



ВЕСТНИК НKMЗ

Основана
11 августа 1934 года

№15 (10 000) пятница, 17 апреля 2020 года

НОВОСТИ

Социальная программа «НKMЗ для Краматорска» признана лауреатом национального конкурса «Благотворительная Украина»

9 апреля в он-лайн режиме были подведены итоги национального конкурса «Благотворительная Украина». На участие в 24 номинациях было подано 1132 заявки. Национальный экспертный совет конкурса и более сорока привлеченных независимых экспертов определили лучших благотворителей 2019 года.

Социальная программа «НKMЗ для Краматорска» признана лауреатом национального конкурса в номинации «Благотворительность крупного бизнеса». Кроме НKMЗ звания лауреатов удостоены благотворительный фонд «Вместе с Кернел» (Киев) и ЧАО «Мироновский хлебопродукт» (Киев).

Многоуровневая социальная программа «НKMЗ для Краматорска» действует пятый год в 18 направлениях. Она формируется вместе с избирателями и имеет целью улучшение городской инфраструктуры, содействие в решении проблем учреждений образования и медицины.

В 2019 году в ремонты государственных учреждений, дорог, тротуаров, внешнего освещения, установку детских и спортивных площадок, материальную помощь жителям города НKMЗ вложил более 50 млн. грн. Знаковым событием четвертого сезона программы стало преобразование в высокотехнологичные пять классов. Это классы математики в ОШ №5, ОШ №17, ОШ №26, химии в ОШ №10, IT-технологий в ОШ №24. Класс биологии в ОШ №25 был капитально отремонтирован и оснащен современной мебелью на личные средства вице-президента АО НKMЗ Д.С. Скударя.

Общие затраты за четыре года составили 201,7 млн. грн.

Социальная программа «НKMЗ для Краматорска» действует и в нынешнем, юбилейном для нее году.



Хроника

Приказом генерального директора Терлецкий Андрей Станиславович назначен исполняющим обязанности начальника отдела сбыта и таможенного декларирования и освобожден от должности заместителя начальника этого отдела;

Деревянко Ольга Валентиновна назначена исполняющим обязанности заместителя начальника отдела сбыта и таможенного декларирования и освобождена от должности начальника бюро таможенного декларирования и налоговых накладных этого отдела;

Луценко Александр Александрович назначен исполняющим обязанности заместителя начальника цеха металлоконструкций по общему производству и освобожден от должности заместителя начальника этого цеха по организации труда.

Сегодня у газеты «Вестник НKMЗ» праздник – вышел ее десятилетний номер.

У нашей газеты богатая история. Она старше завода, ее первый номер вышел 11 августа 1934 года. Тогда она называлась «Сталинец», потом «За технический прогресс», сейчас «Вестник НKMЗ».

Через много лет первый редактор газеты Ф.Т. Морозов вспоминал: «Заводской газете, которая получила название «Сталинец», приходилось начинать по существу с нуля. Перед редакцией стояла задача – выпустить первый номер до официального пуска завода и подготовить специальный номер к пуску. Немало пришлось одолеть трудностей – организационных, технических, даже чисто человеческих, ведь редакция состояла всего из двух человек: редактор и единственный сотрудник, он же первый секретарь Володя Угнивенко. Дело усложнялось еще и тем, что мы оба были новичками на заводе, а в нашем распоряжении было всего десять дней. Не было у нас даже рабочего места. И все же, преодолевая все препятствия, первый номер вышел 11 августа 1934 года. Это был предвыходной день. Для нас он был настоящим праздником – газета родилась...».

В заводской газете начинали свою творческую деятельность известные журналисты – Герой Советского Союза С.А. Борзенко, М.Н. Шарабан, М.Д. Бланк, А.Г. Провозин, заслуженный журналист Украины С.Д. Тищенко и другие. В разные годы редакторами заводской газеты были замечательные журналисты Анастасия Максимова и участник штурма рейхстага Николай Шатилов.

Газета всегда была и остается зеркалом времени, а в нашем случае еще и отражением жизни предприятия.

Соответственно времени газета менялась – в годы кризисов ее периодичность уменьшилась с трех до одного раз в неделю, уменьшился и тираж – с 5000 до 1500 экземпляров. Однако в марте 2007 года появилась электронная версия на внутреннем сайте НKMЗ. С нынешнего года вы можете читать «Вестник» на сайте nkmz.com. Это означает, что газетная аудитория

МЫ С ВАМИ... НЕСМОТЯ НИ НА ЧТО



увеличилась многократно.

