

ТРАНСПОРТНИК

№ 40, ИЮЛЬ 2024 г. ИЗДАТЕЛЬ АО «ВОЛГАУРАЛТРАНС» www.volgauraltrans.ru

С ДНЕМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКА!

Поздравление генерального директора АО «ВолгаУралТранс» Геннадия Михайловича Третьякова



Уважаемые коллеги, ветераны отрасли!

Примите искренние поздравления с профессиональным праздником – Днем железнодорожника!

Сегодня трудно себе представить отрасль экономики, промышленности, которая могла бы развиваться и выполнять свои задачи, не

прибегая к услугам железнодорожного транспорта. Состоянием железных дорог определяется мощь и уровень развития государства, безопасность и экономические перспективы.

Особое значение имеет железная дорога для людей, которые связали свою жизнь с этой отраслью. Профессиональная ответственность всех работников без исключения, будь то монтер пути, машинист или начальник дороги, обеспечивает бесперебойное сообщение между городами, высокий уровень безопасности и качество обслуживания клиентов.

Наша компания, которая в этом году отметит свой 75-летний юбилей, изначально занималась перевозкой грузов, и этот процесс обеспечивали – и обеспечивают до сих пор – коллективы наших региональных комплексов. Как и более семидесяти лет назад, развитие нашей компании стало ключевым условием для экономического подъема многих территорий и отраслей. В нашей компании трудятся более 700 человек: инженеры и строители, машинисты и составители поездов, монтеры пути и сотрудники диспетчерских служб, специалисты в области безопасности и многие другие. Спасибо каждому из вас за верность профессии и добросовестный труд!

Особые слова признательности и благодарности хочется сказать ветеранам, многие из которых по-прежнему в строю и передают свои знания молодежи. Опыт ветеранов стал примером высокой ответственности и служения интересам Родины, компании, семьи. Я уверен, что опыт и традиции, накопленные поколениями наших железнодорожников, позволят успешно решить все задачи, которые стоят перед АО «ВолгаУралТранс».

А задач, которые стоят перед нами, много! В первую очередь, наша базовая задача – быть транспортной основой для экономики, обеспечивать доступность и безопасность перевозок. Соответственно, основные усилия сегодня мы направляем на обеспечение положительной динамики развития компании. Необходимо видеть, что и как нужно менять в работе, какие цели ставить перед людьми, как и куда их вести, какие навыки у них развивать, чтобы выйти на нужный результат. Другими словами, речь идет об инициации изменений и управлении ими. Необходимо принимать во внимание требования как внешней, так и внутренней среды. Поэтому, если каждый руководитель регионального транспортного комплекса будет соотносить свое управленческое решение с тем, каким образом оно повлияет на весь перевозочный

процесс, на показатели и условия работы коллег, мы получим более значительный эффект, чем если каждый будет стремиться во что бы то ни стало нарастить результативность по своему участку работы. Сегодня наши усилия сосредоточены на развитии новых транспортно-логистических коридоров. Продолжится оздоровление путевого хозяйства, будет вводиться в строй современная техника, запускаться передовые сервисы и услуги, продолжится оснащение новым оборудованием Тольяттинского ПРК, строительство контейнерных площадок на комплексах.

Задачи у нас сложные. Мы работаем на конкурентном рынке, боремся с другими видами транспорта за грузоотправителей. Поэтому компания сфокусирована на повышении эффективности работы, совершенствовании внутренних процессов, оптимизации расходов. Но мы справимся со всеми вызовами времени!

Дорогие коллеги! Примите искренние поздравления в свой профессиональный праздник! Сохраняйте профессиональный подход к делу, приумножайте славные трудовые традиции работников старших поколений. От всей души желаю вам доброго здоровья, счастья, успехов в труде, благополучия вам и вашим близким!

Уважаемый Геннадий Михайлович и сотрудники АО «ВолгаУралТранс»!

От лица всего коллектива ООО «Самарадорснаб» поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем железнодорожника!

Благодаря вашей работе, вашему профессионализму и высокой ответственности, ежедневно миллионы тысяч тонн грузов выгружаются на подъездных железнодорожных путях, своевременно и надежно доставляются, обеспечивая тем самым благополучие многих промышленных компаний региона.

Желаю вам профессиональных успехов и непрерывного развития. Пусть все пути ведут вас в правильном направлении, и пусть на этих путях препятствия будут для вас легко преодолимы!

От всей души желаю вам доброго здоровья, благополучия и больших достижений в профессиональной деятельности!

*С уважением,
генеральный директор ООО «Самарадорснаб»
Д.В. Егоров*

Уважаемый Геннадий Михайлович и работники АО «ВолгаУралТранс»!

Поздравляем вас с профессиональным праздником – с Днем железнодорожника! Сегодня ваш праздник, и я, от лица всего нашего коллектива, рад поздравить вас, поблагодарить за важнейший и тяжелый труд, который позволяет беспрепятственно двигаться вперед.

Желаем всему коллективу АО «ВолгаУралТранс» здоровья, стойкости, уверенности, решительности и процветания! Пусть труд каждого будет огромным неопценным вкладом в железнодорожную отрасль России, в жизни бесконечными будут рельсы удачи и частыми шпалы вдохновения, а работа дарит прекрасное настроение!

Желаем, чтобы в доме всегда царили добро и уют, окружали верные друзья и близкие люди. Успехов в работе, мирного неба, счастья и благополучия!

*С уважением,
генеральный директор АО «Самараметалл»
М.В. Никулин*

Компания ООО «К-Ресурс» сотрудничает с Пензенским региональным транспортным комплексом АО «Волжско-Уральская транспортная компания» с 2012 года. Основным видом деятельности ПРТК является подача и уборка вагонов с железнодорожных путей на места погрузки грузов различных грузоотправителей.

За такой период работы случались различные ситуации, но хочется отметить, что ни одного нерешенного вопроса не осталось. Не было ни одного случая, который бы заставил нас усомниться в профессионализме и добропорядочности коллектива ПРТК. Весь цикл работ продуман. Хочется выразить благодарность руководителю и сотрудникам АО «ВолгаУралТранс» за продуманный, индивидуальный подход к каждому клиенту. Сотрудники компании обладают высокими профессиональными навыками. Благодарим коллектив за оказанные услуги и партнерство.

Поздравляем АО «ВолгаУралТранс» с профессиональным праздником, желаем успехов и удачи и надеемся на продолжение взаимовыгодного сотрудничества и укрепления деловых связей между нашими компаниями.

*С уважением,
директор ООО «К-Ресурс»
А.Ю. Агутин*

Уважаемые партнеры!

От всей души поздравляем вас с профессиональным праздником Днем железнодорожника!

Ваш труд по-прежнему остается востребованным и является примером высокой надежности, он почетен и уважаем. Бесперебойная работа железнодорожного транспорта – гарантия стабильности экономики и обороноспособности государства.

От вашей ежедневной безопасной работы и своевременной доставки грузов зависит ритмичная работа и нашего коллектива.

Искренне желаем вашему коллективу процветания, а вам и вашим близким – здоровья, счастья, благополучия! Пусть профессиональная жизнь приносит вам гордость и удовлетворение, а личная радость и тепло!

Мы рады сотрудничеству с вами, надеемся на дальнейшее укрепление и развитие наших партнерских отношений.

*С уважением,
генеральный директор ООО «СМЦ»
А.С. Галкин*



Сколько бы вам ни было лет – это самый подходящий возраст, чтобы любить, мечтать и радоваться жизни!



Руководитель с истинным авторитетом



16 августа отмечает юбилей начальник Тольяттинского РТК Голубинский Владимир Викторович. Пришел он работать в АО «ВолгаУралТранс» в 2008 году начальником тольяттинского представительства Центра фирменного обслуживания. В 2010 году его назначили начальником Тольяттинского регионального транспортного комплекса.

Владимир Викторович – грамотный, требовательный, ответственный и практичный руководитель. Это он в 2012 году подал идею предоставления подъездных путей, необщего пользования АО «ВолгаУралТранс» для отстоя на них вагонов, временно не участвующих в перевозочном процессе таких крупных компаний, как ООО «ТО-

МЕТ», ООО «УРАЛХИМТРАНС», ООО «Локоремстрой» и др., приносящих приличную прибыль. По его примеру начали принимать вагоны в отстой начальники других комплексов.

