



Необъятны просторы нашей Родины. На десятки тысяч километров протянулись границы Отечества. И каждый метр этих границ днем и ночью, в стужу и зной охраняют слабые наши пограничники.

На снимке: на границе.
Фотохроника ТАСС.

СЛУЖБА Здоровья

Пояснично-крестцовый радикулит называется воспалением нервных корешков пояснично-крестцового отдела спинного мозга, характеризующееся сильной болезненностью в пояснице и ногах.

Нервная система человека делится на центральную и периферическую. Центральная нервная система представлена головным и спинным мозгом. Спинной мозг —

нижний отдел центральной нервной системы, через него осуществляется связь головного мозга с периферией (кожей, мышцами, костями и т. д.). Через спинной мозг идут чувствительные волокна, несущие раздражение (боль, холод, тепло и т. д.) от кожи и внутренних органов в кору головного мозга, а из коры двигательные сигналы к мышцам тела.

Спинной мозг расположен в костном канале, образуемом позвонками. Из спинного мозга через межпозвоночные отверстия выходят нервные волокна, так называемые передние двигательные и входят в задние чувствительные корешки. Спинной мозг делится на шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый отделы.

Корешки, выходящие из поясничного и крестцового отделов, называются пояснично-крестцовыми, а заболевание их — пояснично-крестцовым радикулитом. Из этого сплетения выходит крупный нерв — седалищный, воспалением которого называется ишиасом.

Причин заболевания радикулитом можно назвать много:

1. Радикулит может возникнуть как осложнение инфекций, как острых (грипп, бруцеллез, сыпной или брюшной тиф и т. д.), так и хронических (туберкулез, ревматизм, сифилис и т. д.).
2. Нередко причиной радикулита является травма или физическое перенапряжение. При тяжелой физической работе может происходить постоянное, хотя и слабое, повреждение корешков и нервов, что способствует возникновению радикулита.
3. Немалое значение имеет простудный фактор: охлаждение, длительное воздействие на организм сырой и холодной погоды, резкая смена температур окружающего воздуха.
4. Причиной радикулита часто являются интоксикации, т. е. отравления организма, что может быть, например, при нарушении обменных процессов при диабете (сахарной болезни), подагре и т. д. Часто радикулитом страдают алкоголики.
5. Нередко причиной радикулита является заболевание позвоночника или суставов.

Свердловск, Metallurgizdat, 1961, 342 стр.

Рассматриваются вопросы конструирования, расчетов и эксплуатации машин тонколистовых станков: моталок, разматывателей, летучих, дисковых и гильотинных ножниц, листоукладчиков, правильных машин и др. оборудования. Представлен обширный материал по компоновке, автоматизации агрегатов резки и подготовке тонких листов. Обобщен опыт Уралмашзавода и других предприятий. Предназначена для конструкторов и ИТР металлургических и машиностроительных заводов, студентов и преподавателей ВУЗов.

5. Савченко В. И. «Технология эмалирования и оборудование эмалировочных цехов». Харьков, Metallurgizdat, 1961, 387 стр.

Даны сведения об эмалях, их физико-механических и химических свойствах. Описаны процессы приготвления и составы грунтовых и покровных эмалей для стальных и чугунных изделий. Приведено описание оборудования эмалировочных цехов. Книга предназначена для техников и мастеров эмалировочных цехов металлургических заводов и в качестве учебника металлургических техникумов.

Научно-техническая библиотека комбината.

Пояснично-крестцовый радикулит

6. Радикулит может развиваться при неправильном, неполноценном питании, в частности при отсутствии в пище витамина «В₁₂».

Жалобы больного при радикулите сводятся к болям в пояснично-крестцовой области и в ногах. Боли могут иметь различный оттенок: стреляющие, тянущие, режущие, сверлящие, стягивающие.

При тяжелых формах радикулита могут снизиться или исчезнуть коленные и ахилловы (пяточные) рефлексы, расстроиться чувствительность на ногах, может наступить похудание мышц ног и ягодиц.

Следует помнить, что боли в пояснице могут появиться в связи с заболеванием позвоночника или внутренних органов, поэтому всегда следует обращаться к врачу.

Радикулит может длиться от нескольких дней до нескольких месяцев, в последнем случае говоря о хронической его форме.

Особенностью течения радикулита является склонность его к рецидивам, т. е. возвратам болезни после излечения. Причины рецидивов: физическое перенапряжение, охлаждение, алкоголь, инфекционные заболевания и т. д.

Следует упомянуть и о люмбаго, так называемом «простреле». Это заболевание начинается с острых болей в толще мышц пояснично-крестцовой области, боли усиливаются во время движений. Развивается люмбаго после физического перенапряжения или резкого охлаждения иногда без видимой причины. Длится заболевание несколько дней и заканчивается полностью выздоровлением.