В отличие от многих других изданий, убитых в годы кризисов, корпоративная газета Новокраматорского машиностроительного завода живет. В этом, несомненно, огромную роль сыграло отношение к печати руководства предприятия.

Корпоративная газета НKMЗ удостоена почетного знака облсовета профсоюза (2004), почетных грамот национального Союза журналистов Украины (2004, 2009). Она признана лауреатом конкурса «Лучшее СМИ года» по версии еженедельника «Восточный проект» (2003), победителем в номинации «Лучшее издание металлургических компаний стран СНГ» в рамках 23-й и 25-й Международных промышленных выставок «Металл-Экспо» (2017, 2019).

При этом главным остается, что мы с вами... Несмотря ни на что.

ОТГРУЗКА ПРОДУКЦИИ В МАРТЕ

Итог выполнения заводом плана отгрузки готовой продукции за первый квартал – 96%. У двух дивизионов этот показатель ниже планового: ППО – 86%, ПМ и ШПО – 73%; у двух других – у ПВ и ЭО и у ПГР и КПО – соответствует плановому – 100%

В марте, завершающем месяце первого квартала, отгрузка подразделениями завода готовой продукции выглядит следующим образом. Цехи производства про-

катного оборудования.

Механосборочный цех №1 отгрузил пять шпинделей (60 т) в Германию. Магнитогорскому меткомбинату (РФ) – АСУ гидросистемы клетей, два бака



и фитинги гидросистемы, комплект трехходовых клапанов.

Механосборочный цех №2 отправил на меткомбинат Liberty Galati (Румыния) полый вал, в Германию – два вала, на ММК – ролик приводной и ро-

лик холостой.

Из механосборочного цеха №9 отгружены для компании ТММ «Энергобудменеджмент» (Чернигов) пятнадцать переходных тройников (17,1 т). Центральному ГОКУ (Кривой Рог) адресова-



стр. 1

ны два тормоза и два блока наводки общим весом 8,6 т, Сумскому заводу «Насосэнергомаш» - крышка и корпус, Полтавскому турбомеханическому заводу - диск и пять поковок с предварительной обработкой. Для ArcelorMittal Temirtau (Казахстан) - муфта и две установки гидроцилиндров уравнивания (16,1 т). В Германию ушли два роликовых шпинделя (10,3 т) и шпиндель (10,6 т), на меткомбинат Liberty Galati - два зубчатых венца, на ММК - система смазки ПЖТ чистовых клетей (43,7 т), компании «Ижлитмаш» (Россия) - семь дисков (17,8 т).

Цехи производства металлургического и шахтно-проходческого оборудования.

Механосборочный №6 в марте отгружал продукцию исключительно одному заказчику - меткомбинату «Азовсталь»: две головки затравки, четырнадцать холостых роликов диаметром 260 мм (15 т) и 36 роликов диаметром 180 мм (16 т).

Из механосборочного цеха №12 ушли на Полтавский ГОК воздушный цилиндр колпака аварийного сброса (1,6 т); шевронные валы - ведущий и ведомый (7,7 т) - компании Сталит (Запорожье); штамп для штамповки фланцев (11,8 т) - на завод Белэнергомаш (РФ); два вала в сборе (11,3 т) - в Румынию.

Цехи производства валков и энергетического оборудования.

Механический цех №3 отгрузил в марте Нижнеднепровскому трубопрокатному заводу «Интерпайп» два вала пильгерстана (9,3 т), меткомбинату «Азовсталь» 12 рабочих валков (83,3 т). В Польшу ушли два нижних и два верхних рабо-

чих валка (77,8 т); в Чехию 26 рабочих валков (98,2 т); в Германию - два опорных валка (14,6 т) и 42 рабочих валка (130,7 т); в Словакию - 19 рабочих валков (72 т), 10 валков 2Ц-405x1200 (15,9т), а также верхний и нижний валки (27,4 т). В Россию отправлены: заводу экспериментальной металлургии Мценскпрокат, компании ВИЗ-Сталь, Новолипецкому меткомбинату и ММК - 69 рабочих валков (223,3 т). Компания «Русэлпром - Технологии снабжения» получила пробу и вал (8,3 т).

