

Косогорец



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

РАБОТА ЗАВОДА

Гремя железом, сваркою сверкая, Идут ремонты без конца и края.

Рассказывает начальник ремонтно-механического цеха Валерий Павлович Заушкин

- В августе месяце и в начале сентября ремонтно-механический цех ведёт свою работу по трём важным направлениям.

Первое. Текущие плановые работы месяца. Это доминирующее направление, которое в основном охватывает все цеха завода, и в рамках которого выполняются все заказы, с которыми обращаются к нам руководители цехов.

Второе. Работы по капитальному ремонту разливочной машины №1. Издан приказ, создан штаб, определена работа для РМЦ в нескольких позициях.

Третье, самое главное направление. Это работы, связанные с изготовлением металлоконструкций.

В настоящее время изготавливаем металлоконструкции для пролётного строения железнодорожного моста, расположенного над въездной дорогой на Косую Гору.

Сейчас сквозное автомобильное движение на дороге в районе заводоуправления перекрыто, там ведутся работы.

Ремонтники РМЦ изготавливают две громадные рамы длиной по 16 метров и шириной 5 метров. К этим рамам делаются настилы, так называемые пешеходные трапы, которые будут съёмными, делается ограждение моста, и выполняются ежедневные заказы на различные «косынки».

В ремонтно-механическом цехе всего три звена котельщиков, в которых по два котельщика

и один сварщик, и все три звена участвуют в работе по изготовлению металлоконструкций пролётного строения железнодорожного моста.

Первая рама сейчас в работе, специалисты занимаются ею вплотную. По графику мы должны были начать эти работы 28 авгу-

разбираем, деффекуруем детали, при необходимости приобретаем или изготавливаем запасные части. Потом начнём сборку.

Срок окончания работ зависит от своевременного приобретения манжет, сальников, одним словом, полного комплекта запчастей. Всё остальное, что мы делаем своими силами, мы делаем гораздо быстрее, и задержек здесь не предвидится.

Занимаемся ремонтом редуктора и барабана механизма подъёма и замыкания грейфера рудного перегружателя №1.

Пока в работе у нас барабан, будем точить для него новый фланец. Впереди – большой комплекс работ на селсарно-сборочном участке.

Также ведём ремонт редуктора главного подъёма рудного перегружателя №2. Тормозящие моменты – это задержка в приобретении необходимых материалов. Чертежи есть, думаю, что на следующей неделе редуктор будет отремонтирован и передан доменщикам.

На слесарно-сборочном участке также ремонтируются натяжные приводные звёздочки для разливочной машины №1, для неё же изготавливаются и сверлятся валы, которые закаляются на ТВЧ. Для звёздочек изготавливаются кронштейны. Сроки, намеченные графиком ремонта, будут соблюдены.

Параллельно с этим ведутся работы для литейного цеха.

Окончание на стр. 2



Валерий Ходулин

МАЛИНОВАЯ ЗАСЕКА

*Я прихожу сюда в будни и в праздники,
Я ощущаю дыханье веков,
Пью сладкий воздух Малиновой засеки,
Слышу малиновый звон родников.*

*Зорька малиновой краской обрызгала
Веток сплетённых прозрачный узор.
Всё здесь родное, и всё здесь мне*

близкое -

Заросли эти и этот простор.

*Чьи эти тени мелькают, как всадники,
В радужном блеске мечей и секир?
Это съезжаются русские ратники
После победы на дружеский пир.*

*В Киев идут богомольцы и иноки,
К Сергию в лавру шагает монах.
А надо мной напевают малиновки
Песни свои о былых временах.*

*Я растворяюсь в малиновом пении,
Я возношу благодарность судьбе,
И, осенив себя крестным знаменем,
Я уйду по засечной тропе.*

2017

РАБОТА ЗАВОДА

Гремя железом, сваркою сверкая, Идут ремонты без конца и края

Начало на стр. 1

Руководство цеха обратилось к нам с просьбой провести ремонт передаточной тележки на участке ХТС. На этой тележке обломился приводной вал с ходовыми колесами. Мы тележку разобрали, она была немного деформирована, поправили металлоконструкции, выточили вал, и сейчас идёт сборка привода. Скоро тележка будет возвращена в литейный цех в обновлённом виде.