Под его чутким руководством в 2015 году, на пустырях, заросших кустами, на маневровых районах Автозаводской и Химической были построены повышенные пути. Использование их по выгрузке и перевалке инертных грузов (щебень) клиентами ООО «Самарадорснаб», ООО «СТК Строй Гранит», ООО «Евробетон» и др. стало приносить не малую прибыль АО «ВолгаУралТранс». Будучи человеком предприимчивым, Владимир Викторович подает много обоснованных предложений для развития комплекса и увеличения доходов.

Он очень коммуникабельный и ответственный человек, поэтому ему доверяют начальники станций ОАО «РЖД». Благодаря его работе с ДС станций ОАО «РЖД» Тольятти, Жигулевское Море, быстро и без проблем решаются вопросы по перегонке тепловозов АО «ВолгаУралТранс», по урегулированию технологического времени вагонов, находящихся под грузовыми операциями, и многие другие вопросы по взаимодействию работы с ОАО «РЖД».

Не многие задумывались над словом «руководитель», что руки – это весь коллектив, который выполняет задачу, поставленную им для достижения цели, а начальник – это управляющий этими руками. Как и у человека, мозг приказывает – руки делают. Так и в

этом случае начальник приказал – коллектив выполнил. Чем правильнее и точнее будет дано задание и корректировка, тем быстрее и лучше оно будет выполнено. И это все относится к Владимиру Викторовичу. За много лет руководства у него всегда свежий взгляд на существующие проблемы, он постоянно вносит идеи и не позволяет себе терять хватку и ценные управленческие качества, всегда держит руку на пульсе! Ему постоянно удается вдохновлять команду, он учитывает полную производственную цепочку и не фокусируется на чем-то одном, он досконально понимает основные бизнес-процессы на комплексе и способен управлять ими.

Владимир Викторович – очень разносторонний и постоянно развивающийся человек, он может сделать практически все. Ему не составит труда подключить компьютер, починить розетку, посоветовать, как лучше отремонтировать погрузчик. Если происходит, не дай Бог, сход вагонов, он наравне с монтерами пути ползает под вагонами, поднимая их. А еще Владимир Викторович всегда держит слово. За что пользуется заслуженным авторитетом у подчиненных. В общении с подчиненными он корректен, уважителен, готов прийти на помощь.

Общаясь с клиентами и партнерами, он всегда соблюдает правила деловой этики, спокоен, сдержан, уравновешен.

Владимир Викторович – замечательный семьянин, у него с женой двое взрослых детей – сын Виктор и дочь, Мария, а также подрастает маленький внук Степан.



От души поздравляем Владимира Викторовича с золотым юбилеем! Желаем крепкого здоровья, успехов на трудовом поприще, удачи и благополучия в семье!

начальник маневренного района
Тимашова Л.И.

Главное в их жизни дело!

Ежегодно в первое воскресенье августа свой профессиональный праздник – День железнодорожника отмечают труженики стальных магистралей. Этот праздник связан с началом строительства и развитием железных дорог России, появлением новой профессии – железнодорожника. Поздравить с Днем железнодорожника – это не только просто поблагодарить всех работников АО «ВолгаУралТранс» за их, безусловно, нужную и важную работу. Это еще вспомнить богатую историю этого праздника, отметить успехи и профессиональные достижения в этой области, пожелать процветания, бесперебойной работы и удачи.

Получить поздравление с этим Днем могут не только работающие на предприятии в данный момент люди, но и ветераны – золотой фонд стальных магистралей, которые уже давно находятся на пенсии, кто внес свой сильный вклад в развитие и общую деятельность нашей отрасли.



Салаватский региональный транспортный комплекс вместе со всеми готовится к празднику, и в это время, как заведено, все мы вспоминаем тех замечательных людей, которые большую часть своей жизни посвятили железной дороге. Это Рубан Николай Александрович (стаж 29 лет) и Цапин Владимир Васильевич (стаж 26 лет) – слесаря по ремонту подвижного состава, Песков Сергей Николаевич (стаж 25 лет) – дежурный стрелочного поста, Крючкова Нина Алексеевна (стаж 23 года) – бухгалтер. По сей день продолжают работать машинист тепловоза Дронь Николай Геннадьевич (стаж 36 лет), Айбатов Зилия

Ирғизовна (стаж 20 лет) – дежурный стрелочного поста и многие, многие другие. Они вложили немало сил и опыта в успешное развитие Салаватского комплекса. За огромный вклад в работу эти замечательные люди были награждены почетными грамотами компании АО «ВолгаУралТранс», юбилейными знаками в память 200-летия Управления водного и сухопутного транспорта, им объявлена благодарность генерального директора компании.

Особо хочется отметить ветерана нашего комплекса Стрижкову Тамару Викторовну. В далеком 1988 году пришла Тамара на Салаватское ППЖТ и осталась на долгие 36 лет. Не многие могут похвастаться в наши дни таким стажем, да еще и на одном предприятии, которое стало для старшего приемосдатчика груза и багажа родным.

Родилась Тамара Викторовна 3 января 1956 г. в г. Салават Башкирской АССР. Окончив 10 классов школы, поступила в торговую-кулинарную училище города Салавата. Работала в сберкассе, в швейном цехе. Но жизненная тропинка привела Тамару Викторовну на железную дорогу. В октябре 1984 года Тамара Викторовна пришла работать в железнодорожный цех № 52 Производственного объединения «Салаватстекло». В сентябре 1988 года она уже переводится в Салаватское ППЖТ приемосдатчиком груза и багажа. В 1990 году уезжает жить и работать на Крайний Север, но в 1992 году возвращается на родину и снова устраивается на должность приемосдатчика груза и багажа в Салаватский филиал АО «Промжелдортранс».

– Да, быстро летит время! До работы на железной дороге вагон для меня и был вагоном, – рассказывает Тамара Викторовна. – Поэтому обучение началось с самого простого – различать типы вагонов. И я очень благодарна коллективу, который помог мне в становлении. Да и сейчас мы все постоянно приходим друг другу на помощь.

Железную дорогу Тамара Викторовна сразу полюбила, больше всего за «само движение», перемещение вагонов и локомотивов, ей нравится стабильность, единство руководства и рабочих. Вспоминает и про трудные перестроечные годы, когда тяжело было, а руководство компании помогло всем работающим на тот момент выжить. За столь-



ко лет работы ныне оператору по обработке перевозочных документов, конечно, есть что вспомнить. А вспоминается в основном только хорошее – дружный, сплоченный коллектив, веселые праздники: День железнодорожника, Новый год, 8 Марта, выезды на дачу, где в неформальной обстановке можно было спокойно поговорить, как говорится, по душам.

– В последнее время много нововведений произошло в работе, что облегчает наш труд: и компьютеры появились, и видеокамеры, и новые программы. Хоть было нелегко, так как вся работа приемосдатчика груза и багажа велась вручную, все отчеты собирались вручную, но мне очень нравится моя работа.

Про нее можно сказать, что она очень грамотный, ответственный, требовательный специалист в своем деле и красивая женщина, отличная хозяйка, жена, мама и бабушка!

Благодаря ее опыту работы, вся документация на Салаватском РТК оформляется грамотно и своевременно. Многих диспетчеров и приемосдатчиков груза и багажа научила она работе, за что ей все очень благодарны.

Труд Тамары Викторовны был по заслугам вознагражден. Тому подтверждение Благодарность генерального директора, Почетная грамота компании, Почетная грамота Администрации городского округа г. Салават и диплом «Лучший по профессии», а также ее фотография была занесена на Доску почета компании.

– Что главное для женщины? На этот вопрос Тамара Викторовна с улыбкой и простотой ответила:

– Благополучие и любовь. Чтобы они всегда присутствовали и в семье, и на работе. Женщина должна стремиться создать уют и теплую атмосферу, в том числе во взаимоотношениях. И, конечно, отдавать себя любимой работе.