Из механического цеха №5 были отправлены компании ТММ «Энергобудменеджмент» 14 труб (49 т), концерну ThyssenKrupp - четыре рабочих валка сортового стана (140 т). В Словакию, Чехию, Англию, Германию ушли 18 опорных валков (557 т), компании Промтехнологии (РФ, Санкт-Петербург) - заготовка плунжера (2 т), на ММК - четыре валка (40 т), в Москву - опорный валок (30 т), в Ижевск - два цилиндра (15 т).

Цехи производства горнорудного и кузнечно-прессового оборудования.

Механосборочный цех №8 отгрузил в Объединенные Арабские Эмираты (ОАЭ) систему тормоза шахтной подъемной машины 2Ц-6x2,5 (46,5 т); в США - перегрузочную самоходную тележку для отвалообразователя (198 т); на Кипр - запчасти экскаватора (14 т); в Россию - также запчасти экскаватора (26,3 т) и механизм главного подъема мостового электрического литейного крана (212,2 т).

Мартовская отгрузка механосборочного цеха №11 - шлем-горловина (72 т) меткомбинату им. Ильича, две мельницы МШЦ 3600x5500 - Южному ГОКу. Запчасти для экскаватора - лебедка напора (14 т), лебедки тяговая и подъемная (1,5 т) адресованы Центральному ГОКу.



ОТГРУЗКА ПРОДУКЦИИ В МАРТЕ



Четыре зубчатых венца (74 т), три загрузочных стенки (98 т) и вал-шестерня (33 т) ушли Полтавскому ГОКу. Мельница МШЦ

5500x7500 (388,8 т) отправлена в ОАЭ.

Олег Бескровный
(По информации руководителей

подразделений)
Фото автора

На снимках:
блоки наводки; переходные тройники; рабочие

валки; ролики; тормоза; торцевые стенки мельниц; траверса; упругая муфта мельницы; шпиндель

Помощь накануне Дня Победы

Подписано совместное решение правления и профсоюзного комитета об оказании материальной помощи в честь празднования Дня Победы над нацизмом во Второй мировой войне.

Согласно этому решению сумма помощи увеличена относительно выплат прошлого года - участники боевых действий, лица с инвалидностью вследствие Второй мировой войны 1939-1945 годов получают по 1500 грн.; участники Второй мировой войны 1939-1945 годов и бывшие малолетние узники концентрационных лагерей - по 1000 грн.; воины-интернационалисты, инвалиды Советской армии - по 600 грн.

Выплата помощи будет осуществляться с 5 мая безналичными перечислениями и почтовыми переводами.

В совместном решении председатель правления АО, генеральный директор предприятия Г.С. Суков и председатель первичной профсоюзной организации В.И. Тука поздравили ветеранов с наступающим 75-летием Великой Победы, выразили искреннюю благодарность за вклад в великое дело Победы над нацизмом, в трудовые достижения завода и пожелали им крепкого здоровья и счастливого долголетия.

Помощь накануне Дня Победы на НКМЗ выплачивается с 1990 года.

В период эпидемии коронавируса НКМЗ оказал помощь медикам и населению на 10 млн. грн.

Не дожидаясь объявления заболелости коронавирусом в Краматорске, Новокраматорский машиностроительный завод предпринял ряд противоэпидемических мероприятий.

Прежде всего на заводе была организована группа волонтеров и сформирована база данных маломобильных пенсионеров, которым необходима помощь в дни карантина. Руководство завода выделило средства на закупку 1000 продуктовых наборов, которые бесплатно распределяются людям, входящим в волонтерский список. Кроме того, заводские волонтеры, а это члены ассоциации молодежи, закупают продукты и лекарства за счет средств подопечных и доставляют их на своем транспорте.

В свою очередь прези-

дент АО НКМЗ Г.М. Скударь из личных средств выделил 5,2 млн. грн. для помощи всем неработающим пенсионерам НКМЗ. Таким образом 10309 человек получили в качестве поддержки в это сложное время по 500 грн.

После мониторинга потребностей городских больниц №№ 1 и 3, которые определены опорными в период эпидемии, и обсуждения темы с начальником горздрава В.П. Мельник были закуплены и переданы в качестве первой подачи тысяча респираторов и пятьдесят защитных костюмов бактериологической защиты.

