

ТРАНСПОРТНИК

№ 5, МАРТ 2014 г.

Поздравление генерального директора

ОАО «ВолгаУралТранс» Геннадия Михайловича Третьякова

Дорогие женщины!

От всего сердца поздравляю вас с самым светлым весенним праздником - 8 Марта!

Это долгожданный праздник весны - праздник красоты и очарования, это ваш праздник, милые женщины. Именно вы даете возможность нам, мужчинам, познать такие вечные ценности, как вера, надежда, любовь. Все самое лучшее и доброе мы связываем с вами: нежность, тепло дома, красоту и верность. Вы окрыляете нас в радости, поддерживаете в трудную минуту, учитесь человечности. Своей заботой и участием, мудростью и

терпением вы делаете мир светлее и добрее. Вы не только храните семейный очаг, воспитываете детей, но и добиваетесь успехов в самых разных сферах профессиональной деятельности. Вы являетесь одной пятой частью нашего большого коллектива, причем самой красивой частью. Нам, мужчинам, всегда приятно видеть ваши добрые улыбающиеся лица, и, безусловно, ценен ваш профессиональный вклад в общее дело компании. Огромное всем за это спасибо.

Слова признательности, любви и уважения, которые мы, мужчины, традиционно

адресуем вам в Международный женский день, должны звучать из наших уст гораздо чаще. Пусть те внимание и забота, которыми вы окружены в этот весенний праздник, сопутствуют вам и в будни.

Желаю вам, чтобы в вашей жизни было как можно больше светлых дней. Пусть вас всегда окружают только дорогие, близкие, любящие люди, пусть дети радуют вас своими успехами, а мужчины - вниманием.

Крепкого вам здоровья, моря цветов и улыбок, радости и света на долгие-долгие годы!



ЛОГИСТИКА - ЭТО СОВСЕМ НЕ ПРОСТО



В нашей газете уже не раз рассказывалось о работе центра транспортной логистики. Но еще ни разу мы не говорили о ней подробно, детально рассматривая исполненные проекты. Для многих работа ЦТЛ представляется весьма смутно и зачастую однобоко: что-то там перевезти из одного места в другое или еще лучше - перепоручить работу нескольким подрядчикам и спокойно ждать результатов...

Сегодня хочется немного исправить ситуацию и рассказать об одном из многих транспортных проектов, осуществленных специалистами нашей компании, а именно - доставке железобетонных длинномерных ферм для строительства и реконструкции объектов атомной промышленности ФГУП «Российский федеральный ядерный центр - ВНИИТФ» в г. Снежинске Челябинской области.

Сложность данного проекта заключалась в том, что изготовленные заводом ЖБИ-3 в г. Ульяновске фермы категорически нельзя перевозить в горизонтальном положении, только вертикально. При этом длина фермы составляла 24,9 метра, ее высота - 3 метра, а ширина основания - всего 40 сантиметров.

Из-за невозможности погрузить длинномерные фермы на сцеп из двух универсальных платформ без разработки и изготовления специальных турникетов было принято решение об использовании длинномерных

платформ с деревянным полом для перевозки спецтехники. Эти платформы - крайне дефицитный подвижной состав. Специалисты ЦТЛ нашли 3 платформы в РФ и еще 2 - в Эстонии, на которые к тому же пришлось получить разрешение на разовую перевозку по территории России.

Но наибольшую сложность представлял все же сам процесс погрузки. Пришлось не только составлять и утверждать в ОАО «РЖД» схему погрузки (НТУ), но и самостоятельно разрабатывать, а потом и не раз корректировать узлы крепления груза по мере выявления тех или иных сложностей. Даже просто поставить все фермы на платформу, чтобы впоследствии закрепить их на ней, оказалось не так просто. Работниками Ульяновского комплекса было осуществлено оборудование платформ специальными кассетами (гребешками), которые, к счастью, нашлись у заказчика и были доставлены из Челябинска автотранспортом и доработаны в нашем депо. Также с самого начала стало понятно, что стандартные проволоочные увязки, предусмотренные нормативными документами ОАО «РЖД», повредят железобетонную конструкцию - пришлось разработать систему стальных хомутов, опирающихся на деревянную оснастку, к которым уже и крепились растяжки. Однако при погрузке выяснилось, что из-за конусности основания вертикальных стоек ферм хо-