А на вопрос о дальнейших перспективах наша героиня ответила очень просто и емко: «Работать, работать и работать, пока не выгонят!»

Мы благодарны нашим ветеранам за то, что они есть, за то, что были и останутся теми, кто пишет историю нашей компании. Важно, чтобы те, кто совершал трудовые подвиги, ощущали поддержку, благодарность и уважение сегодняшнего поколения.

Коллектив Салаватского регионального транспортного комплекса поздравляет всех работников и руководство АО «ВолгаУралТранс» с профессиональным праздником – Днем железнодорожника! Желаем крепкого здоровья, энергии, оптимизма, зазора и энтузиазма, работоспособности, мира и добра! Пусть всегда в семьях царят любовь и уважение! Пусть жизнь каждого будет наполнена счастьем и радостью! Пусть работа станет источником развития таланта и творческого удовлетворения, а также безграничного благополучия и процветания! Удачи и везения всегда и во всем вам и вашим близким, дорогие коллеги!

Бухгалтер Салаватского РТК
Мурадымова Д.Ю.



Работа, приносящая радость, почет и уважение

Обычно говорят: «Дорогу молодым», а у нас, на Оренбургском комплексе, эта фраза звучит так: «Дорогу пенсионерам!» Это потому, что такие пенсионеры, как у нас, дают фору молодым. Они по-прежнему остаются молодыми сердцем, добрыми духом и, наслаждаясь жизнью, продолжают плодотворно работать, используя свой невероятно богатый опыт. Сегодня в корпоративной газете мы хотели бы рассказать о некоторых из них — машинистах тепловоза Маротканове Сергее Александровиче, Наумове Игоре Александровиче и составителе поездов Соколове Константине Владимировиче.



Маротканов Сергей Александрович родился 5 августа 1962 года в простой рабочей семье первоцелинников, в селе Кинделя Ташлинского района Оренбургской области. С самого детства отец учил сына работать с техникой, ремонтировать ее, а также управлять трактором. Но у Сергея была мечта — он хотел быть машинистом тепловоза. И он упорно шел к своей мечте — после школы юноша поступил в железнодорожное училище на помощника машиниста и уже в 1980 году стал работать по специальности. Потом была служба в армии. Отслужив, в 1982 году вернулся работать помощником машиниста. Набираясь опыта, Сергей окончил курсы машинистов, и в 1986 году его мечта осуществилась — он стал машинистом тепловоза. За время работы в Оренбургском локомотивном депо ОАО «РЖД» Маротканов С.А. неоднократно получал грамоты и благодарности. Отработав 35 лет, Сергей Александрович ушел на заслуженный отдых.

После выхода на пенсию Сергей Александрович, человек неукротимой энергии, не смог сидеть дома, искал работу и с октября 2017 года работает на Оренбургском РТК АО «ВолгаУралТранс». За 7 лет работы он проявил себя ответственным, исполнительным, трудолюбивым человеком, прекрасно знающим свою профессию, любящим свое дело. В 2022 году за отличную работу Сергей Александрович был отмечен Почетной грамотой генерального директора компании.

А еще надо отметить, что Сергей Александрович прекрасный садовод и отличный рыбак! На своем участке он выращивает ароматные фрукты и ягоды, полезные овощи. Все выходные Сергей Александрович проводит время на даче. По возможности он с семьей выезжает на природу отдохнуть и порыбачить.



Наумов Игорь Александрович родился 15 апреля 1967 года, в городе Душанбе. После окончания средней школы в 1984 году Игорь работал с отцом на Алюминиевом заводе. В апреле 1985 был призван в ряды Советской армии. В армии был инструктором по вождению БМП. За период службы в армии был награжден нагрудным знаком «Отличник Советской Армии». В мае 1987 года, в звании старший сержант, Игорь был уволен с военной службы, а в сентябре 1987 года он поступает в среднее профтехучилище № 63 г. Душанбе, которое в 1989 окончил с отличием, получив профессию помощника машиниста тепловоза/электровоза. Игору Александровича с детства привлекала железная дорога, поезда. Будучи ребенком, он часто приезжал в гости к бабушке в Оренбург, а дедушка работал на железной дороге путевым рабочим. После окончания училища Игоря приняли помощником машиниста тепловоза в Душанбинское локомотивное Депо Среднеазиатской жд. Работа молодому помощнику очень нравилась, но в связи с тяжелой обстановкой в Душанбе 1990 г. Игорь вынужден был уехать на постоянное место жительства в п. Февральск Амурской области. Там он продолжил свою трудовую биографию в локомотивном Депо Новый Урган БАМ жд, сначала помощником машиниста, а с марта 1991 года машинистом тепловоза. Но 5 лет спустя уехал в Оренбург, потянуло в родные края. Здесь, в Оренбурге, Игорь Александрович продолжил трудовую деятельность по своей любимой профессии. Устроился на работу ООО «Газпромтранс» машинистом тепловоза, где проработал более 23 лет. За период работы он неоднократно

награждался благодарностями за многолетний добросовестный труд и достижения высоких производственных показателей. В 2007 году Игорь Александрович от предприятия принимал участие в конкурсе профессионального мастерства «Лучший по профессии» в городе Сургут, где занял почетное второе место.

Жизнь идет своим чередом, в 2022 году Игорь Александрович ушел на досрочную страховую пенсию по старости, но дома находиться не смог, так как полон сил и энергии. В ноябре 2022 года по рекомендации старшего машиниста Лысыкова Ю.В., с которым они вместе работали в «Газпромтранс», пришел устраиваться Игорь Александрович на Оренбургский РТК. Он очень легко влился в наш коллектив, будто работал с нами всегда. Добрый, отзывчивый, трудолюбивый, исполнительный, коммуникабельный человек и сотрудник.

Игорь Александрович любит путешествовать по России, отпуск с женой проводит в Сочи. Не забывает он и про рыбалку, всей семьей часто Наумовы выезжают отдыхать на природу. А сын Игоря Александровича, как и отец, трудится на железной дороге, но в Амурской области электромонтером.



Соколов Константин Владимирович посвятил свою жизнь работе на железной дороге. Будучи еще подростком, в 1979 году, Костя записался на обучение на Оренбургскую Детскую Железную Дорогу, где прошел полный курс обучения. Здесь он попробовал много специальностей — от стрелочника до начальника поезда и помощника машиниста. Окончив 8 классов школы, в 1983 году Константин поступил в Оренбургский техникум железнодорожного транспорта на отделение «Путь и путевое хозяйство». Окончив обучение, юный железнодорожник был призван в ряды ВС СССР. Службу прошел в ВВС, в отдельной роте охраны г. Мадона Латвийской ССР. После увольнения в запас вернулся в родной Оренбург и устроился на работу в ПМС-47 на перегон бригадиром пути. Бригадиром Константин проработал недолго

— понял, что руководящая должность это «не его» и перевелся монтером пути-стропальщиком на базу. В 2000 году, пройдя курс обучения составителя поездов, Константин приступил к самостоятельной работе в ПМС-47. По рекомендации Глухова Валерия Михайловича, который на тот момент работал машинистом в ОРТК, в 2007 году Константин Владимирович перевелся на Оренбургский региональный транспортный комплекс АО «ВолгаУралТранс» составителем, где проработал 17 лет. В 2022 году Константин Владимирович вышел на заслуженный отдых, но понял, что не может без железной дороги, и продолжает работать на Оренбургском РТК и по сей день. В связи с производственной необходимостью, Константин Владимирович, как опытный составитель, наряду с молодыми коллегами выезжает в командировки: в Салават, Самару, Тольятти, Ульяновск и Саранск.

За время работы Константин Владимирович зарекомендовал себя ответственным, добросовестным и грамотным специалистом, профессионалом своего дела. И тому подтверждение благодарности генерального директора АО «ВолгаУралТранс» в 2008 году и в 2011 году, в 2016 году он был награжден дипломом «Лучшим по профессии», в 2012 и 2018 годах Константин Владимирович был занесен на «Доску Почета» компании.