Одна из серьёзных задач, стоящих перед нами наряду с другими – это изготовление воздушных фурм по плану сентября месяца. Материал для изготовления имеется.

Мы должны сделать десять фурм для доменной печи №3.

Таковы основные работы, которые проводятся в РМЦ. Дальнейшие наши действия – в планах главного механика. Цех готов и дальше выполнять всё, что нам поручат.

Следует сказать, что подавляющее большинство работ проводится на слесарно-сборочном участке, где работают всего пять слесарей. По штату положено иметь десять слесарей, фактически у нас семеро, недоштат – три человека. Из этих семи человек один в отпуске, один заболел.

Для объёмных ремонтов, которыми мы занимаемся, пять человек – это мало. И, тем не менее, мы пока справляемся. Справляемся за счёт высокой квалификации слесарей, с огромным опытом работы, грамотных и умных специалистов.

Одна незадача в этом плане: из семи человек слесарей только трое – не пенсионеры.

Раньше были приняты молодые ребята, мы готовили смену. Одного парня, Алексея Лапшенкова, выучили, подготовили. Хороший парень. Но он ушёл и устроился на более высокооплачиваемую должность – стал шофёром.

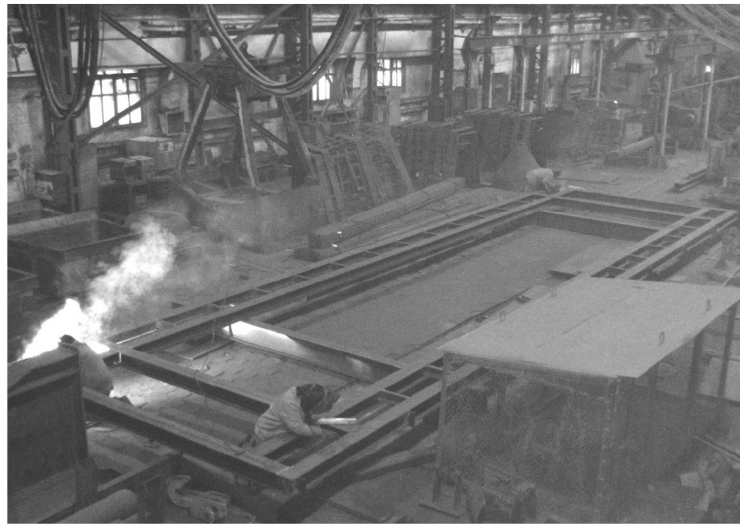
Все те, кто у нас работает, заслуживают высокой похвалы. Это Николай Васильевич Павлов, о котором «Косогорец» рассказывал. Это Александр Ларин, портрет которого был размещён на



заводской доске почёта. Если Павлов – пенсионер, то Ларин ещё человек молодой, ему ещё долго работать в нашем коллективе. Валерий Азаровский – слесарь, Владимир Чернопяттов. И, наконец, наш знаменитый пенсионер Геннадий Георгиевич Тюрин, 1938 года рождения, через год ему будет 80 лет. Толковый слесарь-разметчик. Ни один из слесарей, которые сейчас работают, не смогут разметить ту или иную деталь так, как

размечает он. Он любую звёздочку разметит, что угодно сделает.

Он ведёт свои записи, но у него и го-



лова работает как компьютер. Реальных ошибок он пока не делал.

Если он разметил, то дальше деталь делается по его разметке: строгаются ли, растачиваются ли, сверлятся ли – всё это по его разметке.

Если деталь неправильно размечена, то после изготовления её можно отправить в брак. Но пока со стороны Тюрина этого не было.

Вот такой наш ветеран. Несколько человек пытались научиться его ремеслу, чтобы прийти на замену. И он готов учить. Но желающие начнут учиться – и всё. Бросают, потому что ответственность очень высокая. Деталь, которую изготавливает токарь, потом расточник, на последней операции – разметке – поступает к разметчику. И если разметчик сделал что-то не так: пробил шпон-паз не там, где нужно – всё, деталь выбрасывай. Начинай делать всё снова.

