



ВЕСТИ КАМАЗА



За опытом на ПРЗ

Производственная система в деталях

2

Хозяйка лаковой горы

Не женское дело

3

Для ИТР повторим дважды!

Камазовцы шутят

4

ТВОИ ЛЮДИ, «КАМАЗ»

Трудоголик и активист

Наталья ГАРИПОВА
Фото: Николай БРИК

«Я не командный игрок», – говорит о себе молодой инженер-конструктор автомобильного завода Андрей Александров. Тем не менее, именно он сумел личным примером заинтересовать молодёжь предприятия и вовлечь её в проектную деятельность, в которой без духа коллективизма не обойтись.

А начиналось всё пять лет назад, когда Андрей после окончания института начал работать инженером-конструктором в отделе анализа и планирования ремонта оборудования.

– Тогда я был очень активным, участвовал в КВН, молодёжных делах. Мне рассказали о молодёжных проектах, поручили вести работу по этой линии на заводе. Я стал собирать ребят, объяснять, что это такое и для чего нужно. Идея моего первого проекта по электронному архиву у меня в голове уже созрела. Но потом решил на время оставить проекты, потому что понимал, что сам лично пока ничего ребятам дать не могу, мне был нужен опыт, – делится Андрей.

Но тут он скромничает: заводской опыт у этого молодого человека уже был. Дело в том, что после первого курса ИНЭКА Андрей пришёл на автомобильный завод на практику, работал шлифовщиком. И решил остаться на производстве. Утром ехал в институт, поскольку продолжал учиться на очном отделении, а после

обеда отправлялся на завод – работать во вторую смену шлифовщиком. Так что дома Андрей почти не бывал, уходил в семь утра, а возвращался в первом часу ночи. Такой бешеный ритм он с успехом держал все годы, пока не окончил вуз. И только став дипломированным инженером, перешёл работать в отдел по специальности. Он и сам не скрывает, что работа шлифовщиком дала ему много:

– Это мне помогает до сих пор, – говорит он. – Во-первых, я общаюсь с людьми в цеху, знаю всех лично, понимаю, какая там царит атмосфера. Во-вторых, как инженеру, было полезно узнать многие практические тонкости, которые трудно усвоить теоретически, лишь по вузовской программе. Сейчас я работаю в отделе, который формирует и исполняет заказы именно для цеха, где я начинал шлифовщиком, так что, думаю, я понимаю, что нужно на производстве.

Уверенность в своих силах Андрей Александров почувствовал в 2010 году –

именно тогда он вернулся в молодёжные проекты, сумел внедрить свою первую разработку по электронному архиву, поучиться в Корпоративном университете проектной деятельности, стать её куратором для молодёжи на АвЗ.

Своим первым серьёзным проектом Андрей считает разработку по созданию линии для изготовления кронштейна. Раньше его делали на обрабатывающих

Хочется, чтобы на автомобильном заводе молодёжь всегда была в работе, чтобы каждый отдел мог видеть проблемы, формулировать темы проектов и внедрять их в жизнь. Ведь когда работа идёт творчески, то и завод процветает.

центрах, и это занимало 25 минут, а на этой линии уходит всего семь минут, причём без потери в качестве.

Начиная с этого момента проекты, в которых участвовал молодой инженер-конструктор, начали появляться



Инженер-конструктор Андрей Александров с автомобильного завода внедрил четыре молодёжных проекта

один за другим: за два года он открыл и внедрил три личных проекта и один – где был в списке участников.

Более того, он активно помогает всем, кто хочет открыть молодёжные проекты. – Сотрудничая с ребятами, я преследую две цели, – рассказывает Андрей Александров. – С одной стороны, у меня много идей, но вести

сразу несколько проектов нельзя по правилам, поэтому я делюсь ими с другими и выступаю не руководителем, а лишь участником проекта. Тут есть и материальный интерес: за проекты платят деньги, а у меня семья, ипотека. С другой стороны, есть и глобальная цель. Хочется, чтобы на автомобильном заводе молодёжь всегда была в работе, чтобы каждый отдел мог видеть проблемы, формулировать темы проектов и внедрять их в жизнь. Ведь когда работа идёт творчески, то и завод процветает.

Такой подход уже начал приносить свои плоды. Ребята всё чаще сами подходят к Андрею со своими идеями. Он старается, чтобы в один и тот же период на заводе внедрялось и разрабатыва-

лось около десяти проектов, чтобы все они были разной тематики, интересные, инновационные.

Александров уверен, что не нужно бояться открывать молодёжные проекты. Для успеха в этом деле нужна здоровая амбициозность, умение слушать опытных инженеров, которые знают все нюансы производства. «Молодёжный проект – это лифт, который позволяет специалисту вырасти, стать уважаемым и заметным человеком на работе. Мы, молодые, находимся на той стадии карьеры, когда нужно зарабатывать себе имя. И от того, как мы потрудимся сейчас, будет зависеть то, как впоследствии имя будет работать на нас», – считает Андрей.

НОВОСТИ

«ИТ-парковка» для «КАМАЗа»

Договор о ресурсном аутсорсинге подписан 23 марта между «КАМАЗом» и ИТ-парком. В течение четырёх лет «КАМАЗ» будет использовать мощности Data-centre Технопарка в сфере высоких технологий «ИТ-парк» для размещения своих ИТ-систем.

Соответствующие договорённости официально закрепили директор Центра информационных и коммуникационных технологий ОАО «КАМАЗ» Михаил Носов и директор ИТ-парка Динар Насыров. На мероприятии присутствовал заместитель премьер-министра Республики Татарстан – министр информатизации и связи РТ Николай Никифоров.

Data-centre – это особая инфраструктурная составляющая ИТ-парка. Она включает в себя зону размещения государственных информационных систем и ресурсов и зону размещения коммерческих серверов, в том числе компаний-резидентов ИТ-парка.

В течение 2012 года на мощности Data-centre ИТ-парка будут перенесены основные информационные системы и сервисы ОАО «КАМАЗ»: SAP, 1C, Microsoft: Exchange, Sharepoint, Lync, с учётом роста потребности предприятия в серверных ресурсах на пять лет. Для этого ИТ-парк предоставит «КАМАЗу» 70 виртуальных и физических серверов, обеспечит ёмкость более 50 терабайт для хранения данных, а также резервированные каналы связи и круглосуточное техническое сопровождение.