Благодаря опыту, грамотному подходу к делу, умелому наставничеству и слаженной работе, коллективу Оренбургскому РТК удается успешное выполнение поставленных перед ним задач. Нельзя забывать, что работа машиниста тепловоза и составителя поездов требует не только самоотдачи, определенных знаний, навыков, но еще и ответственности за доставку груза клиентам АО «ВолгаУралТранс». Не секрет, что грамотное вождение локомотива имеет большое значение для всех показателей, что, в общем, отражается на всем производственном процессе. Коллектив делает все возможное, чтобы эти показатели были самыми высокими. И это не только безаварийная работа, но и расчеты по выбору рационального режима ведения поезда, и время, потраченное на образцовое содержание локомотива, и грамотное взаимодействие с составителем поездов и начальником смены. Да мало ли еще нюансов в такой сложной и ответственной работе! Наши опытные коллеги охотно работают с молодыми специалистами, делятся своим богатым опытом и знаниями.

В канун праздника — Дня железнодорожника желаем всем работникам Оренбургского РТК праздничного настроения, успехов в достижении поставленных целей, оптимизма, благополучия, пусть каждому из вас работа приносит только радость, почет и уважение коллектива!

Начальник смены Оренбургского РТК
Ширнина А.А.

Целью должно быть счастье, иначе огонь не будет гореть достаточно ярко, движущая сила не будет достаточно мощной — и успех не будет полным.

Тедор Драйзер



Жизнь человека имеет смысл лишь в той степени, насколько она помогает сделать жизни других людей красивее и благороднее.

Жизнь священна. Это наивысшая ценность, которой подчинены все прочие ценности.

Альберт Эйнштейн





Молодежь - это великолепный, самый подвижный отряд человечества

*Молодость - это мечта. Это - вера. Это - тяготение к подвигу.
Это - лирика и романтика. Это - большие планы на будущее.
Это - начало всех перспектив.*

Хикмет



Самарский региональный транспортный комплекс всегда отличался молодым коллективом. Интересно и то, что в настоящее время в руководстве комплекса стоят молодые руководители, но имеющие уже свой накопленный опыт работы. В одном из номеров корпоративной газеты мы рассказывали читателю о начальнике комплекса Солодилове Дмитрие Сергеевиче, а сегодня хотели бы рассказать о его правой руке, Штанкове Виталии Алексеевиче. Надо отметить, что в целом руководители Самарского РТК – это крепкие профессионалы. Это люди достойные, знающие и неравнодушные. Все они нацелены на результат и, как и все железнодорожники, отдают приоритет вопросам безопасности перевозок, это главное. При этом они хорошо понимают, где и в чем им надо сегодня меняться как управленцам, чтобы соответствовать задачам компании.

Ни для кого не секрет, что одно из главных черт любого управленца – это неравнодушие. Это выражается в первую очередь в инициативности и готовности что-то менять. Виталий Алексеевич, который работает заместителем начальника с 2021 года, невероятно энергичен и инициативен. Так о нем говорят коллеги. А пришел Виталий на комплекс в 2019 году составителем, в 2020 году он уже маневровый диспетчер, а в 2021 году его назначают заместителем начальника комплекса. Освоить работу составителя Виталию помог Селянов Федор Иванович, именно он передал молодому человеку все тонкости работы, и Виталий благодарен ему за это. Обладая очень хватким и энергичным характером, Виталию не составило труда выучиться и на маневрового диспетчера, а став заместителем началь-

ника комплекса, он также продолжил свое профессиональное обучение, параллельно с работой получая знания в железнодорожном институте. А за плечами у него уже был железнодорожный техникум и армия. Служил Виталий в Саратове, в Главном Управлении Министерства обороны заместителем командира взвода огневой поддержки.

Советник генерального директора Лобанов Владимир Михайлович так отзываясь о Виталии: «Виталий – молодой, очень перспективный руководитель, который быстро и грамотно решает любые возникающие производственные вопросы, проявляет инициативу, совершенствует свои профессиональные навыки». И это действительно так: энергичность, активность, энтузиазм – неотъемлемые черты характера Виталия. Если он получает задачу, то берется за нее сразу, не откладывая в долгий ящик. Про него коллеги говорят, что он в прямом смысле горит на работе, настолько он погружен в нее и действует на результат. Старший дорожный мастер Астафьев Михаил Сергеевич, которому приходится работать под непосредственным руководством Виталия Алексеевича, в шутку вспомнил народную поговорку про шило... И прибавил «А если серьезно, то за такими, как Виталий, светлое будущее общества, он молодой парнишка, а умеет и успевает буквально все. Никогда не сидит на месте, всегда в разъездах, в делах, быстро умеет договориться с людьми, решить вопросы, очень активный руководитель. Кроме того, Виталий сам любит спорт и занимается им и к этому приучает своих детей, которых у них с женой Татьяной двое. Данил 2016 года рождения, а Демьян родился в 2023 году. Любимый вид спорта у

Виталия – лыжи, но он любит участвовать и занимать призовые места и в городских соревнованиях, к примеру, совсем недавно, в семейном марафоне на набережной семья Штанкова заняла 7 место».

Складывая профессиональный и человеческий портрет молодого заместителя начальника комплекса, нам стало интересно, откуда он родом, этот «железнодорожный самородок»? И выяснилось, что Виталий из села Большой Толкай Похвистневского района. Его родители не железнодорожники, а вот жена Татьяна работает на АО «РЖД» инженером по безопасности движения. Раз уже мы заговорили о человеческих чертах Виталия, то тут важно отметить, что он очень надежный человек, на которого можно всегда положиться, и в этом смысле жене Татьяне очень повезло. Виталий отзывчив, он помогает всем, кто нуждается в помощи, будь то бабушка жены, которой нужно оформить какие-то документы, или другие родственники, или рабочий, которому потребовалась профессиональная помощь медучреждения, Виталий всегда в гуще всех событий жизни коллектива, семьи, общества. В его характере – не только разобраться в ситуации, если надо помочь, но и донести до руководства ту или иную картину происходящего. И как тут не упомянуть о смелости его характера.

Он не боится прямо сказать о трудностях в работе, одной из которых является, конечно, постоянная нехватка кадров. Но он любит свою работу за то, что она оперативная и каждый день новые задачи. «Интересно тем, что общаешься с людьми, с клиентами и нет такого, что нужно делать одно и то же», – говорит Виталий. Он, может быть, и не догадывается, но не желание выполнять рутинную работу – это и есть признак творческого человека. А творческий человек всегда будет искать инновационные решения. Таким образом, он избегает монотонности, снижения приверженности или чувства разочарования по отношению к своей работе. Кроме того, рутинные и повторяющиеся задачи ограничивают нашу способность развиваться. Отсутствие новых вызовов мешает нам двигаться вперед. Однако работа в творческом ключе помогает избежать этих рисков, обеспечив

умственную активность, необходимую для непрерывного развития. Безусловно, часто от конкретного работника зависит, как он будет подходить к своей работе. Одну и ту же работу можно выполнять рутинно, на основе знакомых шаблонов, или на каждом шагу искать новые решения, которые принесут ценные инновации. Виталий выбрал второй вариант.

А еще для руководителя важны не только его успехи, результативность, уровень корпоративных компетенций, но и его желание расти самому. Когда руководитель нацелен на развитие – это нормально, это правильно, так и должно быть. И тогда от него можно услышать, что коллектив «ответственный, трудолюбивый». «Со всеми легко работать, когда находишь подход, а подход к каждому свой. Каждый человек уникален, каким-то людям нужен контроль, кому-то – индивидуальный план развития, а кто-то работает по наитию, им это все не нужно, а нужна положительная обратная связь раз в период», – говорит Виталий. Таким образом, заместитель начальника Самарского РТК, может быть, и не задумываясь об этом, развивает свой эмоциональный интеллект, учится считывать людей, с которыми работает, и это, безусловно, помогает ему в работе.