муты сползли с оснастки, что также могло привести к повреждению ферм, при этом от хомутов отказаться было нельзя - они соединяли 4 фермы в один транспортный пакет, которой обладал большей устойчивостью на платформе. Пришлось разрабатывать новый дополнительный узел крепления - ленточные обвязки, которые также оказались не совсем удачными: при натяжении растяжек они выгибались и переставали равномерно распределять нагрузку по всем фермам, ломая две крайние... Но и здесь было найдено довольно простое инженерное решение - сварить между собой две ленточные обвязки в промежутках между фермами. И это лишь немногие из решенных трудностей с этим проектом.

Сколько нервов было потрачено и сколько усилий приложено для успешной отправки первой платформы с грузом, знают только непосредственные участники - завод-изготовитель ферм, заказчик и непосредственные исполнители - работники Ульяновского регионального транспортного комплекса (Орлова А.А., Калдашев Ю.Е., Васильев С.В., работники депо) и центра транспортной логистики (Иванова Н.А., Ремизов С.В.). Никто из этих людей уже никогда не скажет, что логистика - это просто...

Иванова Н.А. - начальник центра транспортной логистики

ПОЯВИЛАСЬ ИДЕЯ

На Ульяновском РТК в полную силу продолжается развитие терминально-складского хозяйства. Это строительство крытого склада с рампой для выгрузки грузов с крытого подвижного состава и пандусами для погрузки его в автомашину. Продолжает проводиться большая работа по благоустройству территории, убранный и вывезен строительный мусор со склада сыпучих грузов, что позволило значительно увеличить его площадь.

Рассматривается вопрос приобретения земли для оборудования подкрановой площадки. Намечаются новые планы развития РТК. И вдруг появляется мысль: а с чего все начиналось? Хотелось узнать, когда создавалось наше предприятие, как называлось, кто стоял у его истоков, чьими руками строились здания, укладывались пути... Так появилась идея создать музей старейшего предприятия нашей компании, Ульяновского регионального транспортного комплекса. ОАО «ВолгаУралТранс» приближается к своему очередному, 65-летию юбилею. Для истории, может быть, это и малый срок, а вот для компании железнодорожного транспорта, наверное, приличный. Рассказать, как и что начиналось и развивается до сих пор, дело непростое и важное. И мы четко понимаем ту ответственность, которая ложится на нас, представителей Ульяновского РТК, хотя и помощь дирекции компании будет как никогда кстати. Уже утверждена планировка и визуализация музея, оформляются стенды, собирается исторический материал. Одна из экспозиций будет посвящена Волжско-уральской транспортной компании, а значит, всем РТК в частности. Будем рады, если на комплексах у нас появятся помощники, которые поделятся фотографиями, вещами или просто своими идеями. Каждому нужно знать свою историю и помнить, в каких тяжелых условиях послевоенного времени все начиналось, для того чтобы с честью продолжить дело, начатое в том далеком 1949 году.

Общими усилиями мы быстро одолеем такую непростую и такую важную задачу, как открытие музея для нас, для наших детей и внуков, для тех, кто придет в компанию после.

Васильев С.В. - заместитель начальника Ульяновского РТК



А ДАВНО ЛИ ВЫ БЫЛИ В САРАНСКЕ?

А давно ли вы были в Саранске? Если вы молоды, то навряд ли вы помните Саранское межотраслевое предприятие «Промжелдортранс», которое образовалось в 1971 году на территории Саранской ТЭЦ-2. Но если вы человек в возрасте, то помните, что в далеком 71 году такое предприятие было необходимо для успешной организации работы ТЭЦ. Было сложно. Все службы ютились в маленьком старом здании на территории ТЭЦ. Предприятие занималось выгрузкой угля и сливом мазута. В зимнее время выгрузка продвигалась медленно, так как уголь шел примороженный к бортам полувагонов, а мазут был загустевший. Приходилось вагоны загонять в тепляк и там их прогревать. Прибытие вагонов было большое, а тепляк был рассчитан на восемь вагонов. Прогрев длился более двух суток. Уголь разгружали бригады грузчиков вручную, работали круглосуточно, чтобы сократить простой вагонов.