По словам директора ЦИКТ ОАО «КАМАЗ» Михаила Носова, ресурсный аутсорсинг – первый этап долгосрочного сотрудничества ОАО «КАМАЗ» и ИТ-парка. Вторым станет функциональный аутсорсинг. Дополнительная площадка ИТ-парка, строящаяся в Челнах, рассматривается как одна из основных для реализации второго этапа. Актуальна она и с точки зрения привлечения и удержания в регионе молодых талантливых специалистов и выпускников татарстанских вузов.



(Подробности – в следующем номере).

Камазовский воздух бельгийского качества



Договор о сервисном обслуживании Александр Жданов (слева) и Стефан Кун скрепили подписями и рукопожатием

Сотрудничество с бельгийской компанией, являющейся мировым лидером в области производства компрессорного оборудования, началось в 2002 году, когда специалисты компании организовали на «КАМАЗе» семинар по проблемам оптимизации работы системы подачи сжатого воздуха. «Атлас Копко» представило концепцию и расчёты, подтверждающие её эффектив-

ность. В 2007 году руководство «КАМАЗа» приняло решение о реализации первой очереди проекта повышения энергосбережения. Первая станция была возведена на автомобильном заводе в 2009 году. Новое оборудование оправдало надежды автомобилестроителей и работников других предприятий компании – оно экономит электроэнергию и обеспечивает

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

Фото: Николай БРИК

28 марта на литейном заводе Металлургического комплекса состоялся запуск компрессорной станции № 3 с оборудованием «Атлас Копко», смонтированной в рамках программы по энергосбережению ОАО «КАМАЗ». Оборудование, призванное обеспечить сжатым воздухом самое энергоёмкое предприятие КАМАЗа, было установлено всего за три месяца.

технический парк более качественным сжатым воздухом с помощью интеллектуальных центральных систем управления, позволяющих регулировать производительность в зависимости от потребности производства в сжатом воздухе.

Изменились и условия работы обслуживающего персонала. После запуска нового оборудования значительно снизился уровень шума, а за всеми параметрами работы станции теперь можно следить по монитору.

Церемонии открытия предшествовало приветствие

партнёров, реализовавших один из крупнейших энергосберегающих проектов.

– Наше сегодняшнее событие свидетельствует о на-

ступлении эры реализации крупных инвестиционных проектов в энергетике «КАМАЗа», – заявил генеральный директор ООО «КАМАЗ-Энерго» – главный энергетик «КАМАЗа» Александр Жданов. – В этой работе принимали участие проектировщики, строители, энергетики. И я, пользуясь случаем, хочу поблагодарить как наших партнёров из «Атлас Копко», так и коллективы ООО «КАМАЗ-Энергомонт», ООО «КАМАЗ-Энерго», ЗАО «Челныводоканал».

Президент отделения компрессорного оборудования группы «Атлас Копко» Стефан Кун, приветствуя участников церемонии, подчеркнул: – Реализация этого проекта – важная веха в создании энергоэффективного предприятия. За счёт снижения затрат на электроэнергию и обратное водоснабжение «КАМАЗ» ежегодно будет экономить около 200 млн рублей в год. А сжатый воздух нового качества позволит улучшить выпускаемую вами продукцию.

Возможности нового оборудования продемонстрировал генеральный директор отделения компрессорного оборудования ЗАО «Атлас Копко» Ян Коугл. Система визуализации и удалённого контроля, которой оснащены все станции, позволяет наблюдать за работой компрессоров 24 часа в сутки 365 дней в году из любой точки мира. На монитор, установленный рядом с импровизированной сценой, были выведены основные параметры работы пяти станций.

Под аплодисменты участников церемонии Александр Жданов и Стефан Кун пе-

резали символическую ленточку, открыв проход к оборудованию станции. Затем был подписан контракт на полное сервисное обслуживание оборудования «Атлас Копко» на пять лет. Обменявшись экземпля-

рами договора, партнёры отправились осматривать, по определению Стефана Куна, «одну из самых симпатичных компрессорных станций, которые ему доводилось видеть в разных странах мира».



Интеллектуальные центральные системы управления позволяют регулировать производительность в зависимости от потребности производства в сжатом воздухе

ДОЧЕРНИЕ НОВОСТИ

В лидерах экономики

По итогам всероссийского бизнес-рейтинга, дочернее предприятие «КАМАЗа» в Ставрополе – ОАО «Автоприцеп-КАМАЗ» – заняло восьмую строчку среди 650 тысяч российских предприятий, занятых производством автомобильных кузовов, прицепов, полуприцепов и контейнеров.

Преимущество в 2011 году над «одноклассниками» подтверждено данными органов госстатистики РФ. Система сравнения оценки финансовой отчётности проводилась в соответствии с EUROPEAN STANDART RATING (Европейский стандарт ранжирования), который получил признание в ведущих странах мира.

За превосходство в отрасли и развитие экономики по соответствующему виду экономической деятельности ОАО «Автоприцеп-КАМАЗ» получило статус «Лидер экономики-2011» с вручением национального сертификата, а генеральный директор Валерий Ерёмин награждён орденом «Звезда экономики России III степени». За профессиональное и эффективное управление предприятием ему также вручён сертификат «Бизнесмен года».

Мобильная приёмная доедет до глубинки

В ходе визита в Самарскую область действующий Президент России Дмитрий Медведев осмотрел вполне обычный городской полунизкопольный автобус НЕФАЗ-30-32 на шасси КАМАЗ с двигателем Cummins. Но «обычный» только на первый взгляд: на самом деле это целый мобильный комплекс для осуществления приёма обращений и жалоб граждан.



Приёмная на колёсах уже не раз проходила проверку в деле

Распоряжение о мобильной приёмной Президента РФ для работы в отдалённых населённых пунктах страны появилось в мае прошлого года. А уже летом нефтехамцы на стандартной базе, конструктивно изменив компоновку салона, предложили свой эксклюзивный продукт. Заказчиком выступил руководитель приёмной Президента РФ в РБ Пётр Капишников.

Единственный пока в своём роде и в Приволжском федеральном округе НЕФАЗ имеет три отсека: кабина водителя, рабочий кабинет для приёма посетителей и пассажирский отсек на 12-16 человек. Кроме того, машина оснащена оборудованием для приёма людей с ограниченными физическими возможностями. Для посетителей созданы все необходимые условия, спутниковая связь позволяет работать в формате видеоконференций, имеются также техника для аудио- и видеопротоколирования, справочные правовые документы.

Выездная мобильная приёмная уже не раз проходила проверку в деле, в августе прошлого года дважды работала в селе Урман Иглинского района, жители которого пострадали при взрыве склада боеприпасов.