После обсуждения раз-



меров и номенклатуры необходимого медикам оборудования и материалов у губернатора области П.А. Кириленко НКМЗ взял на себя обязательство поставить в медицинские учреждения портативный видеоларингоскоп, 56 пульсоксиметров, 15 мониторов пациента, 30 кислородных концентраторов, 20 бактерицидных облучателей жалюзийного типа, 50 локтевых дозаторов для дезинфекции, 6 аспираторов,

8-литровую термосумку, 4 бесконтактных термометра, 50 костюмов биохимической защиты, 2000 водонепроницаемых костюмов, 4000 одноразовых биозащитных костюмов, 4500 папачек, 120 защитных щитков, 40 защитных очков, 20 медицинских фартуков, 2200 респираторов FFP-3, 120 высоких бахил, 1000 ппателей, 50 мешков биобезопасности, 1000 флаконов спирта, 1215 упаковок специализированных лекарств шести наименований.

В самое ближайшее время оборудование и материалы поступят в опорные больницы.

Таким образом, на сегодняшний день помощь Новокраматорского машиностроительного завода городским медикам и населению составила 10,0 млн. грн.

РЯДОВЫЕ ПОБЕДЫ

Те, кто прошел войну, никогда ее не забывали. Даже через полвека, через 60 лет убежденные сединами ветераны с волнением вспоминали своих фронтовых друзей, а в День Победы, бывало, плакали.

Время неумолимо, и они уходят... Остается память о тех, кто в черную годину встал на защиту Родины, осознавая, что может не вернуться.

В списке новокраматорцев - участников Великой Отечественной войны, собранном редакцией газеты «Вестник НКМЗ» из опосредованных источников, - около 2300 фамилий. Среди них - те, чьи имена запечатлены на плитах заводского мемориала, и те, кто, вернувшись с фронта, также честно трудился на своих рабочих местах, как защищал Родину. И на самом деле их было гораздо больше, просто источников у нас маловато.

Расскажем о некоторых...

Электросварщик термического цеха Владимир Иванович Панов участвовал в боях под Москвой, в обороне Сталинграда, освобождал Харьков и Киев.

После битвы под Москвой Владимира Панова направили в распоряжение дивизии Румянцева, под Сталинград. «Тяжелые были бои, - вспоминал военный радист Панов через тридцать лет. - Трупы гитлеровских солдат горами лежали перед окопами нашей пехоты. В августе-сентябре, когда армия Паулюса наступала, дышать было просто нечем. Фашисты просили наше командование о перемирии, чтобы убрать трупы своих солдат, но наше командование отклонило их просьбы. Слишком велика была ненависть советских людей к захватчикам - не было, наверное, на территории СССР семьи, где бы ни заплатили жизнью за попытку гитлеровского «блицкрига».

Тогда, в Сталинграде, не было воды, и козлиное копытце показалось бы хрустальным бокалом с родниковой водой, только не было там ни сказок, ни коз».

Человек в мирной жизни не может представить, что смог бы выдержать те ужасы, на которые так богата война. Связисту Панову приходилось зубами соединять обрывы телефонных проводов

и пропускать через себя - информацию, ток. Он был очень близорукий человек и, потеряв очки, ничего не видел. Воевать, как вспоминал, приходилось на ощупь, но особо невыносимо было вечером и ночью. Однажды отошел в сторонку по надобности - оказался в траншее немецких подразделений. Только чудом не попал в плен...

Война не считает дипломатий. Панов освобождал Харьков, участвовал в освобождении Киева в ноябре 1943 года. Награжден двумя орденами Красной Звезды. Закончил войну под Кенигсбергом, где были жестокие бои, а осколками артиллерийских снарядов перепачкана практически каждая пядь земли. Долго помнилось, как тяжело было прокладывать связь между наступающими частями. А после Победы В.И. Панов побывал в Берлине и с полным на то правом написал на стене рейхстага: «Мы дошли до логова Гитлера, мы победили!»

