия». Однако, ностальгическое настроение или просто грусть и сонливость от плохой погоды это вовсе не депрессия, а наша эмоциональная жизнь и реакция на всякие негативные события и нежелательные явления. Такие эмоции обычно не резко выражены и часто проходят без вреда для психики, а при правильной внутренней оценке повышают психическую устойчивость. Даже тяжелая и более длительная реакция, вызванная серьезным стрессом, трагическим событием, не может называться депрессией, если не сопровождается вполне определенным «комплексом» симптомов.

В медицинском понятии депрессия - это серьезное заболевание, которое имеет определенные клинические проявления. При депрессии состояние подавленности может продолжаться от нескольких недель до нескольких месяцев или лет. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

Причины происхождения депрессии и депрессивных состояний различны. Это могут быть переживания, связанные с потерей дорогого человека или работы, тяжелые психологические травмы, конфликты, одиночество.

Одна из теорий возникновения депрессии - дефицит биогенных аминов (дофамина, серотонина, норадреналина). Недостаток солнечного света вызывает сезонную депрессию. Злоупотребление алкоголем, седативными и снотворными препаратами, психостимуляторами и наркотиками также развивает депрессию. Соматогенные депрессии развиваются вследствие соматических болезней. А эти заболевания многочисленны и включают в себя неврологические, эндокринные и другие.

В тяжёлых случаях выход один - обратиться к специалисту, не пугаясь слов «психотерапевт» или «психиатр». Но с более распространёнными вариантами (упадок сил, общая вялость, раздражительность и т.д.) можно и нужно бороться самостоятельно. Для того, чтобы препятствовать развитию депрессии, нужно научиться преодолевать стрессовые ситуации. Здоровый образ жизни, регулярная зарядка, правильный режим работы и отдыха, - вот, что поможет легко бороться с депрессией и сохранить душевное равновесие.

Получить квалифицированную консультацию специалиста можно обратившись в «Кризисный центр» ГУЗ «Тульская областная клиническая психиатрическая больница №1 им. Н.П.Каменева» по адресу: г. Тула, ул. Осташева, д. 18 (часы работы в будние дни с 8-00 до 16-00, в субботу с 8-00 до 14-00). Телефон для справок (8-4872) 42-59-30 или по телефону доверия 8-800-700-65-86 (работает бесплатно и круглосуточно).

Помните, что депрессия лечится, причем успешно.

Каким бы ни был вариант лечения, нужно быть готовым к тому, что результат появится не сразу, ведь для любых перемен нужно время!

Правила, которые помогут обрести бодрость духа и хорошее самочувствие.

Правило №1. Больше света. Следите, чтобы дома и на работе присутствовало достаточное количество света, позаботьтесь об эффективном использовании

дневного освещения. Выходные дни по максимуму старайтесь проводить вне помещения.

Правило №2. Больше движения. При физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины, так называемые «гормоны счастья». Сделайте утреннюю зарядку, запишитесь в спортивную группу: шейпинг, аэробика, плавание, теннис, йога. Не забывайте, что спорт вместе с хорошим настроением подарит красивую фигуру и отличное самочувствие.

Правило №3. Правильное питание. Не пере едайте и не забывайте об овощах и фруктах. Особое внимание надо обращать на витамины группы А и С.

Правило №4. Поддержание бодрости. Попробуйте взбодриться различными природными стимуляторами: травяной чай, фитобальзамы, китайский лимонник, отвар шиповника или настойка элеутерококка. Не повредит 1-2 чашечки чая или кофе. Известно, что горький шоколад усиливает выработку серотонина (гормона радости), а значит, повышает настроение.

Правило №5. Дарите себе прекрасное. Читайте книги, слушайте музыку, смотрите кино, ходите по музеям и выставкам. Серые дни можно раскрасить яркими красками, одеваясь в яркие и нарядные вещи.

Правило №6. Общение. Не замыкайтесь в себе, общайтесь с друзьями и родными, ходите в гости и приглашайте их к себе. Помните, что одиночество в больших дозах угнетает.

Правило №7. Приятные планы на будущее. В течение дня ориентируйтесь на будущие «приятности». Тогда и работа будет спориться и настроение поднимется. В предвкушении желаемого грустить некогда! Знайте, что первый враг угнетенному состоянию все то, что доставляет вам удовольствие.

Центр медицинской профилактики

**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 АО «Типография «Труд».
302028, г. Орел, ул. Ленина, 1.
Тираж 750 экз. Заказ № 1084.

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