И вот уже пролетело сорок три года. За сорок три года производственной деятель-

ности теперь уже Мордовский региональный транспортный комплекс неузнаваемо преобразился. Почти полностью обновил свои железнодорожные пути, стрелочные переводы, переезды, благоустроил территорию вокруг административного здания, депо, гаража. В нашей жизни все относительно. Если сорок три года назад достижения Мордовского подразделения в глазах клиентов были скромными, то сегодня, когда реформы поглотили большинство организаций, добросовестная и качественная работа открытого акционерного общества «Волжско-Уральская транспортная компания» заслуживает уважения и поддержки не только со стороны грузовладельцев, но и со стороны руководства Республики Мордовия.

В настоящее время руководит Мордовским региональным транспортным комплексом Балакин Юрий Алексеевич, который прошел путь от слесаря подвижного состава до начальника Мордовского регионального транспортного комплекса.

Мордовский РТК на постоянных договорных условиях обслуживает более 25 предприятий, примыкающих к его подъездным путям. Это такие предприятия, как ООО «ВКМ – Сталь», ООО «Мордовдорстрой», ООО «Саранскдорстрой», ЗАО «Цветлит», ООО «Петролинк» и др. Но зона обслуживания этим не ограничивается. Мордовский РТК собственным локомотивом обслуживает крупные предприятия Мордовии и за чертой города Саранска. Это такие предприятия, как – ЗАО «Рузаевский стекольный завод», ОАО «СанИнБев», ОАО «Рузхиммаш».

13 декабря 2013 г. у нас на комплексе произошло долгожданное событие, которое имеет для нас особенную значимость. В этот день был открыт новый повышенный путь, и сразу на нем было выгружено первые 9 вагонов груза, теперь работа по выгрузке щебня не останавливается. А с начала февраля 2014 г. мы начали расширение площадки для выгрузки и складирования щебня разных организаций.

В ближайших планах Мордовского РТК строительство терминального комплекса с погрузо-выгрузочной площадкой, складскими помещениями и установкой козловых крана. Работы в данном направлении идут уже сегодня, в частности, начата планировка земельного полотна и укладка железнодорожного пути.

Работники Мордовского регионального транспортного комплекса с уверенностью смотрят в завтрашний день, следуя традициям, заложенным предыдущими поколениями: принципиальность, честность, профессионализм, особое внимание к проблемам рабочего человека. Наш комплекс с каждым годом становится все лучше и лучше, не только строятся и ремонтируются технические объекты, но и улучшаются условия работы и отдыха наших сотрудников. Думаем, что так будет и впредь!

Сластников Д.Ю. – заместитель начальника Мордовского РТК

КОМПАНИЯ В ЛИЦАХ

Что женщине сегодня пожелать?



В канун праздника весны мы, мужчины, все чаще обращаем внимание на наших прекрасных женщин, а ведь это не совсем правильно. Нужно нашим хрупким подругам оказывать знаки внимания и поддержку не только в праздники, но и в буд-

ние дни. Без них нам невозможно выжить в этом мире. На нашем комплексе работает немало замечательных женщин и девушек, которые ежедневно дарят нам свои улыбки и добрый взгляд. Но сегодня хочется рассказать лишь об одной из них, Оплачко Надежде Васильевне.

С 2007 года работает в Тольяттинском региональном транспортном комплексе в должности заместителя начальника комплекса Надежда Васильевна. Про нее можно сказать, что она очень грамотный, требовательный, ответственный и душевный человек. Про Надежду Васильевну говорят,

что в работе она является связующим звеном между ОАО «РЖД» и ОАО «ВолгаУралТранс», так как много лет отработала на станции Тольятти ОАО «РЖД».

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

Надежда Васильевна не только требовательный руководитель, но еще очень добрая и любящая бабушка, у нее внук и внучка, которые для нее в выходные дни являются отдушиной, потому что, как любящая бабушка,

наша героиня души в них не чаёт и балует и журит, просто воспитывает, любя и оберегая.