Хотя приёмная называется основной и способна добраться до любой глубинки, её основной порт приписки – столица Башкортостана. Незадолго до Дмитрия Медведева с передвижным информационным залом познакомился в Уфе полномочный представитель Президента РФ в Приволжском федеральном округе Михаил Бабич, отметивший актуальность этого опыта для всех регионов Приволжья. Большое количество обращений граждан говорит о востребованности новой схемы. А на «НЕФАЗе» готовы выполнить заказы «на бис». На заводе уже оборудовали не один такой «зал на колёсах»: под конкретные заказы были выпущены передвижные флюорографический кабинет, госпиталь для МЧС и другие.

КОНТАКТЫ

СЛОВО – ДИРЕКТОРУ



«Маяк» на воде

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

Фото: Николай БРИК

В ЗАО «Челныводоканал» были подведены итоги финансово-хозяйственной деятельности за 2011 год. Формат совещания, в работе которого принял участие первый заместитель генерального директора ОАО «КАМАЗ» – исполнительный директор Юрий Клочков, предоставлял возможность работникам задавать интересующие их вопросы. Отчёт генерального директора Уела Хусаинова отражал пять основных направлений деятельности SQDCM.

Безопасность

Коэффициент частоты производственного травматизма в 2011 году, по сравнению с 2010-м, снизился в 3,5 раза и составил 1,14 случая на тысячу работающих. Количество дней, проведённых на больничном, на 100 работающих уменьшилось на 3,5%.

В связи с тем, что ЗАО «Челныводоканал» – крупный природопользователь и одновременно природоохранное предприятие, этот раздел включает в себя элементы по безопасности окружающей среды. Для осуществления хозяйственной деятельности в соответствии с требованиями природоохранного законодательства ЗАО «Челныводоканал» имеет всю необходимую природоохранную документацию. За 2011 год инспектирующими органи-

зациями было проведено две проверки природоохранной деятельности предприятия. Несоответствий не выявлено. Превышения установленных нормативов сброса, выброса

Качество

Основная цель 2011 года – качество питьевой воды должно соответствовать гигиеническим нормативам, прежде всего в области хло-

В 2012 году в ЗАО «Челныводоканал» планируется реализовать 37 инвестиционных проектов, направленных на осуществление мероприятий по энергосбережению и совершенствованию технологии производства, на общую сумму 163,5 млн рублей, что на 37% больше, чем в 2011 году.

и лимитов на размещение отходов в 2011 году отсутствовали, платежи за негативное воздействие на окружающую среду осуществлялись по ставкам платы в пределах норматива и составили 5,3 млн рублей.

органических соединений. Она была достигнута после ввода в эксплуатацию станции по предварительной аммонизации речной воды на водозаборной станции «Белое». При этом концентрация хлороформа в питье-

производству Сергей Птичкин. Он первым и отчитался перед участниками выездного совещания, рассказав о том, как были устранены замечания, сделанные в ходе предыдущих проверок, и какие цели в развитии ТРМ на текущий год уже достигнуты. В частности, в производственных и ремонтных цехах уровень 5S повышен до 3,2 балла из 5 (согласно утверждённой внутренней процедуре оценки 5S, ТРМ и цели в 4 балла до конца года).

Затем участники совещания прошли по цехам, где ознакомились с развитием ТРМ на участке топливного бака цеха шасси, компрессорной станции (служба главного энергетика завода), в 441-й бригаде цеха крупной штамповки, на участке труб заготовительного цеха и в цехе сварки и сборки кабин. В заключение и.о. директора завода Александр Рыбаков обобщил увиденное, рассказав, как система ТРМ развивается на ПРЗ в целом.

При обходе подразделений завода участники совещания неоднократно делали замечания по обнаруженным отклонениям. Самокритичны были и докладчики, не раз упоминая о недостаточной, с их точки зрения, вовлечённости персонала в процесс развития ТРМ. Тем не менее, оценка увиденному на заводе была дана положительная. По словам директоров кузнечного завода и завода двигателей Геннадия Логунова и Юрия Герасимова, а также главного инженера Ав3 Николая

восстановлению – отремонтировано 35,7 км сетей. Всего с начала эксплуатации отремонтировано 33,2% сетей.

Затраты

В 2011 году в ЗАО «Челныводоканал» было реализовано 12 энергосберегающих проектов. Затраты на внедрение составили 24,3 млн рублей, а экономический эффект – 16,5 млн рублей. Удалось снизить и долю трудозатрат. Оптимизация процессов позволила снизить объём сверхурочных работ на 21,3%, увеличить производительность труда на 7,6%, сэкономить 2,05 млн рублей фонда заработной платы.

Корпоративная культура

Один из основных показателей лояльности персонала – снижение коэффи-

циента текучести, который составил в 2011 году 3,3 (в 2010 году – 3,6).

Важная составляющая корпоративной культуры – вовлечение персонала в совершенствование PSK путём подачи и внедрения кайдзен-предложений. В 2011 году подано 6373 кайдзен-предложения (3,6 на одного работника), из них внедрено 85%. Условный экономический эффект составил 19,6 млн рублей.

В рамках развития PSK в 2011 году началось внедрение стандарта SFM на двух основных производствах: производстве водоподготовки и производстве районных очистных сооружений.

В результате системной работы по профилактике нарушений в 2011 году количество нарушителей снизилось на 19% к уровню 2010 года.

Три вопроса от редакции

По окончании встречи мы попросили генерального директора ЗАО «Челныводоканал» ответить на вопросы редакции «ВК».

– Уел Галимович, изменились ли работники предприятия, их отношение к труду?

– Мы давно искали пути вовлечения нашего персонала в работу по оптимизации затрат. Внедрение PSK позволяет вести эту работу системно, постоянно и эффективно.

– Что вы можете сказать о роли директора и роли рабочего на современном предприятии?

– Главная задача, стоящая перед всем коллективом, – повышение эффективности работы. Для нашего предприятия это особенно актуально, потому что система водоснабжения и водопотребления в России сегодня переживает очень важный качественный этап: наконец-то наши потребители начинают бережно и экономно относиться к воде. Это приводит к уменьшению наших объёмов, а объёмы – это доходы. И в этих условиях, чтобы предприятию оставаться рентабельным, необходимо постоянно вести поиск всех возможных способов снижения затрат. При этом у каждого работника своя

зона ответственности: руководитель планирует, организует работу всего предприятия в целом, утверждает стратегию развития, рабочий отвечает за выполнение плана и порядок на своём месте.

– Работает ли на «Челныводоканале» социальный лифт, механизм которого был разрушен в 90-е годы?

– Мы сохранили его систему. Когда появляются вакансии, в первую очередь они предлагаются тем сотрудникам нашего предприятия, которые имеют высшее образование, но по тем или иным причинам трутятся рабочими. С 2007 по 2011 год таким образом на вакансии специалистов и руководителей переведён 61 человек.