Ведущий конструктор-электрик ОГК-2 Иван Яковлевич Рыженко был артиллеристом, воевал в Карпатах, в Румынии, Болгарии, Югославии, Чехословакии. О войне вспоминал часто, рассказывал, как при стремительном наступлении в Карпатах снабженцы не успевали за войсками. Солдатам приходилось голодать, но местных жителей не обижали. В голову не приходило забрать у крестьян последнее, да и насмотрелись на зверства фашистов. Запомнился его рассказ о солдатах-смертниках, которых гитлеровцы оставляли прикованными к скалам для сдерживания наших войск. Те не хотели умирать и старались себя обнаружить, чтобы сдать советским войскам. Их освобождали, кормили и отправляли в плен.

После войны И.Я. Рыженко окончил вечерний институт, работал в КБ-6 ОГК-2 ведущим конструктором электрооборудования различных машин и агрегатов - от установщиков, ОПУ, инженерных машин разграждения до уникального установщика 17Т12 для системы «Энергия-Буран». Неоднократно бывал на Байконуре, налаживал там работу космических комплексов.

Большое военное прошлое за плечами инженера-конструктора первой категории ОГК-2 Даниила Семеновича Благодира. Взрослая жизнь та-

лантливую конструктора, автора нескольких изобретений и множества рационализаторских предложений началась на фронте, с пехоты, в рядах которой он прошел Белоруссию, Польшу, Германию. Он рассказывал, как в Польше его части пришлось освободить железнодорожный состав с узниками Освенцима, которых фашисты везли для уничтожения в другие лагеря. Открыв двери, советские солдаты, много повидавшие и поминавшие гитлеровцев «в бога и душу мать», только ахнули: товарные вагоны были плотно набиты живыми скелетами. Разноплеменных людей обмыли, напоили, щадяще накормили, передали в руки работников Красного Креста. Не удивительно, что в Восточной Пруссии, как рассказывал Благодир, они не встретили ни одного немца из местного населения. Те боялись, что русские будут мстить за злодеяния гитлеровцев и поспешили выехать. Наши и не мстили, хотя сердце разрывалось от тоски - война перемешала их жизни в огромном огненном котле, многих лишила родных и близких, исковеркала судьбы. Но они - победили!

Токарь механического цеха №7 Иван Федорович Мальков начал фронтową биографию в родном городе, прошел с боями весь Донецкий край. На всю жизнь запомнил сражение за Партизанский поселок. В этом бою он впервые узнал силу «катюш». Немцы шли стеной, и, казалось, нет спасения. Реактивные удары смели их с лица земли. Брал Барвенково, Изюм, Святогорск, Петровское. Потом тяжелое ранение надолго вывело из строя, более года пролежал в госпита-



Алексей Павлович Цапко

ле. Несмотря на тяжелую контузию, после недолгого оздоровления в деревне вернулся на завод. Отлично работал, был наставником молодежи.

В ЦМК работал сварщик Алексей Павлович Цапко. В 1943 году огневому взводу, которым командовал Алексей Павлович, пришлось защищать подступы к Славянску. В районе села Хрестище гвардейцы поклялись стоять насмерть, и отразили массированную танковую атаку фашистов. За эту боевую операцию Алексей Павлович награжден орденом Красной Звезды. Отличился при форсировании Одера, за что удостоен ордена Отечественной войны второй степени. Его боевой путь закончился в Берлине штурмом рейхстага.

Был в биографии Алексея Павловича интересный эпизод. В 1974 году к нам на завод приехал Герой Советского Союза бывший летчик-истребитель Михаил Петрович Девятаев. Он совершил подвиг, равного которому не было в истории Великой Отечественной, - из фашистского концлагеря с острова Узедом Девятаев с девятью товарищами утнул новейший бомбардировщик.

«В погону за нами, - рассказывал тогда Девятаев, - устремились немецкие истребители, но мне удалось скрыться в плотных туманах... Два с половиной часа длился этот полет. Сели мы в расположении какой-то артиллерийской части наших войск. Мы были настолько истощены, что батарейцы помогли нам сойти с самолета».

И тут из зала поднялся Алексей Павлович Цапко: «Михаил Петрович, вы сели в расположении моего огневой взвода. Я лично помог вам вылезти из кабины бомбардировщика... У вас еще лицо было окровавлено».

...Это было 5 февра-

ля 1945 года в 90 км южнее Щецина. 68-й артполк 38-й артиллерийской бригады стоял на западном берегу реки Одер. Активных боевых действий не было, батарейцы вели методичный огонь по отступающим вражеским войскам.