Это очень ответственная работа, и за её исполнение мы и ценим Геннадия Георгиевича Тюрина.

Прекрасные работники Валерий Михайлович Калинин – пенсионер, Пётр Фёдорович Марков – тоже пенсионер. Хотелось бы, чтобы в нашем коллективе было больше молодёжи. Пока эти опытные пенсионеры работают, мы бы подготовили им смену. Ведь они в любой момент могут написать заявление и уйти по собственному желанию.

Отток людей произошёл ещё из-за того, что троих токарей – пьяниц – мы сами уволили. Терпели и прощали долго. И хотя профессия токаря дефицитная, всё же токари-пьяницы нам в коллективе не нужны.

Выходим из положения за счёт оставшихся токарей-станочников. Сейчас их 16 человек. Недоштат – 7 токарей. Из них пять токарей шестого разряда и два токаря пятого разряда. Когда-то в цеху было 24 станочника, и мы не знали кадрового голода.

Токарь – профессия остродефицит-

ная. Чтобы стать хорошим токарем, нужно учиться годы. К сожалению, сейчас редко где учат на токаря. На

«Тулачермете» открыли было факультет по обучению токарной профессии в колледже им. Н. Д. Демидова. Там «Тулачермет» учит ребят профессии токаря, но для себя. Сами всё это дело и спонсируют.

А мы учим в цехе. Изъявил человек желание получить профессию токаря, и мы

начинаем его подготовку, как говорят, «с нуля».

Через полгода он уже кое-что по мелочи выточивает, а чтобы серьёзную работу делать, нужно учиться два-три, а то и все четыре года.

Токарей у нас мало, но те, которые есть, они не просто токари, а токари широкого профиля.

Наш знаменитый токарь Михаил Васильевич Кожаев может работать на любом токарно-винторезном станке: ДИП-300, ДИП-500, может работать на карусельном, на лобо-токарном станке. В РМЦ есть такой станок 1896 года выпуска. Он поддерживается в рабочем состоянии. На нём очень непросто работать. А Михаил Васильевич работает на

всех этих станках. И когда нужно какие-то операции проводить, Кожаев всегда выполнит любую работу.

Или вот Владимир Венёвцев. Он тоже великолепный токарь. В своё время выучился работать на зуборезном станке, сейчас работает зуборезчиком. Но бывает так, что в цех не поступают заказы на изготовление шестерёнок, и тогда Владимир встаёт за токарный станок и выполняет токарные работы.

Благодаря таким людям мы и выходим из положения.

Или, допустим, строгальщик Владимир Козлов. Он в своё время начинал в ремонтно-механическом цехе токарем – расточником. Потом переквалифицировался на строгальщика. Уходил в цех фитингов. Потом, когда уволился из фитингового цеха, занимался домашним хозяйством. Сейчас мы вновь его взяли строгальщиком. Он выполняет строгальные работы, и выполняет хорошо, но при необходимости работает на расточном станке.

И у нас в РМЦ почти каждый токарь владеет двумя-тремя специальностями.

Сергей Николаевич Сафронов – он умеет работать и на одном токарно-вин-

торезном станке, и на другом, и на маленьком, и на большом, и на карусельном станке.

Вот такие ребята у нас работают. Открытые, доступные, исполнительные. Ни один из них не замыкается в рамках только лишь одной профессии. И работают на разных станках.

Бывает так, что вдруг для его станка нет работы. И вот за счёт своей высокой квалификации те же самые Кожаев и Сафронов переходят к другим станкам и выполняют всё необходимое.

И всё же в ремонтно-механическом цехе должно быть достаточное количество специалистов базовой нашей профессии – токаря. Важное дело – выучить токаря. А уж из токаря мы потихонечку готовим и фрезеровщика, и расточника.

Есть у нас Роман Николаев. Он токарь. Но мы его научили работать на расточном станке и перевели его токарем-расточником. А если возникает необходимость, мы его ставим также за токарный станок и он выполняет все токарные работы.

Вот ещё два расточника: Роман Чулин и Сергей Тимохин. Расточных работ очень много, и мы их никуда не переводим и не отвлекаем. Так они и занимаются расточными работами каждый в своей смене.