В 2011 году благодаря социальному лифту на руководящие должности назначены 11 человек. Вот лишь несколько примеров: инженер по качеству Лейсан Хуснулина раньше работала оператором на станции очистки воды, инженер по охране труда Рафаэль Сагитов работал слесарем аварийно-восстановительных работ, на этой же должности ещё недавно трудился Ильдар Халитов – ведущий менеджер по реализации бутылированной воды «Совушка».

Светличного, они увидели системный подход в развитии ТРМ и высокую осведомлённость в данном вопросе докладчиков (линейного руководства). А раз руководители владеют ситуацией, то смогут обучить и вовлечь в этот процесс и рабочих, пришли к выводу участники совещания.

Как отметил председатель комитета по развитию Производственной системы «КАМАЗ» Игорь Медведев, «в развитии завода наблюдается положительный тренд. Завод становится

лучше». По словам Игоря Петровича, ему понравились доклады начальников цехов. Чувствуется, что работа над проблемами ведётся системно, отметил председатель КРПС.

«Мы на ПРЗ не были давно, но результаты работы здесь не ухудшились. Замечания устраняются, значит, система работает», – сдержанно по-

хвалил заводчан Юрий Клочков. Исполнительный директор «КАМАЗа» также напомнил, что «главной проблемой является отсутствие проблем» и этот подход, на его взгляд, на заводе наличествует.

Исходя из этих слов, уже следующим утром на оперативном совещании у заводского информационного центра Александр Рыбаков призвал заводчан не довольствоваться достигнутыми результатами, а относиться очень внимательно ко всем сделанным замечаниям и активно развивать систему дальше.

отрасли, риски вступления России во Всемирную торговую организацию.

Обращаясь к членам партнёрства, Равиль Зарипов отметил, что промышленный потенциал Республики Татарстан позволяет существенно активизировать инновационные процессы в экономике и обеспечить создание качественных и конкурентных продуктов для отечественного рынка железнодорожного машиностроения. «Республика Татарстан сегодня имеет динамично развивающуюся экономику, объём производства достигает 1200 млрд рублей. В этом есть и доля со-

трудничества с ОАО «РЖД» и предприятиями железнодорожного транспортного машиностроения», – подчеркнул Равиль Зарипов.

Говоря о взаимодействии и сотрудничестве с региональными промышленными предприятиями, Валентин Гапанович выразил желание применить опыт камазовцев в области внедрения «Бережливого производства» на «РЖД». Об этапах и результатах этого процесса на «КАМАЗе» рассказал председатель КРПС Игорь Медведев. Презентация технологий «Бережливого производства» для представителей НП «ОПЖТ» состоялась на ОАО «ПО ЕЛАЗ». Здесь же в завершение первого дня работы «ОПЖТ» в республике прошла выставка «Продукция республиканских товаропроизводителей для предприятий-членов НП «ОПЖТ», где «КАМАЗ» представил автомобили, актуальные для производителей железнодорожной техники.

Литейный встал на рельсы перевооружения



Гузель ГАТИНА

Фото: Николай БРИК

Делегация некоммерческого партнёрства «Объединение производителей железнодорожной техники» посетила ОАО «КАМАЗ». В конце прошлой недели здесь состоялась IV региональная конференция «О перспективах сотрудничества предприятий Республики Татарстан с НП «ОПЖТ». В ней приняли участие министр промышленности и торговли РТ Равиль Зарипов, заместитель генерального директора ОАО «КАМАЗ» по продажам и сервису Евгений Пронин и старший вице-президент ОАО «РЖД», президент НП «ОПЖТ» Валентин Гапанович.

Подобные выездные встречи членов партнёрства в регионах проводятся не в первый раз. Основная их цель – ознакомление делегатов с предприятиями, производящими железнодорожную продукцию и технику.

Как отметил Евгений Пронин, ОАО «РЖД» много лет является крупным деловым партнёром автогиганта. С 2003 года на литейном заводе Металлургического

комплекса ОАО «КАМАЗ» началось освоение новой номенклатуры и промышленные испытания опытных партий, а уже в 2004 году литейный завод стал официальным поставщиком ОАО «РЖД».

– Железнодорожникам мы поставляем широкую гамму отливок, начиная с анкерного крепления и заканчивая буксами и поглощающими аппаратами,

– поделился с нами главный инженер литейного завода Эдуард Панфилов перед началом конференции. – Мы работаем с несколькими структурами «РЖД» и на текущий момент имеем достаточно серьёзный заказ.

Сегодня литейный завод делает ставку на перевооружение производства, в чём смогли убедиться представители предприятий-членов партнёрства. За день до

конференции для них была организована экскурсия в корпус чулунного литья, где были представлены технологии литья и качество литых изделий.

Конференция традиционно стала площадкой для обсуждения важнейших вопросов транспортного машиностроения. Основными темами докладов и обсуждений стали актуальные производственные вопросы машиностроения, различные аспекты внедрения инноваций на предприятиях

Ожидается, что результатом пребывания членов некоммерческого партнёрства в республике станет подписание очередного соглашения между НП «ОПЖТ» и Татарстаном, что заложит основу для дальнейшего сотрудничества на ближайшие два года.

СЛАВНАЯ ДАТА



Ольга ЕРАШОВА

1 апреля Александру Когану, заместителю директора Центра информационных и коммуникационных технологий ОАО «КАМАЗ», исполняется 60 лет. Не верите? Вот и я не верю! Человеку, родившемуся в этот совершенно особенный день, всю жизнь приходится доказывать: ну да, именно сегодня, честно-честно... Внимательно взглядевшись в биографию Александра Моисеевича, мы заметили, что число «1» и даты, с ним связанные, в ней встречается чаще, чем какие-либо другие.

Всё в этой жизни в первый раз

Первый шаг к своей профессии он сделал 1 сентября 1969 года, став первокурсником электротехнического института связи. 1 августа 1974-го стартовала его камазовская биография – и он оказался «однолюбом», преданным своему первому и единственному подразделению, которое, правда, на протяжении своей истории не раз меняло название, структуру. Дни, когда Коган заступал на новые должности, часто тоже прихотились на первое число месяца.

Что же сегодня в «первоочередных задачах» у юбиляра, который за 37 лет работы стал на «КАМАЗе» одной из «знаковых фигур»?