Вдруг из-за густых туч вынырнул двухмоторный «хейнкель».

Передовые зенитные средства наших войск встретили пришельца интенсивным огнем. Самолет с трехкилометровой высоты резко пошел на снижение.

Вел он себя странно - продолжал снижаться на приглушенных моторах, с убранными шасси. Так и лег на пузо недалеко от орудий взвода. С автоматами «на взводе» к самолету с черными фашистскими крестами побежали пять солдат-огневики и их командир Алексей Цапко.

В открытом люке «хейнкеля» оказался человек в полосатой одежде. «Не стреляйте, - кричал он, - мы узники... Мы совершили побег...»

Солдаты помогли сойти на землю полуживым людям, гвардии старший лейтенант Цапко вывел из-за штурвала тощего, обессиленного, с окровавленным лицом человека.

Беглецов гостеприимные артиллеристы накормили супом с куряти-

ны фронтов участвовал в освобождении Украины, потом Югославии и Венгрии. Последнее письмо брату он написал незадолго до гибели.

«Гоним фашистов, - писал он. - Часто от зари до сумерек не вылезем из кабин. Садимся на землю только для того, чтобы взять боекомплект. Даже пообедать как следует и покурить не успеваем. Радость большая - близится победа, победа, о которой мечтали столько лет».

Владимира Васильевича Зоненко призвали на фронт в 1942-м из Иркутска, куда были эвакуированы краматорчане.

Разведчик 1-го и 2-го Прибалтийских, 1-го Белорусского фронтов, к концу войны он был награжден орденами Красной Звезды, Славы III степени, Отечественной войны I степени, пятью боевыми медалями, в том числе «За освобождение Варшавы», «За взятие Берлина», и о войне знал, казалось, все... Но никогда не было так тяжело, как при допросе фашистов на Нюрнбергском процессе, в охранении которого он был, признавался Владимир Васильевич через тридцать лет после окончания войны. «Я услышал такие вещи, от которых волосы шевелились на голове. И тог-



ной, дали отдохнуть. Потом была беседа в землянке командира артдивизиона майора Михаила Москвичева...

А вот слесарь Алексей Мальцев Победы не увидел. 2 января 1945 года вблизи Будапешта он повторил подвиг Гастелло, направив самолет на оружейный завод врага.

Как рассказывал через тридцать лет его брат Федор Карпович Мальцев, Алексей был жизнерадостным и деятельным молодым человеком, окончил курсы водителей, затем Краматорский аэроклуб. В сороковом году его приняли в Ворошиловградскую летную школу. В январе сорок третьего вместе с другими товарищами он был направлен на Южный фронт.

Сначала в составе 3-го, а потом 2-го Украинско-

да еще во сто крат сильнее почувствовал, каких злодеев, убийц мы разгромили. Был безмерно рад, что многим народам помогли освободиться от ига фашизма», - говорил заведующий сектором отдела главного конструктора кузнечно-прессового оборудования, награжденный орденом Трудового Красного Знамени за активное участие в создании прессы усилием 50000 тс.

Те, кто пережил войну, кто воевал или работал на военных заводах, даже по прошествии десятилетий после Победы желали в поздравительных открытках друзьям и родственникам «мирного неба над головой». Они знали, о чем писали. И желали нам только мира.



Активно работает волонтерский центр нашего завода. Сейчас в его состав входит 21 человек. Кроме работников предприятия, волонтерский центр объединил неравнодушных жителей города, не связанных с машиностроением. В составе волонтерского центра работает шесть членов Краматорского молодежного совета.

Молодежь осознает свои преимущества в сложившейся ситуации и заботится о старших. Например, братья-предприниматели Вугар и Ильгар предоставили в волонтерский штаб около 150 кг картофеля, 50 кг моркови, 50 кг свеклы, 100 кг капусты и яблоки. С 3 апреля началась доставка 57 овощных пакетов. Волонтеры, которые могли задействовать личный транспорт, отправились в поселки и отдаленные части города, чтобы вместе с представителями городской организа-

ции общества Красного Креста передать продуктовые наборы.

У Вугара и Ильгара появились последователи – 7 апреля ЧАО «Урожай» передало в StopCovid19Kram 50 кг капусты, 100 кг картофеля, 70 кг лука, 50 кг моркови и 50 кг свеклы. Пенсионеры принимают помощь с огромной благодарностью.