Для лечения радикулита применяется много разнообразных средств медикаментозных и физиотерапевтических. Во-первых, больному необходимо дать обезболивающие лекарства (пирамидон, аспирин, анальгин, фенацетин). Местно широко применяется тепло: грелки, горячий песок в мешочке, синий свет, втирание различных обезболивающих мазей, проглаживание утюгом через одеяло больного места. Это домашние средства.

В поликлинике широко применяется физиотерапевтическое лечение: облучение кварцем, солюком, парафин, озокерит, грязь и лечебные ванны в хронических случаях.

Иногда большую пользу приносит лечение на курорте, но не при острых болях.

Отбор для санаторно-курортного лечения производится индивидуально. Наличие у больного таких болезней, как грудная жаба, эпилепсия, психопатия, последствия инфаркта миокарда, туберкулеза является противопоказанием для курортного лечения радикулита.

Чтобы предупредить заболевание пояснично-крестцовым радикулитом, следует максимально развивать защитные свойства организма и устранять причины, вызывающие заболевание. Большое значение имеет закалывание организма, занятие физкультурой и спортом. Для предупреждения заболевания нужно избегать употребления алкоголя и никотина (курения), так как алкоголь и никотин обладают способностью раздражать нервные окончания и способствуют возникновению воспалительного процесса в нервах и нервных корешках. Следует избегать переохлаждения, подъемов больших тяжестей, своевременно лечить инфекционные заболевания.

Врач А. ВИНОГРАДОВА.

Редактор Г. В. РЫБАНОВ.

Коллектив правового отдела комбината извещает о смерти пенсионера ДОБИНА Ефима Абрамовича и выражает глубокое соболезнование семье и родным покойного.

Активисты кассы взаимопомощи

К Николаю Васильевичу Овчинникову, нормировщику основного механического цеха, пришел рабочий.

— Как бы получить долгосрочную ссуду? Понимаете, получил благоустроенную квартиру в новом доме и хочу купить хорошую мебель.

— Ну, что же, неплохое дело задумали. Поможем, обязательно поможем.

Овчинников уже больше 12 лет является бессменным председателем бюро кассы взаимопомощи основного механического цеха. Далеко не в блестящем состоянии находились дела кассы, когда к руководству пришел Николай Васильевич. В цехе работают многие сотни трудящихся, а членами кассы состояли буквально единицы. Прежде бюро кассы не руководило работой казначеев, а последние, зная, что их никто не проконтролирует, допускали растраты. Сбор членских взносов проводился от случая к случаю, этой работой повседневно никто не занимался.

Овчинников взялся за дело очень энергично. При активной помощи членов вновь избранного бюро кассы, он быстро навед порядок в финансовых делах, наладил регулярный сбор членских взносов. Члены бюро развернули большую работу по вовлечению новых членов кассы. Буквально за короткий срок число членов кассы взаимопомощи в основном механическом цехе увеличилось в несколько раз и сейчас членами кассы является большинство трудящихся, работающих в цехе.

Хорошо налаженная финансовая работа, аккуратное поступление членских взносов, а также аккуратный возврат выданных долгосрочных и краткосрочных ссуд дает возможность бюро кассы без всяких задержек выдавать ссуды всем нуждающимся. Очень многие товарищи, пользуясь услугами кассы взаимопомощи, сумели приобрести ценные вещи. Сейчас касса взаимопомощи ОМЦ имеет около 15 тысяч рублей накоплений по членским взносам. Это — большая поддержка в ее финансовой деятельности.

Хорошо работают кассы взаимопомощи в трамвайном и в проволочно-штрипсовом цехах. В трамвайном цехе бюро кассы взаимопомощи уже в течение десяти лет возглавляет работник планового отдела Анна Николаевна Герасченко. Финансовое состояние этой кассы всегда хорошее. Здесь аккуратно собираются членские взносы, не имеется просрочек в погашении ссуд. Накопления по членским взносам в кассе взаимопомощи трамвайщиков составляют 13 тысяч рублей.

У проволочников и штрипсовиков бюро кассы взаимопомощи руководит электрик Дмитрий Леонтьевич Кузубов. Он также сумел хорошо наладить финансовую работу, и в результате касса имеет накоплений по членским взносам 16 тысяч рублей. Члены кассы аккуратно погашают долг по ссудам и это даст возможность увеличить оборачиваемость денежных сумм.