Руководителям-новичкам трудно перейти от роли коллеги к роли начальника, сохранив при этом хорошие личные отношения и завоевав уважение подчиненных. Новый статус требует от них влияния на других и координации сотрудников, которые не находятся в их прямом подчинении. Очень скоро становится понятно, что люди не всегда делают то, что им говорит начальник. И чем талантливее подчиненные, тем менее вероятно, что они будут просто выполнять приказы. Но Виталий Алексеевич нашел и подход к подчиненным и постоянно совершенствует свои знания, умения и навыки, а главное, он по достоинству носит негласное прозвище на комплексе – «Звездочка».

*Материал подготовлен при участии:
инженера Самарского РТК
Чулаевой Г.С.,
советника генерального директора
Лобанова В.М.*



*Есть только два способа прожить жизнь. Первый – будто гудес не существует.
Второй – будто кругом огни гудеса!*

Альберт Эйнштейн



Оглянувшись на прошедший железнодорожный год

Говорят, в жизни каждого человека случаются белые и черные полосы. С белыми все понятно, а вот пережить черные человеку помогают сила духа, упорство, поддержка близких, а еще неприятности можно пережить, только веря в то, что они обязательно закончатся.

Прошедший железнодорожный год не порадовал Пензенский РТК ни кадровым вопросом, ни стабильностью объемов перевозок, и мы в шутку говорим, что комплекс настигла темная полоса. Особо ощутимо было падение объемов в I квартале года. Но руководство РТК упорно искало выход. Ну, не сдаваться же без боя?! Усилилась работа по привлечению новых клиентов. Конкуренция есть даже у такого предприятия как АО «ВолгаУралТранс», чья история, опыт, стабильность и преданность известны во многих регионах Российской Федерации. Клиенту нужно доказывать: мы сможем, мы не подведем. И вот на данный момент подписан договор с ООО «Мостовик», взаимодействие с которым поможет скомпенсировать падение

объемов в зимнее время, когда основная часть щебеночников «спит».

Еще одна заноза – кадры. Вот с ними проблема не только в ПРТК. Сарафанное радио оповещает, что на рынке труда не хватает простых рабочих. Важные профессии: врач, электрик, пекарь, слесарь, продавец и многие другие будто вымирают. Неужели можно допустить, чтобы существующая почти 200 лет профессия железнодорожник вдруг исчезла? Да, тяжело даются людям ночные смены, да, очень ответственно и порой опасно, но романтику стука колес никто не отменит! А он, этот стук, бьется в сердце каждого железнодорожника. Много раз можно было услышать, что если ты учишься на железнодорожника, то якобы у тебя будет крайне узкая специальность и, кроме железной дороги, ты нигде работать не сможешь, и это далеко не правда. А еще бытует глупое мнение, что в скором времени самолеты вытеснят железнодорожный транспорт. Причем не только пассажирские перевозки, но и грузоперевозки. Ну и конечно, часто встречается стереотип, что если ты

железнодорожник, то ты либо машинист либо стрелочник. К сведению, железнодорожники – это самые лучшие специалисты в мире, можно даже сказать – короли. Эту корону они заслужили, ведь они вносят просто огромный вклад в развитие прогресса и, между прочим, делают это уже 200 лет!

Но вернемся к кадрам, а точнее к их дефициту. В сложившейся ситуации руководство ПРТК принимает решение усилить работу по поиску кадров. Был брошен серьезный клич, найти людей на вакантные рабочие специальности, все вспоминали знакомых, друзей, коллег по «прошлому цеху», связанных с нашей профессией, даже переманивали с «большой дороги». В итоге было принято два составителя: Дремин Андрей Николаевич и Миняшев Владимир Сергеевич, прошедших обучение в учебном центре АО, на участок «Азия – Цемент», и два составителя – Кудрин Владимир Владимирович и Пахомов Владислав Евгеньевич на маневровые районы г. Пензы: Север, Южный, Терновский. Хорошие ребята, трудолюбивые, отзывчивые,

а главное, с желанием работать. Нехватка машинистов также разрешилась удачно. Один из составителей, Глазунов Павел Михайлович, давно мечтал стать машинистом, даже документы у него имелись. Прошел стажировку, обкатку – и еще одна мечта сбылась!

По-прежнему сложная обстановка по путевым кадрам. Горько, но, как в анекдоте – есть чем, есть где, но не кем. В самом деле – есть инвентарь, есть шпалы, море работы, но не хватает рабочих рук. Но мы ищем, не отпускаем своих и верим, что самый темный час он все-таки перед рассветом.

Дорогие коллеги! Мы сильные, мы закаленные, мы справимся со своими задачами и будем отмечать наш профессиональный праздник еще много лет, а после – наши дети, внуки, правнуки еще 200 лет! С праздником, уважаемые коллеги! Стабильности, процветания и здоровья всем!

Редакционная коллегия
Пензенского РТК

По итогам железнодорожного года 2023 – 2024. Тольяттинский производственно-ремонтный комплекс



Отчетный 2023 – 2024 железнодорожный год отметился напряженной работой Тольяттинского производственно-ремонтного комплекса, направленной на выполнение своих обязательств по договорам с предприятиями-заказчиками. И, как итоговый результат за 2023 календарный год – мы добились рекордных показателей по доходам от ремонта тепловозов, колесных пар и грузовых вагонов наших заказчиков.

Необходимо отметить, что несмотря на жесткий дефицит рабочих рук, ответственное отношение к работе специалистов, в том числе мастеров по ремонту, бригадиров, слесарей по ремонту подвижного состава, а также привлечение их к работе в свободное от основной работы время по договорам подряда, позволило решить поставленные задачи. Данный результат стал возможным

благодаря сплоченным действиям всего коллектива ТПРК.

Качество выполняемых работ по услугам оценили многие предприятия не только Российской Федерации, но стран Содружества Независимых Государств, которые уже не первый год заключают с нами договоры на оказание услуг по ремонту железнодорожной техники. Как говорится, от добра добра не ищут.

Благодаря освоенному виду деятельности по формированию бандажных колесных пар тепловозов, существенно вырос доход предприятия, что в свою очередь позволяет его планомерное развитие, в соответствии с ужесточающимися требованиями к предприятиям железнодорожного транспорта.

Ни для кого не является секретом, что развитие производства в текущих, непростых экономических условиях возможно лишь при четком взаимодействии с высокой степенью самоотдачи всего трудового коллектива, благодаря комплексу мер администрации, направленного на повышение технологичности, снижения себестоимости продукции и, как следствие, – увеличение рыночной привлекательности для предприятий железнодорожного комплекса Содружества Независимых Государств.

На сегодняшний день Тольяттинский производственно-ремонтный комплекс готов выполнять поставленные задачи

любой сложности, в самые кратчайшие сроки, в том числе и освоение технологии ремонта новых локомотивов, а также предоставление новых услуг на рынке ремонта железнодорожного подвижного состава.

Начальник Тольяттинского ПРК
Носов Д.Ю.



Большинство видят луну, а единицы – отражение Луны в ней.

Альберт Эйнштейн



Жизнь подобна игре: одни приходят на нее состязаться, другие – торговаться, а самые счастливые – смотреть.

Пифагор



Довольны Вы своей судьбой?

Кирина Татьяна Алексеевна – женщина со стальным характером! В то же время она любящая жена, мама и просто душевный человек, готовый воспринять боль другого как свою и ринуться на помощь. Татьяна Алексеевна проработала на Ульяновском РТК старшим диспетчером более четырех десятков лет. Сейчас она вместе с мужем, тоже ветераном АО «ВолгаУралТранс», проводят время на заслуженном отдыхе, они много гуляют, устраивают дома шахматные турниры, занимаются тем, что просит душа. А много лет назад юная Татьяна, окончив железнодорожный техникум, приехала с подругой Ольгой в Ульяновск по распределению. Вначале им город не очень понравился. Но, проработав 3 года, Татьяна привыкла и начала находить много хорошего в городе на Волге, а коллектив, в который попала Таня, оказался просто замечательным.