В канун женского праздника 8 Марта мужской коллектив Тольяттинского регионального транспортного комплекса поздравляет Надежду Васильевну Оплачко и всех наших замечательных женщин с таким светлым весенним праздником, желает им крепкого здоровья, удачи, благополучия в семьях, любви и много радости в жизни.

Мужской коллектив Тольяттинского РТК

С улыбкой и приветливым взглядом

*Шесть утра, сладко стит
в легкой тучке рассвет,
Фонари свой последний
привет посылают,
Вдруг в медпункте
включается свет –
Медсестричка обычный
свой день начинает.*

В канун праздника 8 Марта хотелось бы рассказать о замечательной женщине - Дорониной Светлане Александровне, медицинской сестре Ульяновского регионального транспортного комплекса. Для всех сотрудников Ульяновского предприятия рабочий день начинается с появления в ее владениях



– медицинском кабинете – для прохождения медосмотра и проверки готовности к работе. Там каждого она встретит своей улыбкой и приветливым взглядом. Профессия медсестры предполагает наличие определенных

личных качеств – таких как забота, доброжелательность, сочувствие, умение успоко-

ить и приободрить человека, внушить веру в лучшее даже при плохом самочувствии. Светлана Александровна приходит на работу ежедневно раньше всех, для проверки работников дневной и ночной смен, и в выходные и праздники, пренебрегая личным временем, она всегда всех встречает с улыбкой на лице и никогда не остается равнодушной к людским проблемам! Но несмотря на свою доброту и отзывчивость, она чутко и профессионально проводит медицинский осмотр, оставаясь на страже трудовой дисциплины! А сотрудники комплекса, общаясь ежедневно с нашей медицинской сестрой, чувствуют заботу о себе, о здоровье, что немаловажно в наше нелегкое полное стрессов время. Свет-

лана Александровна и про внуков спросит, и про детей, и про то, какой клев на рыбалке был в выходные.

Всем известно, что люди медицинской профессии лечат не лекарствами, а словом. Нам в этом смысле здорово повезло! Светлана Александровна нас всех без лекарств делает здоровыми на долгие годы, огромное ей спасибо. В этот замечательный праздник хочется пожелать ей здоровья, семейного благополучия, больше солнечных радостных дней и, конечно, огромного женского счастья!

Васильев С.В. – заместитель начальника Ульяновского РТК

Разговор по душам



себе, пожалуйста.

– Родилась я в маленьком таежном городке на Урале в Свердловской области – Новая Ляля. Волею судьбы переехали жить еще глубже в тайгу, в поселок Ново-Зыково, потому что папа военный, и его перевели туда. В этом поселке началась школьная жизнь, проучилась я там до 3 класса, потом приходилось учиться в соседнем поселке Пук-

синка, в 7,5 км от нас. Кругом тайга, глушь и тишина, слышно, как мороз звенит зимой! Кругом лес, болото и река Тавда – не широкая, но студеная. Транспортom добраться практически невозможно было, экстренная служба – только вертолет. И сразу вспоминаются такие строки: «Красивый ласковый мой край, в болоте ты не заплутай, за домом клюкву собирай, бруснику в рот скорей кидай». В январе 1986 года все военные семьи были эвакуированы в целях безопасности. Вот так я и попала в город Тольятти. Уже здесь окончила 8 класс. Поначалу даже пугалась этого города – такой большой и дома все одинаковые, но ничего, со временем привыкла. После 8 класса поступила в СПТУ-30, на крановщика, кем сейчас и являюсь. Эта профессия очень понравилась, и вообще общение с техникой нравится. На учебной практике мне очень нравилось бывать, потому что я сама управляла краном, да и учитель попался замечательный, я старалась, она меня учила премудростям управления

и усмирения техники. После окончания в 1989 году я начала работать в СУМР-3, там и получила первую трудовую награду за хорошую работу (с занесением в трудовую).