Конечно, в поименованных выше коллективах не были бы достигнуты известные успехи в ра-

боте, если бы бюро кассы взаимопомощи не получали поддержки со стороны цеховых комитетов и их председателей. В основном механическом, проволочно-штрипсовом, трамвайном и во многих других цехах председатели цехкомов вникают в работу бюро кассы взаимопомощи, направляют эту работу и помогают быстрее изживать недостатки в деятельности кассы. Так именно и должно быть, так определено и Положением о работе цеховых и местных комитетов профсоюза.

Но, к сожалению, не везде председатели цехкомов относятся к кассам взаимопомощи так, как нужно относиться профсоюзным руководителям. Например, совершенно не вникают в работу бюро кассы взаимопомощи председатели цехкомов обжимного цеха т. Иванов, цеха металлической посуды т. Ковалева и некоторые другие товарищи. И понятно, что в этих цехах кассы взаимопомощи работают из рук вон плохо, финансовые дела у них находятся в крайне запущенном состоянии, членами кассы состоит самое незначительное количество трудящихся, хотя коллективы здесь насчитывают многие сотни рабочих, служащих и инженерно-технических работников. Из-за того, что руководители профсоюзных организаций второго листопрокатного цеха и цеха металлической посуды не контролировали финансовую деятельность цеховых касс взаимопомощи, здесь была допущена растрата денежных сумм казначеями. Правда, в последнее время председатель цехкома второго листопрокатного цеха т. Афанасьев исправляет свои ошибки — он стал интересоваться работой кассы взаимопомощи и

помогает бюро кассы навести порядок в финансовых делах. Но в цехе металлической посуды дело пока не движется с мертвой точки. Председатель бюро кассы т. Этманов продолжает бездельничать, а председатель цехкома т. Ковалева не решается поставить вопрос о его плохой работе на заседании цехкома и на собрании членов кассы. Не покрыта до сих пор и растрата в сумме 700 рублей, допущенная бывшим казначеем кассы Шуваловой.

Касса взаимопомощи магнитогорских металлургов является одной из самых крупных производственных профсоюзных касс взаимопомощи в нашей стране. Она оказывает большую помощь трудящимся в приобретении ими ценных вещей, которые имеют высокую цену. Только в первые два с половиной месяца нынешнего года наша касса выдала трудящимся комбината десятки долгосрочных ссуд на покупку личных легковых автомашин, холодильников, пианино и других ценных дорогих вещей. Такие ссуды получили, например, каменщик цеха ремонта промышленных печей т. Хайруллин, работница комбината т. Боброва, инженер т. Мирошников, Денисов, Добчинский, работник огнеупорного производства т. Мельников, работник ремонтного цеха т. Никитин и многие-многие другие металлурги.

Наша касса проводит большую работу. Это бесспорно. Но эта работа будет проходить еще успешнее, если ею будут повседневно заниматься руководители профсоюзных организаций, направлять ее и руководить ею. А. РАЙЗ, член правления кассы взаимопомощи комбината.

Литература по черной металлургии

Научно-техническая библиотека комбината получила новую партию литературы по черной металлургии. Наибольший интерес представляют следующие издания:

1. Строганов А. И. и Колосов М. И. «Производство качественной стали в основных мартеновских печах». М., Metallurgizdat, 1961, 416 стр.

Приведена характеристика качественной и высококачественной стали и требования, предъявляемые к шихте и топливу при выплавке стали, освещены особенности тепловой работы печи и использования кислорода. Подробно рассмотрено окисление примесей, свойства раскислителей и легирующих элементов, содержание газов, неметаллические включения, десульфурация и дефосфорация стали, а также особенности разлива и дефекты слитков и заготовок. Рассчитана на ИТР металлургических заводов, сотрудников институтов и студентов ВУЗов.

2. Рафалович И. М. «Природный газ как топливо металлургических печей» М., Metallurgizdat, 1961, 324 стр.

Подробно разбираются свойства

природного газа, приведены примеры организации газоснабжения предприятий, описан опыт использования природного газа для отопления печей, содержатся данные о горелках и методах их расчета. В книге использован опыт советской и зарубежной практики, а также многолетний опыт автора.

Предназначена для ИТР металлургических печей и студентов ВУЗов.

3. Семененко Ю. Л. «Машины для правки проката». М., Metallurgizdat, 1961, 208 стр.

Рассмотрены вопросы правки проката пластическим изгибом и пластическим растяжением: описаны конструкции современных отечественных и зарубежных правильных машин и прессов, изложена методика расчета их основных параметров.

Книга рассчитана на ИТР, проектировщиков, работников институтов и студентов металлургических ВУЗов.

4. Терентьев В. С. и Цалюк М. Б. «Адьюстаж тонколистовых станков». (Отделочные работы).