Приоритеты профессиональные

– Скоро год, – напомнил Александр Моисеевич, – как в результате централизации департамент телекоммуникаций вместе с ДИТом и отделами АСУ вошёл в состав Центра информационных и коммуникацион-

Data-Centre (центра обработки данных), бизнес-инкубатора по ИТ-отрасли и учебно-просветительская направленность. Инфраструктура супернадёжная (на порядок выше нашей нынешней) – достаточно сказать, что применены решения на уровне «антикатастрофа», есть возможность более эффективно и гибко использовать вычислительные мощности. Именно в этом – преимуществе для пользователя, которому, в принципе, нет разницы, где находится сервер: лишь бы устраивало качество услуг.

В таком контексте перед нами задачи поставлены достаточно сложные и серьёзные. Речь идёт о решениях, обеспечивающих адекватную защиту канала связи. Помимо этого, предстоит дальнейшая замена на «КАМАЗе» устаревших телефонных станций. Если удастся инвестировать в этот проект средства, которые планируется сэкономить на проекте «IT-парк», это было бы замечательно.

Что касается сугубо внутренних корпоративных дел, то «бойцы невидимого фронта» в новом порядке участвуют во внедрении всех технологических (и не только) новшеств. Без наших профпроф немыслимо было бы внедрение SAP на автомобильном заводе, установка системы «Андон», а на пресово-рамном заводе сейчас вступил в активную стадию проект «Фаза-5» – логическое продолжение SAP.

Приоритеты депутатские

Дебют Александра Когана в совершенно иной – общественной сфере – пришёлся на 2010 год, когда он был избран депутатом городского Совета. «Пошёл в депутаты для того, чтобы в городе было лучше жить», – так объяснил он тогда своё решение. И во многом открыл для себя город, который строил своими же руками, заново! В составе депутатской комиссии по здравоохранению сегодня он успевает вникать в проблемы реконструкции роддома и перинатального центра, особенности работы врачей общей практики, строительства служебного жилья для медработников. На традиционный врачебный вопрос «что вас беспокоит» депутат Коган даёт несколько неожиданный ответ: – Закрепление в городе квалифицированных специалистов, организация «по науке» питания детей в детсадах и школах. А если смотреть ещё шире, – формирование у горожан здорового образа жизни. Программу такую горсовет принял, но ведь нужно, чтобы каждый человек сам задумался о сохранении того, чего не купишь ни за какие деньги – собственного здоровья.

Приоритеты личные

1 апреля у Коганов по определению не бывает «грустным праздником»: к техническим, лирическим, музыкальным талантам главы семейства в этот день спешат прибавить свои креативные «наработки» все, кто входит в его близкое окружение. В этот раз, готовясь к знаменательной дате, Александр Моисеевич впервые в жизни решил составить генеалогическое древо. Раритеты в этой родовой летописи – старые, чудом уцелевшие фотографии. С помощью родных «добрался» до прапрадеда по материнской линии. Сожалеет: надо бы раньше заняться, ведь старшее поколение уходит, унося с собой и память о предках. Пока есть возможность – надо рассказать. Сыну, которого они с женой ждут из Питера на праздник. Внукам.

Кстати, в личной жизни Александр Моисеевич – тоже самый настоящий одолёх. Может, потому, что девочку, которой суждено было стать его супругой, встретил ещё в первом классе 1 сентября?

РЕДКАЯ ПРОФЕССИЯ

Хозяйка лаковой горы

Наталья ГАРИПОВА
Фото: Николай БРИК

Без электродвигателей на «КАМАЗе» не обходится ни одно производство. Одни из них умещаются на ладони, другие не поднять и десяти рабочим, но все они в какой-то момент своей жизни оказываются в цехе ремонта и обслуживания технологического оборудования (ЦРиОТО-2) РИЗа. Тут их «лечат» и отправляют обратно на рабочие места – по всем заводам автогиганта. И ни один ремонт электродвигателя не обходится без пропитки лаком. Этим занимается Валентина Нигматуллина, обладательница редкой на «КАМАЗе» профессии «бакелитчик».

На РИЗе она работает одна, и ещё семь человек трудятся на литейном заводе.

Работает Валентина Викторвна одна в специальном помещении, где расположены ванны с лаком и печи для сушки частей электродвигателя, подвергшихся такой обработке. В её обязанности входит принять от электромонтеров-обмотчиков статоры, роторы, индукторы, якоря уже с восстановленной обмоткой и пропитать её кремнийорганическим электроизоляционным лаком. Делается это для изоляции этой самой обмотки.

– Вот они, мои джакuzzi, – так шуточно встречает нас Валентина Викторвна, подводя к ваннам с лаком. Эти огромные резервуары она наполняет сама, с помощью кран-балки: на одну ёмкость уходит 200-литровая бочка лака и такая же бочка толуола.

Как вы понимаете, работа эта тяжёлая, кроме того, что приходится дышать испарениями лака и толуола, которые по технологии ещё и нагреваются в ваннах до 60 градусов выше

нуля, бакелитчица должна сама загружать в печи и ванны детали электродвигателя. Но Валентина Викторвна не жалуется:

– Я здесь хозяйка, работаю одна, сюда редко кто заходит, поэтому здесь тишина и спокойствие. А то, что работа вредная, так я привыкла, запах и испарения меня не смущают. Этим

ЕСТЬ ИДЕЯ!

Когда обработка в кайф

Наталья ГАРИПОВА
Фото: Николай БРИК

Жаркой оказалась молодёжная деловая игра, состоявшаяся 22 марта. 11 команд из разных подразделений «КАМАЗа» решали проблемы, возникающие на автомобильном заводе и касающиеся изготовления картеров мостов с межколёсной блокировкой. Равнодушных не было – уж больно харизматичным оказалось судейство благодаря выступлением камазовского аксакала, главного инженера автомобильного завода Николая Светличного.



Молодёжная деловая игра превратилась в нешуточную баталию благодаря судейству камазовского аксакала Николая Светличного

Перед командами молодых инженеров стояла задача разобраться с изготовлением межколёсной блокировки. Дело в том, что картер моста грузовика на «КАМАЗе» производится как с блокировкой, так и без неё, но потребитель отдаёт предпочтение машинам именно с этим механизмом, он, кстати, входит в стандартную комплектацию нашего большегруза. А вот чтобы изготовить такой картер, на заводе используется следующая цепочка: картер моста сваривается, механически обрабатывается на трёх совершенно разных участках, моется, на следующем участке к нему приваривается фланец, потом он обрабатывается, а затем вновь отвозится на мойку. В общем, из-за долгой обработки, двойной мойки и дополнительных перемещений по операциям за смену изготавливается 150 таких картеров, а этого недостаточно.