А когда и они не успевают, или кто-



то из них ушёл в отпуск или заболел, то мы подключаем или Николаева Романа или Козлова Владимира.

И так по всем направлениям. В цехе много токарей обученных профессии машиниста крана, водителя автокара. Вот сейчас водитель автокара ушёл в отпуск, а детали или кислород возить из одного отделения в другое надо.

Кислород с кислородной рампы в цех привозим каждый день.

Подготовили слесаря, но он заболел, лежит в больнице. Сейчас поставили работать на цеховом автокаре хорошего токаря Васюкова Алексея. Он к тому же может работать и на кране, получил удостоверение машиниста крана.

Таким образом, в цехе каждый специалист владеет двумя-тремя специальностями. Повторюсь, что за счёт этого мы и выходим из положения.

Я ещё ни разу не приходил в отдел кадров и не жаловался на недостаток людей, и не просил пополнить кадровый состав как некоторые руководители цехов. Я всегда говорю таким, что надо своих учить.

Окончание на стр. 3

РАБОТА ЗАВОДА

Гремя железом, сваркою сверкая, Идут ремонты без конца и края.

Начало на стр.2

Все, кого я перечислил, это добросовестные, честные люди, к ним никаких вопросов нет.

В котельном отделении РМЦ из восьми котельщиков по штату работают семь. Это Андрей Дергачёв, Вячеслав Бобылёв, Сергей Заушкин, Виктор Воро-



тилов, Вячеслав Аленичев, Максим Филиппов, Валерий Плешаков.

Все они имеют большой опыт, умеют работать, грамотно разбираются в чертежах, знают, как раскроить металл, как разметить его. За счёт своей высокой квалификации они выполняют все сложные работы.

На днях мы соберём вторую раму для железнодорожного моста над дорогой.

Приглашаем специалистов ремонтно-строительного управления решить, в каком виде эту раму доставлять на место. Такой грандиозной металлоконструкции в РМЦ ещё

не делали: 16 метров длины и 5 метров ширины. Вывезти из цеха её будет не просто. Она не пройдёт ни через какие ворота. Монтажники и стропальщики должны здесь применить всё своё умение и смекалку.

В нашем коллективе работают хорошие сварщики:

Александр Абрамкин, Алексей Афонин, Алексей Паршуткин, Валерий Пронин, Сергей Фомин, Николай Уткин. Все они шестиразрядники - паспортисты.

Алексей Коновалов умеет и чёрный металл, и медные фурмы сваривать.

Специалист широкого профиля.



Но сварщиков всё равно не хватает. Их нужно готовить на смену опытным и пожилым. Ремонтно-механический цех – ремонтная база всего завода – и она должна быть укомплектована высококвалифицированными кадрами.

Валерий Ходулин

ПОРТРЕТ С ДОСКИ ПОЧЁТА

Диспетчер железнодорожного цеха

Интервью диспетчера ЖДЦ Владимира Викторовича Степанова

- Владимир Викторович, какова особенность работы диспетчера железнодорожного цеха?

- На мой взгляд, это решение важных вопросов, связанных с несколькими службами одновременно...

- А вот с какими службами вы контактируете в процессе работы?

- Если взять наш цех, то это участок погрузочно-разгрузочных работ. Если смотреть дальше – погрузка готовой продукции на складе чугуна. Это основная работа.

Необходимо выполнять указания производственного отдела по постановке и перевозке местных грузов.

- Расскажите о себе: когда и в связи с какими обстоятельствами вы пришли на завод, как начинали? Где до этого работали? Почему выбрали именно железнодорожный цех?

- Сам я родом из села Карамышево, Щёкинском районе. После окончания школы поработал на мясоптицефабрике год, одновременно учась в Тульском государственном педагогическом колледже.

В связи с тем, что фабрика стала работать в убыток и постепенно разваливаться, ушёл оттуда в «Тулачермет». На «Тулачермете» работал в цехе брикетирования формовщиком железобетонных изделий и прочей продукции.

Затем перевёлся в железнодорожный цех. На «Тулачермете» работал с 2004 по 2008 год. Потом перешёл на «Щёкиноазот» но, как сказал один машинист на «Тулачермете», что если колёса затянут, то навсегда.