Один из волонте-



ров, Сергей Бакан, работает инженером-конструктором. Утром он подвозит из Славянска в Краматорск людей, которые работают на НКМЗ и других предприятиях города. Потом по просьбе территориального центра

социального обслуживания помогает в доставке людям преклонного возраста и с инвалидностью продуктовых наборов, предоставленных корпорацией АТБ-Маркет. Заметим, до 23 апреля представители социальных служб по всей Украине доставят около 580000 бесплатных наборов, в которые входят крупы, макароны, сахар, соль,

растительное масло, лимоны, печенье, чай и прочее, вес одного пакета около 10 кг. За день Сергей помогает доставить продуктовые наборы АТБ 45 жителям города.

После помощи соцслужбы Сергей занимается основной работой штаба – помогает купить и доставить продукты и медикаменты людям, которые обращались непосредственно в волонтерский центр StopCovid19Kram. В конце рабочего дня забирает утренних попутчиков и уезжает в Славянск.

В волонтерский центр НКМЗ поступают и нестандартные просьбы. Так, волонтеры доставили бывшей сотруднице завода В.Н. Чумаченко батареи для слухового аппарата. Вроде мелочь, но пожилую женщину оградили от возможного заражения.

Волонтер Алексей Губрев после 3 апреля написал на своей страничке в Фейсбуке: «Сегодня вместе с волонтерами от Красного Креста посетили людей пожилого возраста, которым сейчас очень нужна помощь».

Конечно, не по себе становится, когда видишь, в каких условиях живут сейчас те, кто зачастую работал всю жизнь. И поража-

ешься, что, несмотря на тяжёлые условия жизни, у них такие добрые глаза. Заглядывайте в них, вы поймёте кое-что. Помогайте старикам, им тяжело, а сейчас порою невыносимо. Всем здоровья. Мы справимся. Победим пандемию вместе».

Контакты

волонтерского центра:
MTS (Viber) +38-095-420-17-19;

KS +38-068-134-03-04;

Городской 6-94-70 (с 8:00 до 17:00);

Facebook: StopCovid19Kram



МОЕМ РУЧКИ И ЗАНИМАЕМСЯ СПОРТОМ

3 апреля завершился видеомарафон «Я научился хорошо мыть ручки», организованный гороо при поддержке социальной программы «НКМЗ для Краматорска». По его условиям родителям дошколят следовало снять небольшой ролик, герой которого показывает, как он умеет мыть ручки.

В марафоне приняли участие 276 видео, героями которых стали воспитанники 31 детского сада. Наиболее активными оказались родители детворы из детских садов №6 «Медвежонок» (35 видео), №9 «Пушкаренок» (30 видео), №64 «Подснежник» (23 видео). Как отмечают в гороо, было много интересных видео, в которых дети с комментариями продемонстрировали правильные навыки мытья рук.

После подсчета лайков было отобрано 15 видео, которые отмечены более чем 90 лайками. Герои этих роликов по окончании карантина в своих

детских садах получают подарки от социальной программы «НКМЗ для Краматорска».

Победителями марафона стали Даниела Жижченко (ДС №5), Дарья Бабич (ДС №11), Маргарита Цыганкова (ДС №39), Ника Даниеля (ДС №48), Всеволод Емельяненко (ДС №49), Кристина Шакирова (ДС № 49), Полина Михалькова (ДС №82), Диана Хильчевская (ДС №92), Евгений Белоус (ДС №96), Иван Мешков (ДС №96), Павел Бабич (ДС №97), Макар Жирнов (ДС №97), Софья Скомаровская (ДС №96), Макар Чумак (НБК №32), Лиза Куринная (ДС №8).

Поздравляем победителей марафона.

А 9 апреля состоялся фотофест «К здоровью и спорту вместе с папой и мамой». Он также проводился при поддержке социальной программы «НКМЗ для Краматорска». Юных спортсменов, победителей фотофеста также ожидают подарки от НКМЗ.



11 марта ВОЗ объявила пандемию коронавирусной инфекции COVID-19. Во многих странах власти настаивают на том, что в период карантина из дома стоит выходить только в самом крайнем случае. Чем чревато вынужденное заточение?