Идей у ребят было много, начиная с замены сварки на болтовой крепёж или на изготовление литых фланцев и заканчивая вообще отказом от изготовления картеров с межколёсной блокировкой. Интересными предложениями отличились представители «Ремдизеля», Торгово-финансовой компании, РИЗа – их выступления были отмечены членами жюри. Особенности эмоций у опытных инженеров вызвало выступление представителей команды «Ремдизеля». Они подошли к решению проблемы с неожиданной для производственников экономической стороны. Ребята предложили сделать картер с межколёсной блокировкой дополнительной опцией на автомобиль. А это значит, что им нужно оснащать машины только по желанию заказчика, причём за отдельную плату. Они подсчитали, что на сегодня такая блокировка стоит слишком дёшево – 514 рублей, а значит, продвётся в убыток «КАМАЗу». Повысив её цену до приемлемой, а также отказавшись

устанавливать её в качестве базовой комплектации, можно решить многие производственные проблемы. «Представители «Ремдизеля» правы, что многие клиенты откажутся от межколёсной блокировки, если она будет в дополнительных опциях. Она повышает проходимость автомобиля, но тем, кто эксплуатирует КАМАЗ в обычных условиях, такая функция не нужна», – отметил Николай Светличный. Хотя это предложение спорно, поскольку появляется опасность оттока клиентов, а значит, уменьшения портфеля заказов.

В деловой молодёжной игре на этот раз приняли участие две команды новичков – с РИЗа и из ООО «Электротранспорт».

После подведения итогов нынешней деловой игры стало понятно, что команда технологического центра заняла первое место. Победители предложили изменить конструкцию самого картера и фланца, а для обработки этих деталей использовать многошпиндельную головку, что ускорит процесс обработки и по-

зволит рационально использовать оборудование. «Серебро» досталось ребятам с литейного завода. Они продвигали идею, связанную с их родным производством: чтобы избежать излишней обработки, литейщики предложили заменить сварной картер на литой, который можно делать у них на предприятии. «Бронза» – у молодых инженеров из НТЦ, которые, чтобы ускорить процесс обработки картера и фланца, рекомендовали обрабатывать детали сразу с двух сторон. Правда, тут они не учли того, что на автомобильном заводе нет компактных станков, способных на такие операции.

Кроме того, для победы в зачёте участникам деловой игры шло наличие зарегистрированных молодёжных проектов, реализуемых на их предприятиях, а также знания пунктов документа, регламентирующего молодёжную проектную деятельность.

НОВОСТИ

Авиационному университету – 80 лет

В этом году КНИТУ-КАИ празднует 80-летие со дня образования. Праздничные мероприятия, посвящённые юбилею, пройдут в середине апреля. Также в научно-исследовательском университете планируется провести день открытых дверей, презентации книг, выпущенных в честь учёных и успешных выпускников университета, студенческие конференции и другие мероприятия.

Набережночелнинский филиал КНИТУ-КАИ также примет участие в праздновании юбилея. 7 апреля в Органном зале состоится торжественный вечер встречи выпускников КАИ разных лет. Ожидается, что в нём примут участие не только членинцы, но и авиастроители из других городов Республики Татарстан.

...Ну а термистом быть обязан

В предстоящем учебном году технический колледж – кузница кадров завода двигателей – открывает специальность «металловедение и термическая обработка металлов». Она крайне необходима термогальваническому производству этого предприятия.

Ребята смогут поступить туда после девятого класса, сдав русский язык и математику. Срок обучения по специальности – чуть менее четырёх лет. На сегодня в термогальваническом производстве «КАМАЗа» линейный персонал в большинстве своём не имеет специального образования, а значит, глубоких знаний по термообработке металлов. Профессиональные навыки у молодых производственников вырабатывались на ходу, во время работы.

Поступая на такую специальность, молодые люди могут рассчитывать на то, что, придя впоследствии на производство с более высоким разрядом, они будут иметь более высокую зарплату по сравнению с ровесниками, не обладающими корочкой и профессией.

ЗАБОТЛИВОЕ СЕРДЦЕ

Детки, примерьте пинетки...

Обновки для воспитанников Набережночелнинского дома ребёнка принесли ветераны из клуба «Общение плюс», руководителем которым председатель Совета ветеранов Металлургического комплекса Любовь Кротова.

Бабушки связали для ребят носки, пинетки, жилетки, рукавички, нашли платков и шапочек. Красивые и практичные вещи уберегут детей от простуды и поднимут им настроение. Специально для дарителей ребята устроили небольшой концерт. Шефы, получив приглашение на очередной детский праздник, снова решили взяться за спицы.



Валентина Нигматуллина работает в ЦРиОТО-2 с 1977 года. Сначала она была электромонтером-обмотчиком, а последние восемь лет – бакелитчиком

Вот и это новое помещение она уже начала обихаживать. Правда, цветы в нём пока не приживаются. «Света мало», – огорчается наша героиня. Зато на стенах начали расцветать небывалые растения, в джунглях живут попугаи, забавные животные и сказочные персонажи. Всё это хозяйка вырезала из кусочков ветоши, выдаваемой для оттирки рук. Она привыкла работать на совесть, поэтому частенько приходит на работу пораньше. В половине седьмого утра уже на месте, готовит фронт работ для соседей по цеху – тех, кто собирает в единое целое отремонтированные электродви-

гатели и отправляет на заводы «КАМАЗа».

Когда мы прощались с Валентиной Викторвной, выяснилось, что вся наша аппаратура – диктофон, фотоаппарат – не работает. «Не удивляйтесь, у меня здесь своя аномалия: часы останавливаются, чтобы позвонить по мобильному телефону, выхожу на улицу, потому что в помещении они выключаются», – успокоила нас хозяйка.

И хотя она ко всему этому относится с юмором, невольно задумываешься, что есть такие профессии, которые в XXI веке должны уйти в небытие, а людей рядом с ваннами с лаком неплохо бы заменить роботами.

СПОРТПЛОЩАДКА

«Движение – это удовольствие!»

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА
Фото: Николай БРИК

На лыжных гонках – первых соревнованиях Спартакиады-2012 – самой быстрой была команда автомобильного завода. Шесть её участников поднялись на пьедестал почёта, из них двое показали лучшее время на своей дистанции. Первый старт принёс в копилку этой заводской команды 91 балл, что позволило занять ей в турнирной таблице второе место.

– Лучшие результаты у нас традиционно показывают заводчане, выступающие в старших возрастных категориях, – считает методист по спорту Ав3 Анатолий Остапенко. В прошлом

году на камазовской эстафете лучший результат показала наша команда, общий возраст которой составил 207 лет, молодёжь тоже выступила неплохо – пришли четвёртыми. Секрет успеха –

в системных занятиях. Не верите – спросите у любого из наших чемпионов.