Потом началась личная жизнь: в 20 лет вышла замуж, родились две девочки. Но жизнь не сложилась – разошлись с мужем. Девочки меня поддерживают и понимают во всем. А с 25 мая 2007 г., началась моя трудовая деятельность в компании «ВолгаУралТранс», опять же по специальности. Предприятие большое и интересное. Часто в короткие трудовые перерывы рождаются такие стихи:

*Как Волга-мамушка течет,
так «ВолгаУралТранс» живет,
И кризис давит на учет,
мы не сдаемся, все пройдет.
Мишло быстро это время,
хоть трудно было, ну и пусть!
Модернизация в стремление,
улучшит наш тяжелый труд.*

*Прошли все страшные денки,
и в цехе снова перестройка:
Порушим стены для нужды,
нам не нужна эта постройка.
Здесь тепловозов и вагонов
ремонт суцественный идет,
И работяги без обломов
стремятся все-таки вперед!
Мы «ВолгаУралТранс»! Смотри,
как спортом дух тут поднимаем,
Мы веселимся и поем
и отдых в боулинг отправляем.*

Писать стихи – мое хобби. Еще моим увлечением является спорт, пауэрлифтинг. Имею шесть наград за победу в областных соревнованиях. 2012 г. - 1 золотая медаль и 1 серебряная. В 2013 г. - 2 серебряных медали и 1 бронзовая в абсолютном зачете. 2014 г. - в г. Самаре 1 место. Моя весовая категория 47 кг.

Интервью записал Парыкин А.В. – начальник Тольяттинского ПРК

ЕСТЬ ЖЕНЩИНЫ В ОРЕНБУРГСКОМ РТК



их жизнестойкостью, их самоотверженностью ради близких, детей, мужа. Вы – центр притяжения своих родных, стержень, на котором держится семья. Честь вам и хвала!

Есть женщины в русских селеньях... Они есть и в городах, и в поселках, и в деревнях, и в мегаполисах... Те истинно русские женщины, о которых с восхищением слагали и слагают стихи и песни. «Коня на скаку остановит, в горящую избу войдет!» И остановит, и войдет, и водицы поднесет. Сильная-слабая женщина, на ее хрупких плечах держится земля и весь мир. Мы искренне восхищаемся нашими российскими женщинами, их выдержкой, терпением, их неиссякаемой энергией в преодолении всевозможных барьеров,

Кстати, существует вирус счастья. И этот вирус весьма заразный. Стоит пообщаться с людьми счастливыми, как и сам поневоле вскоре становишься таковым. У нас на комплексе есть такие волшебницы, это Олечка Лукьянова и Леночка Шахова. Бывает, что и кошки у них на душе скребут, а они не сдаются, улыбаются, подшучивают и поднимают всем нам – мужчинам – настроение. И за это огромное им спасибо. Желаем всем-всем женщинам «ВолгаУралТранс», и не только

им: станьте источником счастья для остальных. А как стать счастливой? Ответ прост. Вот он: хочешь быть счастливой, будь ею. А мы, ваши мужчины, постараемся в этом помочь.

В жизни каждого человека всегда присутствуют подъемы и спады, светлые полосы и темные, восторг и отчаяние. Это как морские приливы и отливы. Периоды спада, отчаяния надо просто спокойно переждать. Пройдет немного времени, и подъем неизбежен. Возьмем себе за жизненный девиз слова мудрого человека и политика Уинстона Черчилля. Выступая в весьма преклонном возрасте перед студентами, он сказал всего одну лишь фразу, но какую! «Никогда, никогда, никогда, никогда, никогда, никогда не сдавайтесь!» И этот девиз хорошо освоила и применяет на практике Нина Павловна

Мельникова. Не сдастся в любых ситуациях. Мы, конечно, замечаем ее не всегда хорошее настроение, но Нина Павловна старается быстро исправить ситуацию. А всем известно, что в хорошем расположении духа человеку Вселенная дает намного больше хорошего!

Милые женщины, поздравляем вас с первым весенним праздником, олицетворяющим пробуждение всей природы от зимнего сна. Пусть этот день – 8 марта – явится для всех вас тем днем, когда все вокруг будет радоваться лишь вашему появлению, и пусть одни улыбки будут вас окружать. Счастья Вам и отличного настроения не только в этот замечательный праздник, но и во все оставшиеся 364 дня в году.