– Раньше не принято было менять профессию и уходить в другие сферы. Все трудились на одном месте. Вот и я проработала 44 года. Да и еще бы работала – будучи на пенсии, посчастливилось отработать еще 12 лет – если бы не пенсионный возраст и случившееся сокращение в связи со снижением перевозок. Да и настала, видимо, пора уступать дорогу молодым, здоровым. Чему могла, научила, передала свой опыт, раскрыла секреты профессии, – рассуждает Татьяна Алексеевна. – И меня учили в свое время. Большое спасибо Нине Николаевне Рудневой, в 1973 году она работала приемосдатчиком на станции Промышленная, а мы с подружкой приехали устраиваться на работу. Она помогла мне освоиться на новом месте. Постепенно привыкая, освоили мы с подружкой работу приемосдатчика. Через шесть месяцев нас перевели диспетчерами на станцию Южная. Смена мне досталась серьезная и надежная. Машинист Айметдинов Исмаил Нурдинович, составитель поездов Шельпов Алексей Иванович, приёмосдатчик Лебедева Антонина Ивановна. Все они были намного старше меня и оказывали мне хорошую поддержку. Хорошее было время, хорошие люди работали на предприятии. Хороших людей было много на моем пути. И каждый из них, безусловно, повлиял на мою судьбу.

– Когда решился вопрос с работой, настало время подумать о любви, – с улыбкой вспоминает Татьяна Алексеевна. – Здесь в Ульяновске, в нашем родном коллективе я познакомилась с Кириным Николаем Ивановичем. Коля мне сразу понравился. Он работал сначала помощником машиниста, потом сдал экзамены и получил права машиниста тепло-

воза. Дружили мы с ним недолго – всего два года. А потом Николай сделал предложение! В 1982 году мы поженились. Купили однокомнатную квартиру в ЖСК «Отрадный». В 1984 и в 1985 годах у нас родились две славные дочки – Лина и Наташа. Вырастили, выучили. Обе получили дипломы юристов. Но Лину почему-то все время тянуло на железную дорогу: то она попробовала себя проводником, то работала в депо, то перешла в диспетчера, а Наташа работает по профессии. С Колей мы всегда вместе, делаем все вместе. Жить с любимым человеком нужно душа в душу, даже не допуская мысли о том, что можно развестись, – продолжает Татьяна Алексеевна.

Дети с большим уважением относятся к своим родителям. Говорят, что именно они помогли им понять смысл жизни. А Татьяна Алексеевна, все говоря о том, что она не любит хвалить своих дочерей и что ее мама никогда не хвалила, благодарит Бога за них, за их доброту к родителям и помощь.

Беседуя с Татьяной Алексеевной, я вдруг почувствовала ту невидимую нить, которая крепче стального каната на всю жизнь связала сердца этих людей воедино. Для счастья нам порой нужно самую малость – один лишь взгляд, одно прикосновение. Но как же долго приходится ждать порою это мгновение! И длится оно, бывает, не так уж долго. А вот семье Кириных в этом плане повезло – их счастливое мгновение длится уже 41 год.

– У вас сейчас, наверно, появилось много времени для отдыха?

– Отдых! Да бывает иногда, а так некогда нам с Колей отдыхать! С весны до осени огород, по полям за травами ездим, грибы собираем, ягоды. Зимой я вяжу теплые вещи своим домочадцам, Коля рисует, играем в шахматы.

– А как вы пришли к сбору трав?

– Когда еще работала на Южной, как-то заболела, и коллега заварила мне чай со зверобоем. Тогда-то я и поняла, какая сила есть в



траве. Температура прошла, и состояние мое быстро пришло в норму. С тех пор я и начала собирать всякую лечебную травку. Там же на Южной рос и тысячелистник, и зверобой, и зубчатка. Изучаю про лекарственные растения по книгам, лечу своих домашних и близких знакомых. Брату в свое время очень помогла зубчатка, когда тот попал в аварию и лежал с переломами. Зубчатка при многих недугах помогает, в том числе и при болезнях суставов, а с возрастом они у нас у всех не моложе становятся, – смеется Татьяна Алексеевна. – Много я про травы изучила, но еще больше надо узнать. Если вам помощь какая нужна в этом вопросе, вы звоните, помогу чем смогу.

– Были ли у вас трудности в работе?

– Да, возникли некоторые с появлением компьютера, но спасибо Орловой А.А. и Воеводиной Л.А., благодаря им, я справилась. Сейчас перезваниваемся, не обрываем связь и с теми, кто работает, и с теми, кто ушел на пенсию. Мы же все люди, существа социальные. Нам общение просто необходимо.

– А вы довольны своей судьбой?

– 44 года на предприятии пролетели как одно мгновение. И спасибо судьбе за каждое из них. Я благодарна за свой трудовой путь, за то, что пришла на железную дорогу, за то, что получала удовольствие от работы, за всех людей, которые встретились на пути, за своего мужа Николая, своих детей, за то, что Боженька дает здоровье, новые знания, новые увлечения.

Слушая Татьяну Алексеевну, человека, прожившего более семи десятков лет и так искренне, с теплом, говорящем о простых человеческих ценностях, невольно понимаешь, что по-настоящему счастливый человек всегда благодарен за все блага, которые он имеет в жизни, будь то работа, отношения, материальные блага, физическое и психическое здоровье или счастье. Если вы никогда не стесняетесь делиться своей благодарностью, значит,

вы удовлетворены и довольны своей жизнью. Признательность и благодарность за то, что ценно и значимо для вас, тесно связана с ощущением общего благополучия. Благодарность связана с положительными эмоциями, такими как большее счастье, способностью наслаждаться хорошим опытом, психической устойчивостью, лучшим здоровьем и более крепкими отношениями. Благодарность помогает увеличить позитивный аффект, субъективное счастье и удовлетворенность жизнью, а также уменьшить негативный аффект и симптомы депрессии. Неудивительно, что люди, испытывающие настоящее счастье, благодарны.

А это небольшое интервью с нашей бывшей коллегой, а ныне все так же увлеченной, искренней и доброй женщиной, Татьяной Алексеевной Кириной, не успев закончить, уже хочется повторить и говорить еще долго с ней на разные жизненные темы.

Будучи на заслуженном отдыхе, просто необходимо быть востребованным, дарить что-то – целительно, иметь свое дело – целительно. И у семьи Кириных этих дел предостаточно, лишь бы времени и здоровья на все хватало. Человеку нужен человек, то есть внимание и заинтересованность близких, востребованность его опыта. И Татьяна Алексеевна с Николаем Ивановичем от души делятся всем, что знают и умеют. И на вопрос, откуда берут силы, следует закономерный ответ – они же железнодорожники!



Мы от души поздравляем с праздником - Днем железнодорожника по-настоящему счастливую семью Кириных и говорим спасибо Татьяне Алексеевне и ее мужу Николаю Ивановичу за их труд. Желаем мира, добра, здоровья и благополучия их семье.

Материал подготовлен при участии:
зам. начальника Ульяновского РТК
Орловой Л.А.
интервью записала пресс-секретарь
Стрельченко С.В.

На железную дорогу попал случайно

Гаврюшин Александр Владимирович, монтер пути Мордовского регионального транспортного комплекса, уже 5 лет находится на заслуженном отдыхе. В марте 2024 года он отметил очень солидный юбилей – ему исполнилось 70 лет. Коллектив МРТК от души поздравляет юбиляра, желает ему здоровья, долгих лет жизни и по традиции рассказывает о юбиляре на страницах корпоративной газеты.



Начинал Александр Владимирович свою трудовую биографию с литейного завода в 1974 году оператором выливной установки. В 1998 году завод закрылся, и Александр пришел в АО «ВолгаУралТранс» монтером пути 2 разряда. Придя на новое место работы в довольно зрелом возрасте, он не утратил энтузиазм и желание учиться чему-то новому. Александр Владимирович доработал до 5 разряда монтера пути и даже успешно исполнял обязанности дорожника мастера. Благо характер его позволял находить подход к людям и умело руководить. И хотя сам Александр Владимирович считает, что на железную дорогу попал случайно, но в разговоре вспомнил, что его дед Афанасий, по

папиной линии, был железнодорожником.

Работа монтера пути очень сложная, требующая физической и моральной закалки, ведь эта профессия предполагает достаточно высокие физические нагрузки. Профессия подходит тем, кто готов к оперативному решению

непростых задач в непростых ситуациях. Этим и отличается Александр Владимирович. За 21 год работы на нашем предприятии Александр Владимирович отмерил не один километр пути, производя с бригадой и замену рельсов, и замену стрелочных переводов, и замену шпал.