– Я бегая на лыжах уже более 25 лет. Первый раз обследовала территорию парка «Прибрежный» в 1987 году, сразу после приезда в Челны, – пояснила Танзиля Мешкова, показавшая лучшее время на трёхкилометровой дистанции. – Мне с детства нравились занятия спортом, выросла в деревне, а там зимой катание на лыжах – одно из любимых развлечений. Хотелось кататься красиво, технично, поэтому после окончания школы я и поступила в Альметьевский техникум физической культуры.

После окончания учебного заведения Танзиля Гайсиновна занималась вместе с Фираей Султановой и Еленой Бикуловой у Минуллы Чинкина. А ещё были работа в цехе мостов на агрегатном производстве, учёба



Спорт для оператора автоматических линий Танзили Мешковой не столько увлечение, сколько образ жизни

в институте физкультуры, преподавание в школе. В прошлом году профессиональная спортсменка решила стать машиностроителем, теперь она работает оператором автоматических линий в цехе карданных валов. Но спорт и сегодня для Танзили не столько увлечение, сколько образ жизни.

– Я стараюсь вставать на лыжи не менее трёх раз в неделю, – признаётся она. – Пройдёшь после смены восемь-десять километров по парку – и раздражение, уста-

лость как рукой снимет. Летом я устраиваю пробежки, после которых иду купаться.

Хорошая физическая подготовка позволила спортсменке с Ав3 вырваться вперёд сразу же после старта. Она лидировала всю дистанцию, ни одна из попыток догнать лыжницу с номером 153 успехом не увенчалась.

– Это со стороны казалось всё легко и просто, а ведь я давно в лыжных гонках не участвовала, поначалу даже ноги дрожали, – сознаётся Танзиля. – Соперницы у меня были достойные, Фидалия Шайхулова и Светлана Гарипова мне буквально на пятки наступали, но я решила: свою победу никому не отдам.

О том, что именно её результат стал лучшим среди женщин, она узнала там, в «Прибрежном». Сразу же после гонки на информационном стенде были размещены результаты забега, а награды всем спортсменам Ав3 были вручены на совещании, где подводились итоги работы за месяц. Для руководства и профсоюзного комитета завода важны как производственные показатели, так и микроклимат в коллективе.

Судя по количеству лыжников, наматывающих круги в парке «Прибрежный», число поклонников этого вида спорта растёт, а значит, в следующем году борьба за лидерство на камазовской лыжне будет ещё интереснее.

А вы о тренировке не забыли? Зима-то ещё не закончилась...

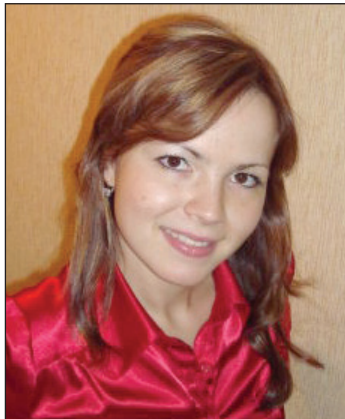
ЭКСПРЕСС-ОПРОС

«МММ»: с надеждой на авось

Наталья ГАРИПОВА

Число adeptов возродившейся пирамиды «МММ» в Татарстане уже превысило 200 тысяч человек. Вера в силу финансового гения Мавроди не ослабевает даже на фоне скандала, разгорающегося вокруг его имени: сначала Мавроди арестовали за уклонение от уплаты штрафа в тысячу рублей, потом он оказался в больнице, сбежал оттуда... В связи с таинственным исчезновением Мавроди судебное слушание перенесено.

Мы поинтересовались у камазовцев: почему, несмотря на печальную известность начала 90-х, эта финансовая пирамида вновь смогла собрать столько участников? И чем может закончиться современный «МММ» для нынешних последователей?



Чулпан Салахутдинова, экономист, ИПРЗ:

– К сожалению, часто люди не хотят учиться на чужих ошибках, поэтому и наблюдается такая картина. Кроме того, есть наивные внушаемые люди, которые становятся частью армии современных последователей «МММ». Есть среди adeptов и те, кому в начале 90-х повезло, и они оказались в меньшинстве – сумели заработать на финансовой пирамиде деньги.

Могу сказать как экономист, что финансовая пирамида – это чистой воды махинация, в тени которой стоят неглупые личности, желающие нажиться за чужой счёт. А страдают от участия в финансовых пирамидах 90% её последователей. Поэтому ни я, ни мои знакомые и близкие никогда не вкладывали в такие предприятия денег.

Марина Шведченко, начальник бюро по связям с общественностью завода двигателей:

– Те, кто вступают в «МММ», искренне верят, что получат умноженные деньги. Огромное количество людей откликнулись на призыв и готовы сейчас же приступить к строительству пирамиды.

Я думаю, что основное количество adeptов – это молодое поколение, которое, скорее всего, ничего не знает ни о Мавроди, ни о его мошенническом проекте прошлого. Такой молодёжи «прикольно» участвовать в столь любопытном и замечательном по прибыльности проекту. К тому же нынешняя расшифровка аббревиатуры МММ «Мы можем много» звучит более чем привлекательно! Остальные же участники видят, что условия действующей системы абсолютно другие, чем были в 90-х, и хотят верить в то, что это действительно поможет им повысить уровень благосостояния.

Не вижу в этой ситуации пагубных последствий, каждый делает свой выбор самостоятельно. Я же сама являюсь непримиримым противником пирамид и всякой сопутствующей им «халявы».



Иван Абрамов, начальник бюро центра информационных и коммуникационных технологий:

– Думаю, люди, вкладывая свои кровно заработанные в «МММ», хотят без особого труда получить прибыль, забывая, что это просто финансовая пирамида. Мы, россияне, очень доверчивые, нас легко уговорить. А закончится всё как всегда: люди останутся без гроша. Для некоторых последствия будут ещё более плачевными. Бывает, втянувшись в аферу, человек теряет всё: семью, квартиру, друзей, становится психически нездоровым, кончает жизнь самоубийством. В это время архитекторы финансовых пирамид будут наживаться на чужом горе, при этом не платя ни копейки налога ни городу, ни республике, ни стране, тем самым совершая двойное преступление.

Олег Алексеенко, начальник цеха изготовления литейной оснастки литейного завода:

– Вылечить эту беду в России нельзя. С одной стороны, наши люди не злопаятны. За годы, прошедшие с первой волны финансовых афер, все успели подзабыть обиды, потери. Вот люди опять и несут свои деньги, надеясь на знаменитый «авось»: вдруг буду на вершине пирамиды и смогу получить прибыль. Но большинство всё же окажутся последними, а значит, и без денег.