Так получилось, что колёса меня действительно затянули. Отработав на «Щёкиноазоте» год, в связи с кризисом уволился. Год отработал в магазине, но



понял, что колёса всё-таки тянут и пришёл сюда, на Коогорский металлургический завод. Была вакансия в связи с запуском первой доменной печи, и я стал работать помощником машиниста. Шёл 2009 год.

Работал до 2012 года сначала на внутрицеховых перевозках, потом полтора года работал на вывозной машине на станции Ясная Поляна.

В 2012 году был переведён диспетчером.

- Что входит в обязанности диспетчера?

- Работа заключается в следующем: если кому-то надо перевезти какой-то груз на заводе, он звонит диспетчеру. Диспетчер должен сообщить дежурному по станции или оператору об этом звонке, что кому надо отвезти, какие трудности преодолеть. Порой у доменного цеха возникают вопросы по перемещению

ковшей, по постановке площадок и так далее.

Одним словом, диспетчер должен свести все вопросы в одну точку и тем самым решить общее дело.

Опыт моей работы на «Тулачермете» и здесь помощником машиниста очень хорошо пригодился, особенно опыт маневровой работы. Диспетчер должен знать всю маневровую работу, знать всю территорию завода, знать все нюансы, все тонкости, которые на первый взгляд могут быть неприметными, но они очень серьёзно могут повлиять на общий результат.

- Сколько тепловозов сейчас выходят на линию?

- В данный момент на линию ночью выходят шесть тепловозов, а днём – семь.

- Семь тепловозов – это составы, это участок сортировки, это участок выгрузки, это подача ковшей к печам. Как это всё можно утрясти одновременно? У вас есть что-нибудь такое, через что вы можете наблюдать пути, передвижение составов по ним?

- Для этого необходимо постоянно слушать рацию, полностью участвовать в процессе, не отвлекаться от него и, соответственно, всё слышать и видеть, и понимать, куда и зачем двигаются эти тепловозы и составы. Если этого не понимать, то будет очень тяжело.

У нас есть видеочамера, посредством которой видим мы станцию Сортировочная. Это обзорная камера. Есть видеочамеры также на складах: на втором основном складе, на ДСК, по складу огнеупоров, на третьем складе. То есть мы всё слышим и видим, как

проводятся манёвры.

Если, допустим, мастер на втором складе может что-то недопонять, то диспетчер ему всё объясняет, и мы делаем то, что надо быстро и оперативно.

- Когда больше работы – днём или ночью?

- Днём может больше поступать заявок от производственного отдела на перевозку местных платформ, а также от других цехов, которые обычно работают днём.

Но и ночью работы бывает немало. Были такие ночи, как, например, на Кресенье в 2016 году, когда выпало очень много снега. Нам необходимо было отправить порядка 50-ти груженых вагонов с готовой продукцией, и мы это сделали.

Ночью, как правило, идёт выполнение (обработка) нарядов копрового участка, литейного цеха и ещё отправка готовой продукции.

- А сколько диспетчеров работает в смене?

- В смене работает один диспетчер, а также дежурные по станциям Доменная, Эстакада, Восток и Сортировочная. Есть ещё один оператор отдела дорожных перевозок – логист. Плюс приёмосдатчицы. В данный момент одна. Одна весовщица и один осмотровик вагонов. И ещё локомотивная бригада – шесть машинистов тепловозов и шесть помощников машинистов – это ночью. Днём, соответственно, семь и семь.

- И за всем этим надо успевать? Скажите, а с кем вы работаете, контактируете? На кого можно положиться в пиковой ситуации?

- У нас смена подобралась достаточно нормальная.

Окончание на стр. 4

Диспетчер железнодорожного цеха

Начало на стр. 3

Советуюсь с машинистами тепловозов, они мне помогают подбирать кандидатуру на ту или иную должность. Делюсь с помощниками своим опытом и не считаю это зазорным. Если человек чего-то не знает - пытаюсь объяснить.