В работе Александр Владимирович всегда отличался инициативностью и трудолюбием и требовал этого от других. В этом и заключался успех его работы! Выйдя на пенсию, Александр Владимирович больше времени стал уделять любимому хобби – охоте. Нам было интересно узнать, а что привело его к охоте. И, как оказалось, со школьной скамьи Александр увлекался биатлоном, а биатлон – это уникальный вид спорта, объединяющий высокую физическую подготовку с невероятной точностью стрельбы. Эта комбинация делает биатлон одним из самых захватывающих и требующих максимальной концентрации видов спорта. История биатлона уходит своими корнями в давние времена, когда охотничьи навыки играли огромную роль в выживании человека. В те дни охотники должны были не только быть отличными стрелками, но и обладать выносливостью, чтобы преследовать добычу в долгих

походах по снежным просторам. Именно такой опыт и умения передались поколениям и превратились в современный биатлон. И этими навыками давно и надолго овладел Александр Владимирович. В 70-е годы он служил в армии в войсках специального назначения в Венгрии, именно там и освоил снайперское дело, которое легко далось человеку, посвятившему много лет спортивному биатлону. Во время начала мобилизации на СВО Александр Владимирович по просьбе руководства военкомата ездил на несколько месяцев на сборные пункты обучать ребят стрельбе. По его словам, в снайперском деле нет мелочей – от выбора места, откуда стрелять, до хорошей зрительной памяти, необходимой для наблюдения за ландшафтом.

Выйдя на заслуженный отдых, Александр Владимирович не прекращает связь со своими коллегами по работе. Он часто приезжает в гости к родному коллективу, говоря, что коллектив Мордовского комплекса, созданный в свое время Родионовым Александром Петровичем, замечательный, работоспособный и дружный.

Коллектив
Мордовского РТК



Система долголетия от учёного долгожителя Александра Микулина: гениальный рецепт из СССР

Тема сохранения молодости и здоровья всегда была в центре внимания ученых. Однако Александр Александрович Микулин предложил один из самых новаторских и необычных подходов. Разработав методику активного долголетия, Микулин лично проверил ее эффективность. Он с головой ушел в медицину, с отличием окончив медицинский институт и защитив диссертацию по своей книге «Активное долголетие», и все это во впечатляющем возрасте 80 лет. Его методический и инженерный подход распространился на его систему долголетия, которую он назвал «инженерия здоровья». Эта система основана на пяти фундаментальных принципах. Стимулом для этого послужило ухудшение его здоровья: два инфаркта в 55 лет поставили его на грань инвалидности, что было неприемлемо для активного человека, каким он был. Микулин серьезно занялся изучением всех аспектов долголетия. В результате он создал уникальную методику, эффективность которой он доказал на собственном примере. После двух перенесенных инфарктов Микулин не только полностью восстановился, но и прожил до 90 лет, активно занимаясь научной и преподавательской деятельностью до последних дней своей жизни..

1. Принцип первый – гравитация против старения.

Первый принцип заключается в использовании силы тяжести как союзника молодости. Микулин разработал методику, известную как виброгимнастика, основанную на предположении, что накопление шлаков в организме является ключевым фактором ускорения старения и замедления регенерации клеток. Микулин утверждал, что регулярное применение вибрации – будь то ходьба, бег или прыжки – может стимулировать кровообращение и, как следствие, способствовать очищению организма от шлаков и восстановлению клеток.



Рекомендации по выполнению упражнения: Необходимо встать на цыпочки, слегка подняв пятки на 3-5 см от пола, а затем резко опустить их на пол, чтобы почувствовать вибрацию во всем теле.



Упражнение следует выполнять не чаще одного раза в секунду, повторяя 25-30 раз. Увеличение частоты или высоты подъема пяток не приведет к усилению эффекта.

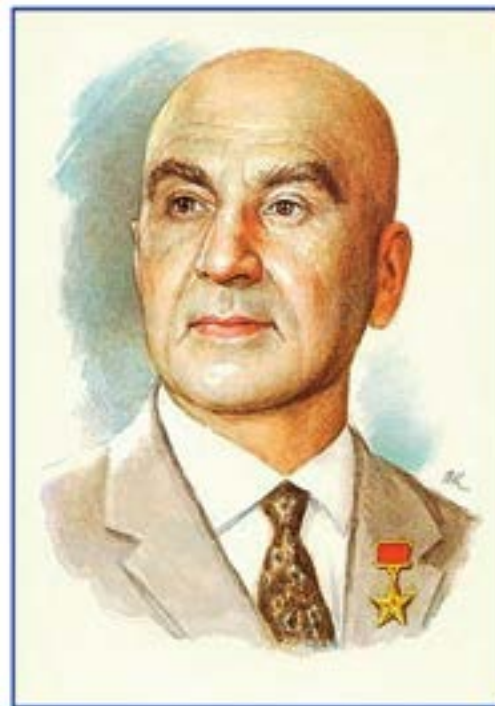
Сегодня эта методика активно используют спортсмены, фитнес-тренеры как один из самых доступных способов борьбы с жировыми отложениями на бедрах и талии, поскольку она действует аналогично лимфодренажному массажу, ускоряя метаболические процессы в проблемных зонах.

2. Принцип второй – нервные импульсы против старения.

Второй ключ к замедлению процесса старения – это стимуляция нервной системы, которую он называл «волевой гимнастикой». Этот метод основан на важности нервных импульсов для поддержания структуры и эластичности мышц. "Волевая гимнастика" направлена на активацию биоэлектрических сигналов, вызывая сокращение мышц, что усиливает кровообращение и метаболизм, способствуя таким образом удалению токсинов из организма.

Инструкции по выполнению: начинать следует лежа в постели после пробуждения. Сначала полностью расслабиться, затем последовательно напрягать мышцы, начиная с пальцев ног и двигаясь вверх к икрам, бедрам, животу, груди и, наконец, рукам, до самых кончиков пальцев. Повторять упражнение следует 5-6 раз в течение трех минут.

Важной частью упражнений является и правильное дыхание: глубокий вдох, за которым следует выдох на счет пять.



3. Принцип третий – опыт йогов против старения.

Микулин разработал дыхательное упражнение для очищения межклеточных пространств.

Лежа на спине, нужно крепко сомкнуть зубы и глубоко вдохнуть, стараясь расширить грудную клетку, а не живот. Затем максимально втянуть живот и задержать дыхание на несколько секунд. После этого выпустить воздух маленькими порциями через зубы, разделенными на десять частей, в течение минуты.

Этот метод превращает воздух в инструмент, который помогает вытеснить скопившиеся токсины из клеток тела.



4. Принцип четвертый – электричество против старения.

Александр Александрович, будучи инженером, не мог игнорировать воздействие электрических зарядов на процесс старения. Известно, что мы получаем от-

рицательные ионы из земли, а положительные – из воздуха. Идеально, когда заряд нашего тела остается в равновесии. Однако современный образ жизни, включая ношение обуви, использование одежды и передвижение по асфальту приводят к тому, что наше тело все больше накапливает положительный заряд. Это смещение заряда влияет на кислотно-щелочной баланс (pH), нарушая функционирование органов и систем. Академик Микулин предложил решение: в течение дня следует чаще касаться заземленных предметов, таких как водопроводные краны или радиаторы отопления, чтобы нейтрализовать избыток положительного заряда. Кроме того, ходьба босиком по земле также может помочь сохранить энергетический баланс организма и улучшить общее состояние здоровья.

5. Принцип пятый – 3 этапа здорового питания против старения.

Основой здорового образа жизни является сдержанность в питании и употребление пищи лишь при ощущении голода. Академик выделял три ключевых этапа в процессе еды: утоление первой потребности в пище; достижение чувства полного удовлетворения; избыточное потребление пищи. Согласно мудрости столетних, следует покидать стол, чувствуя легкий



голод, что соответствует примерно 70% насыщения, чтобы тело могло усвоить необходимые питательные вещества, избегая при этом лишних калорий. Академик оптимальными для здоровья считал: растительные жиры, продукты без добавления дрожжей, ограничение красного мяса и акцент на овощах, рыбе и зелени, ограничение соли и сахара и увеличение количества потребляемой жидкости.