С другой стороны, позиция государства должна быть более жёсткой. Если человек отсидел за финансовые махинации, должен существовать закон, который запретит ему вновь заниматься той же деятельностью. А у нас такого нет.



Лилия Хакимжанова, специалист департамента маркетинга ОАО «КАМАЗ»:

– Как известно, Татарстан является регионом-донором, а это значит, что у людей здесь есть деньги. А раз сбережения имеются, хочется их куда-нибудь вложить, чтобы средства приносили прибыль. Тяга к лёгким деньгам неистребима, поэтому люди и отдают свои кровные «МММ» в надежде на сверхприбыль. Поэтому и исход всей этой истории будет такой же, как и раньше – большинство потеряет свои деньги. Нужно помнить, что дважды войти в одну реку невозможно.



КАМАЗОВЦЫ ШУТЯТ

Для ИТР повторим дважды

Наталья ГАРИПОВА

Выпуск нашей постоянной рубрики «Камазовцы шутят» в преддверии Дня смеха состоит из шуток, которые заводские команды КВН презентовали на зимнем фестивале весёлых и находчивых.

Команда ПРЗ «ХЗ»

Случай на проходной
– Где взял булочки?! Я тебя спрашиваю, где ты их взял?!!
– В буфете...
– Ты почему мне врёшь?! Они же... с болтами!
– Говорю же, в буфете купил...
– Тогда я не пойму, как ты их собрался есть? С болтами – они же сухие!!!
– А я масло взял!

День рождения

– У меня вчера был день рождения. Сын подарил навигатор, жена – магнитола, дочь – видеорегистратор.
– У тебя машина есть?
– Нет! Мозгов у моей семьи нет.

Зарплата

– Зарплаты не будет.
– Как это не будет? А как же премия за КВН?
– Я как хороший начальник всё предусмотрел, вот вам бананы – это премия за КВН.
– А что нам с ними делать?
– Ну... это уже ваше сугубо личное дело.

Команда НТЦ «Мы из центра»

– На этот КВН мы подготовили шутки в двух форматах. Для рабочих будем шутить в обычном режиме, для ИТР мы повторим дважды.
– Для ИТР мы повторим дважды...
– А жюри может не беспокоиться, для вас мы подготовили субтитры.

– Туристический клуб «Последний поход» приглашает всех желающих на весенний сплав по горной реке. Дополнительную информацию ищите на сайте «снаряги точка нет».

– Туристический клуб «Последний поход»: недовольных нет.

– А сейчас давайте посмотрим, как изменилось молодёжное движение «КАМАЗа» за прошедшие 10 лет...
Ответственный по работе с молодёжью:
– Иди купи четыре пирожка с liverom, четыре с яйцом, четыре бутылки лимонада.

– А деньги?
Ответственный:
– Ну, деньги... Деньги – это зло.

Прошло 10 лет.
Ответственный:
– Иди купи две пиццы, четыре порции роллов, ну и... четыре бутылки лимонада.
– А деньги?
– Ну, деньги... Деньги – это зло.

Команда КВН логистического центра Агентство музыкальных поздравлений

– Здравствуйте! Помогите мне поздравить мою девушку!
– Давайте что-нибудь подберём. А она красивая?
– Да вроде ничего.
– Может, тогда вот эту мелодию: «Ты так красива, когда в макияже, оставайся такой же и в сауне, и на пляже».

– Нет, вы что, она же обидится.
– Давайте подумаем ещё. А что она любит?
– Украшения.
– Вот, специально для вас: «Без тебя, без тебя не купить кольцо с бриллиантом без тебя, на цепочку мне не хватит без тебя».

– Нет, мне такое не подходит. А ещё она любит сладкое.

– Берите вот эту песню, не пожалеете: «И до утра опять не будет спать, конфеты будет жрать, сгущенкой заедать. И если так и дальше будет жрать, то мне ее к весне на руки не поднять».

– А вот эта мне подходит.

Хотим напомнить, что редакция газеты «Вести КАМАЗа» продолжает собирать забавные истории и шутки, связанные с автогигантом, в своей рубрике «Камазовцы шутят». Так что ждём от вас звонков по телефону 45-21-95 и писем на адрес Ngaripova@kamaz.org

Утерянное свидетельство о регистрации серии ВВ № 213158 от 27.09.2003 г. на прицеп 2ПТС-4М считать недействительным.



Российские дороги – мощное оружие против НАТО

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Металлургический комплекс ОАО «КАМАЗ» объявляет набор группы на обучение по профессиям: водитель погрузчика (при наличии водительского удостоверения) и машинист крана. По всем вопросам обращаться в отдел кадров литейного завода – тел. 8 (8552) 37-35-14. Проезд трамваями №№ 1, 4, 7 до ост. «ПСЛ» (АБК-07).



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Сердечный рацион

О слагаемых долголетия работникам автомобильного завода рассказала кандидат медицинских наук, заведующая кардиологическим отделением городской больницы № 5 Венера Гильфанова.

Женсовет предприятия пригласил главного кардиолога города, чтобы получить из первых уст рекомендации, необходимые для сохранения здоровья. По статистике, практически каждый второй житель нашей страны в возрасте после 40 лет имеет проблемы, связанные с повышенным давлением, причём многие не подозревают о серьёзности приобретённых заболеваний.

Венера Шавкатовна напомнила о необходимости бережного отношения к своему организму, своевременного лечения и постоянной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также рассказала о современных методах лечения гипертонии и о народных способах помощи своему организму.

Вот несколько советов опытного врача.

Большую часть рациона должны занимать зерновые, на втором месте по важности для организма стоят овощи и фрукты, на третьем – мясо и рыба. Причём предпочтение нужно отдавать морской рыбе, обитающей в холодных водах, мясу птицы, говядине и очень полезному, но ещё не столь популярному в наших районах мясу индейки. Меньше всего мы должны употреблять углеводов, которые содержатся в сладостях. Пирожные, кексы и торты большой пользы организму не принесут, а в неумеренных количествах существонно навредят.

Кардиолог также напомнила о том, что работу заводчан у станка или на конвейере нельзя считать необходимой организму физической нагрузкой. Это лишь переутомление определённой группы мышц. Чтобы восполнить недостаток физической активности, можно просто прогуляться быстрым шагом вечером в течение получаса. Важно выбрать оптимальный для себя темп и получать удовольствие от таких прогулок. А ещё не менее важно относиться ко всему позитивно и верить в лучшее.