Повторюсь, что опыт, приобретённый мной на «Тулачермете», достаточно объёмный. Я пришёл сюда с таким опытом, которым на КМЗ в то время мало кто обладал, например, как расцепить площадки или даже манёвры «перекрутить», Здесь эта работа проводилась несколько по-иному.

В смене очень хороший коллектив. Основные люди, помогающие мне, это, конечно, два человека, которые находятся в диспетчерской. Они также в курсе всего рабочего процесса. Это Надежда Викторовна Пак и Ольга Леонидовна Панова. Кузнецова Евгения Анатольевна работает на объёмной станции Сортировочная, мастер своего дела. На участке выгрузки трудится Тычина Ольга Александровна. Ну и в доменном цехе – Пак Ирина Владимировна. Она там со всеми контактирует. Если возникают вопросы, требующие определённого решения, тогда она звонит мне.

Она занимается отправкой ковшей. Процесс этот вроде бы и отлаженный, но, что ни говори - металлургическое производство – это конвейер: если где-то произошёл сбой, то он отразится на работе и ходе доменной печи, что повлечёт задержку выпуска.

Все процессы взаимосвязаны. Если будет плохо выгружаться груз, не будет вагонов под чугун, соответственно, всё опять скажется: некуда будет грузить чугун.

Дежурный - это одно. Но самую большую роль играют локомотивные бригады: мастерство машинистов, опыт и профессионализм помощников.

В моей смене трудятся машинисты, чьи портреты также на доске почёта: Николай Овченко, Игорь Павликов, удостоен грамоты ко Дню металлурга. А также помощники: Греченюк Иван, я ещё с ним начинал на «Щекиноазоте», Тарков Кирилл. С выгрузки пришёл к нам Николай Дергачёв, влился в коллектив, вопросов и нареканий к нему нет.

- А что нужно для исполнения такой работы, где надо везде успевать и всё постигать?



- Прежде всего, у диспетчера должно быть умение договариваться с людьми, взять нужную информацию, либо довести до человека необходимую информацию. И ещё – умение учиться и обучать.

Когда я пришёл на «Тулачермет», я тоже не умел ничего. Вагоны увидел впервые. Но буквально за две-три недели выучился и продолжаю учиться дальше.

В то время, когда мы устраивались на работу, стажировку проходили за три месяца, но меня обучили всего за две недели.

Мои две основные помощницы по станции Доменная Надежда Викторовна и Ольга Леонидовна. Они мне многое подсказали, обучили, и мы вместе продолжаем работать.

И ещё важна коммуникабельность, потому что надо всё понимать, быстро перестраиваться от решения одной проблемы к другой, потому что они иногда могут возникать одновременно.

- В мае завод отметил своё 120-летие. Как на вас отразилась эта дата? Почувствовали ли вы себя неотъемлемой частью старейшего в России металлургического завода?

- Конечно, почувствовал, потому что каждый день добросовестно исполняю свои обязанности, которые обеспечивают работу всего завода: выполнение плана, выполнение отгрузок по чугуну и так далее.

Хочется, чтобы завод интенсивней модернизировался, потому что здесь есть что переделывать: некоторое оборудование не было рассчитано на современные объёмы, и это вызывает определённые трудности.

Очень помогло бы нам обновление парка тепловозов, было бы меньше простоев на ремонты и больше возможности для выполнения нашего контактного графика.

- В начале нашей беседы вы употребили выражение «затягивают колёса». Как его можно объяснить?

Это специфическое выражение железнодорожников, означающее, что если ты пришёл в железнодорожный цех, то назад тебе дороги нет.

Мне нравится движение, тот ритм, который наполняет рабочий день.

Александр Житков
Валерий Ходулин

Стихи о Косой Горе звучали в Крыму

В Крыму состоялся IX Международный фестиваль литературы и культуры «Славянские традиции-2017», в котором приняли участие поэты Европы, Азии, Австралии, стран СНГ. Широко была представлена Россия.

В состав тульской поэтической группы был включён поэт Валерий Ходулин, руководитель пресс-центра – редактор газеты «Косогорец» ПАО «Косогорский металлургический завод», член Союза писателей России.

Фестиваль начался с презентации второго издания книги «Гравирующий души добром» о творчестве Валерия Ходулина, которую представлял автор - тульский поэт Валерий Савостьянов, неоднократный участник и лауреат фестиваля.