Не ждите от себя многого

Находясь в самоизоляции, человек может испытывать множество различных неприятных психологических симптомов: чувство одиночества, страха, тревожность, паника, депрессия, различные фобии и навязчивые идеи... Лучший план действий в такой ситуации – разобраться с тем, что вы можете и что не можете контролировать, чтобы «отпустить ситуацию».

Замечено, что когда перед человеком возникает неминуемая опасность, он, как правило, становится очень сконцентрированным на ней, и ему трудно сосредоточиться на чем-то еще, выполнять, к примеру, свою работу на 100%. Это нормально, так работает механизм адаптации к опасности.

В данной ситуации стоит снизить ожидания к себе, больше общаться с другими людьми по телефону и интернету. У кого есть дети, внуки, почаще с ними играть, заниматься чем-нибудь творческим, стараться поддерживать физическую активность.

Не заполняйте все свободное время прочтением новостей только о распространении коронавируса,

а тем более, слухов и домыслов на эту тему. Нужно осознать, что карантин – временная мера.

Все люди разные

Переносимость одиночества, как и стрессов, у каждого человека разная. Многие люди вполне адаптируются к новым угрозам и новой реальности. Все зависит от конкретного человека: интроверту нужно меньше общения с другими людьми, а экстраверту – больше, поэтому на него самоизоляция окажет большее влияние.

Особенно тяжело приходится пожилым людям, у которых и без того круг общения небольшой. Кроме того, пожилым особенно тяжело еще и потому, что они знают, что больше подвержены этому заболеванию. На этой почве у них возникают дополнительные страхи.

Однозначно, легче переносят самоизоляцию те, у кого есть семья. Они могут целоваться, обниматься и прикасаться друг к другу – это очень важно для ментального и эмоционального благополучия. Это вызывает выделение гормона окситоцина у человека, который успокаивает и налаживает связи между людьми.

Помочь пережить самоизоляцию могут и домашние животные, которых можно гладить, обнимать, играть с ними.

Займитесь тем, на что раньше не хватало времени

Ограничения в виде са-

КАК БЕЗ СТРЕССА ПЕРЕЖИТЬ КАРАНТИН



моизоляции, сужение круга контактов во время карантина может стать стрессовым фактором для людей, которые вели активную социальную жизнь.

Таким людям очень важно занять себя. Сконцентрируйтесь на том, что окружает вас: используйте свободное время для того, на что раньше его не хватало. Например, можно заняться домашними делами: разобрать хлам, устроить генеральную уборку и даже сделать ремонт.

Важно поддерживать связь с вашим обычным кругом общения. Это можно делать посредством телефонной связи, а также с помощью различных программ-мессенджеров. Вы можете настроить групповой чат и устроить посиделки со своими друзьями. Интернет дает большие возможности, и их необходимо использовать. Если у вас нет своего блога, возможно, карантин – повод его завести и высказывать там собствен-

ные мысли, делиться знаниями и эмоциями.

За время карантина можно научиться чему-то полезному. Уроки рисования, танцев, иностранных языков можно найти в интернете.

Принимайте сложившуюся ситуацию как некую перезагрузку, освобождение пространства. Подумайте, что это замедление, вероятно, дано для того, чтобы посмотреть на свою жизнь и ее скоростной темп по-другому.

Две недели, даже месяц на карантине – это прекрасная возможность наконец-то заняться тем, чем давно хотели, но не могли из-за нехватки времени и сил. Не упустите этот шанс. Читайте, смотрите кино, занимайтесь спортом или отправляйтесь на онлайн-экскурсии. Интернет и новые технологии не дадут заскучать!

КНП «ЦПМСП № 1»

Номер «Вестника НКМЗ» от 10 апреля вышел в электронной версии на сайтах NKMZinfo; www.nkmz.com

УЧРЕДИТЕЛЬ: АО «НКМЗ»
Рег. свид. ЦП № 1393
от 10.12.1998 г.

Наш адрес: 84305, г. Краматорск, Донецкой обл., АО «НКМЗ», здание общественных организаций, 2-й этаж.
Телефоны: (47)-86-59, (47)-82-63, 62-79, 38-76, 22-79, 3-30-35, (9)-54-40.
e-mail: pressa@nkmz.donetsk.ua; vestnik.nkmz@gmail.com
Мнения авторов и редакции газеты могут не совпадать.

Редактор - Валентина Гаврильченко
Верстка, предпечатная подготовка - ОМК