Методы Микулина действительно заслуживают внимания, и лучшим подтверждением их эффективности является сам Александр Микулин, который не только сумел восстановить свое здоровье, но и сохранить ясность ума, быстроту реакции и молодость на протяжении многих лет.

Если мы потратим свою жизнь на любовь, у нас не останется лишнего времени на то, чтобы жаловаться или чувствовать себя несчастным.

Жозеф Жубер



Единственное правило в жизни, по которому нужно жить, – оставаться человеком в любых ситуациях.

Аристотель



9 августа отмечает свой юбилей инженер СТЛЦ «Красное Озеро» Грабова Ирина Павловна. Ирина пришла в компанию в 2013 году и за время работы зарекомендовала себя грамотным, ответственным, трудолюбивым, требовательным специалистом, профессионалом своего дела. Под ее постоянным контролем находится вся финансовая часть Самарского транспортно-логистического центра, в том числе и автоперевозки, которые оказываются клиентам. Она приятная в общении, располагающая к себе, милая, улыбчивая девушка, а также надежный друг, заботливая дочь и сестра, замечательная тетя любимого племянника.

В этот день коллектив СТЛЦ от всей души поздравляет Ирину Павловну с днем рождения, желает крепкого здоровья, удачи в делах и семейного благополучия, всегда сочетать в

себе хрупкость и большую силу, доброту и твердость характера, утонченность и умение находить выход из любой ситуации, здоровья, любви, радости и гармонии.

Пожалуй, нет в нашем коллективе человека, который бы не знал, с какой ответственностью относится Ирина Павловна к своей работе. В нашей компании она зарекомендовала себя грамотным, квалифицированным специалистом и надежным работником, человеком отзывчивым и неравнодушным. За свои качества пользуется заслуженным авторитетом и уважением в коллективе. Ирину отличает трудолюбие, ответственность, исполнительность, внимательность, требовательность, активная жизненная позиция и умение работать с людьми. На каком бы участке ни работала Ирина, все без исключения отмечают ее черту работать на качество, «без хвостов» и недоделок, уверенно и настойчиво она требует исполнения всех правил и стандартов как от коллег, так и от клиентов. Сама же она тщательно и до конца выполняет все аспекты работы. Фокусируется на мельчайших деталях, перепроверяет все документы, чтобы избежать ошибок. В общении с коллегами она всегда корректна, сделает справедливое замечание прямо, но не обидно, а очень тактично. Попросишь помощи – поможет чем сможет, попросишь совета – посоветует.

Искренне поздравляем Ирину с юбилеем, благодарим за работу в нашем коллективе, за теплоту и доброту, за отзывчивость и профессионализм. Пусть невзгоды обходят стороной, а каждый день будет поводом для новой радости!



19 августа соберет гостей за праздничным столом заместитель начальника логистического отдела Биисов Азамат Нурмуханович. Многолетний и разнопрофильный трудовой путь сложился у Азамата Нурмухановича в компании. Несмотря на его возраст, он имеет опыт работы как в грузовой и логистической отрасли, так и в организации маневровой работы. Азамат начал свой трудовой путь более 13 лет назад. И на каждом порученном ему участке работы проявлял себя с лучших сторон, чем заслужил авторитет среди коллег по работе, к его мнению прислушиваются и руководители. Каждая задача, поставленная руководителями компании, для него важна. К их решению Азамат подходит всегда ответственно, с просчетом всех рисков и рассмотрением альтернативных вариантов решения.

В настоящее время один из важных вопросов, которые он ведет, это поставка щетня и инертных грузов для нужд компании и постоянных клиентов, используя парк вагонов как собственности АО «ВолгаУралТранс» так и привлеченный парк. Азамат проводит переговоры с владельцами крупнейших карьеров по поставкам груза, согласовывает объемы и сроки поставок, решает текущие вопросы взаимодействия по срокам оплаты внутри компании, поставщиками и покупателями. Он «свой человек» в бизнесе продажи щетня как в регионах присутствия АО, так и у представителей поставщиков, компетентен при выборе продукции для поставки по заказу клиента.

Азамат – примерный семьянин, папа двух замечательных деток, ответственный работник, активный, неравнодушный гражданин нашего общества, он всегда является душой компании при общении в неофициальной обстановке, активный участник всех массовых мероприятий, в том числе спортивных, ведет здоровый образ жизни, увлекается литературой по самопознанию и развитию и просто позитивный, положительный человек.

Мы от души поздравляем Азамата с юбилеем и желаем жизненного оптимизма, творческих достижений и благополучия! Пусть жизнь всегда будет мирной и радостной, пусть тебя всегда окружают любовь и понимание родных и близких! Пусть с бодрости и улыбки начинается каждое утро, браво и весело проходит каждый день, приятные встречи и счастливый отдых приносит каждый вечер! Крепкого здоровья, доброго мира и стабильного блага тебе и твоей семье!

Уважаемые коллеги, 2024 год для нашей компании юбилейный. В декабре АО «ВолгаУралТранс» отметит свое 75-летие. В суете рабочих будней каждому из вас, наверное, некогда и подумать о том, почему же вы выбрали именно железную дорогу? А если бы и нашлось время, то ответы были бы самые разные, но все они сводились бы к тому, что на железной дороге нет случайных людей, не остаются здесь слабые, здесь остаются люди, преданные своей профессии, люди, которые выбрали ее раз и на всю жизнь. Именно с такими, как вы, Компания и встретит в декабре свой юбилейный день рождения. К слову сказать, к нему готовится и юбилейное издание книги, написанной в честь 75-летия крупнейшей в Поволжье компании промышленного железнодорожного транспорта «ВолгаУралТранс». В этом издании мы постараемся рассказать о работе коллектива Компании за последние годы. А любая компания, как известно, – это, прежде всего, люди, которые в ней работают. Винс Ломбарди как-то сказал: «Индивидуальная приверженность групповой работе – именно это заставляет работать команду, компанию, общество, цивилизацию».

Дорогие друзья, от всей души поздравляем вас с профессиональным праздником, желаем всем вам, достижения новых профессиональных вершин, крепкого здоровья, семейного благополучия и, конечно же, личного счастья. Впереди – новые горизонты. Пусть все начинания претворятся в жизнь!

Редакционная коллегия

Немного юмора

Вокзал. Пожилой мужчина выходит из вагона и отправляется в буфет перекусить. Перед тем как выйти он смотрит на номер своего вагона, чтобы потом найти его.
- 1492... Отлично! Этот номер невозможно забыть... Это год открытия Америки...
Через несколько минут он возвращается на железнодорожную платформу и вежливо спрашивает служащего:
- Простите, вы не помните, в каком году была открыта Америка?

На переезд собирается выезжать «бумер» Х5. Машинист, само собой, по тормозам, ну а толку-то? Влетает в «бэху», та переворачивается несколько раз и падает в кювет. Через минуту из машины вылезает хорошо выпивший мужчина (целый!), подходит к машинистам и задает вопрос, по эпичности не имеющий себе равных: «Парни, у вас все в порядке?»

Врач: Оказывает ли влияние на ваше здоровье то, что железная дорога проходит прямо под окнами вашей квартиры?
Пациент: Нет-нет, нет-нет, нет-нет.
Врач: Значит, не оказывает?
Пациент: Да-да, да-да, да-да.

Железнодорожница спрашивает у бегущего за поездом и размахивающего руками мужчины:

- Вы что, на поезд опоздали?
- Нет, блин, я его с вокзала выгоняю!

По коридору поезда бежит мужик и кричит:
- Нет ли у кого коньяка? Там женщине плохо! Кто-то быстро подает ему бутылку коньяка. Он ее тут же откупоривает и из горлышка начинает пить. Ему все кричат:
- Эй, мужик, да ты что?
- Что-что? Это вы, может, железные, а мне всегда плохо, когда вижу женщину в обмороке.