Затем состоялся авторский вечер Валерия Ходулина.

Выступая в номинации «Поющие поэты» наш заводчанин занял первое место, получил диплом первой степени, звание лауреата фестиваля и почётный приз – «Золотой микрофон».

В общей сложности Валерий Ходулин завоевал на фестивале три диплома.

В неофициальных встречах и интервью поэт рассказывал о Косогорском металлургическом заводе, читал стихи о людях огненной профессии.

Валерий Чугунцов



Всероссийский день трезвости

Этому празднику более века. Впервые этот День был проведен в России 11 сентября 1913 года по инициативе служителей Православной Церкви. В этот день в России запрещалась торговля алкоголем, а в храмах проводились службы, напутствующие христиан на трезвый образ жизни.

После революции 1917 года традиции праздника были утеряны. И вновь праздник стал возрождаться с 2014 года по инициативе Синода Русской православной церкви, поддержанной государством.

Эта дата напоминает о наших русских традициях трезвости, ведь Россия в прежние времена считалась малопьющей страной.

И только со второй половины прошлого столетия употребление алкоголя для россиян стало массовым явлением и даже обычаем. Сегодня наши граждане пьют, отмечая праздники или поминки, «для храбрости» или «от обиды», для того чтобы «расслабиться» или «взбодриться», по любому поводу или без повода.

Известно, что в водке, вине, пиве и других видах спиртного содержится алкоголь, но не все знают, что это вещество представляет собой наркотик, формирующий зависимость и увеличивающий риск развития различных заболеваний. В результате чего жизнь пьющих людей сокращается на 10-15 лет. Алкоголь безжалостно разрушает все ткани и органы человека, но особенно страдают клетки головного мозга, печень, сердечно-сосудистая и пищеварительная системы.

По данным Минздрава России, в нашей стране от заболеваний, вызванных чрезмерным употреблением алкоголя, ежегодно погибает до 700 тысяч россиян.

Алкоголь является причиной половины всех дорожно-транспортных происшествий, распада семей, рождения детей с умственными и физическими отклонениями в развитии. Под действием алкоголя совершаются до 2/3 преступлений, в том числе особо тяжких, происходят самоубийства и сексуальные насилия. Чрезмерное употребление алкоголя неизбежно приводит к деградации личности.

Коварство этого яда заключается в том, что тяжелые последствия от вреда алкоголя наступают не сразу, а постепенно и незаметно. Разрушение личности взрослого человека происходит через 10 лет систематического употребления алкоголя, а у подростка – через 3-4 года. Поэтому родители должны оградить детей от приобщения их к алкоголю в семье и стать примером ведения трезвого образа жизни.

Какие симптомы свидетельствуют о развитии алкоголизма

- **Появление систематически сильной потребности выпить.**
- **Тайное употребление алкоголя или выпивка в одиночестве.**
- **Увеличение дозы употребляемого алкоголя, необходимой для достижения состояния опьянения.**

- **Неспособность контролировать количество выпитого алкоголя.**
- **Возникновение плохого самочувствия по утрам, связанного с сильной интоксикацией организма, называемое синдромом похмелья.**

- **Употребление алкоголя, несмотря на ухудшение состояния здоровья.**

- **Потеря интереса к работе, любимым занятиям, окружающим людям.**

Чтобы избежать этого опасного заболевания НЕОБХОДИМО:

- **Воздерживаться от частого и чрезмерного употребления спиртного, помня, что превышение стандартной дозы алкоголя (для мужчин 90 мл водки, 300 мл вина или 750 мл пива, для женщин 60 мл водки, 200 мл вина или 500 мл пива) может привести к отравлению организма и развитию опасных заболеваний.**

- **Не превращать приём алкоголя в единственный и обязательный атрибут времяпровождения и встреч с друзьями.**

- **Не употреблять алкоголь для придания уверенности в себе, для преодоления бессонницы или плохого настроения.**

ПОМНИТЕ, что единственный гарантированный способ избежать проблемы с алкоголем – полностью от него отказаться.

М.В.Фомичёва,
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 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.