*Коллектив мужчин
Оренбургского РТК*

МУЖЧИНА СОЗДАН ДЛЯ ПОДВИГОВ, А ЖЕНЩИНА ДЛЯ ЛЮБВИ

Услышав такую фразу, многие женщины охотно согласятся с этим изречением. Они привыкли называться слабым полом. Но все это действует до тех пор, пока в стране царит мир, пока ничто не угрожает детям, родным, пока спокойно вертится колесо трудовых дней, без ЧП и неурядиц. Пока женщина живет в безопасности, она будет нежной, хрупкой, иногда капризной...

Но в каждой женщине есть мощный запас выносливости, существует скрытый резерв, который в случае опасности срабатывает без осечек. Она может взять в руки оружие, сесть за руль боевой техники, трактора, вспахивающего русскую землю, тащить с поля боя раненого бойца. И истории известно множество фактов подтверждающих это. «Если бы бог назначил женщину быть госпожой мужчины, он бы сотворил ее из головы, если бы рабой, то сотворил бы из ноги. Но так как назначил ее быть подругой и равной мужчине, то сотворил из ребра», - сказал великий Афелий Августин.

Быть подругой мужчины - вот ключевые слова женского создания. Давать ему ощущение свободы и опоры. Даже на рабочих местах быть подругой и равноценным партнером. Без женщин не обходится ни одно предприятие, они работают рядом с мужчинами, доказывая свое равенство.

В Пензенском РТК женщин немного, и все они, в основном, занимают руководящие должности, не считая доблестных аккурати-

сток - уборщиц Абасовой Г.М., Шиндякиной Г.П., Еськиной М.В. Хотя и они, по-своему руководят – попробуй помешать им вовремя уборки! Мужчины скромно ретируются из помещения при появлении этих богинь чистоты и порядка. И это тоже является авторитетом!

Просто ли женщине руководить мужчинами? Просто, если она заслужила звание грамотного и собранного сотрудника, если она изо дня в день доказывает четкими логическими решениями свое равенство, а порой и превосходство. Эти определения так подходят нашему начальнику смены Корягиной И.К. Твердый, прямой взгляд лучистых глаз, ровный мелодичный голос, не терпящий возражений, – и ее указания относительно маневровой работы исполняются беспрекословно. Помимо этого, Ираида Константиновна преданная супруга и замечательная мама, которая вырастила порядочного, ответственного сына.

Женщина и на работе остается женщиной! В коридорах вы обязательно услышите цокот каблучков и звонкий смех, уловите запахи духов и увидите яркие подошвы платьев. Без всех этих мелочей женщина не будет себя чувствовать полноценной. Но одно из главных ее украшений - улыбка!

Миссис Улыбка нашего предприятия – это Строганова Тамара Николаевна, – женщина необычайного очарования и мягкости! Вы видели, как летним безоблачным утром всходит солнце, освещая небосклон, ода-

ривая все вокруг теплом? Это сопоставимо с улыбкой нашего бухгалтера. Точно так же озаряется светом любое помещение, где улыбается эта женщина! Коллега, мама, бабушка, жена.

В каждой женщине есть своя загадка, без загадки ее глаза не блестят лукавинкой. Без загадки женщина как серые будни. Загадка – это легкая чертовщинка, сумасшедшинка, изюминка, она делает женщину безумно привлекательной для противоположного пола. Некрасова Виктория Александровна – несомненная загадка в нашем коллективе! В ней совмещаются качества руководителя, организатора, затейника, кокетливой девчонки и просто чуткого человека. Она легко входит в любое положение, в ритм трудового дня и понимает личные проблемы подчиненных, которые делаются с ней. Основная загадка для нас: откуда у нее столько сил и энергии, какое молодильное яблоко она съедает на завтрак?

Самым необъятным женским счастьем, всепоглощающим, не знающим страха, не имеющим границ и условий, является, конечно, материнство. Материнский инстинкт вложен в женщину с рождения и вырывается наружу в определенный момент бурной волной, сметающей все на своем пути. В Пензенском РТК работают Матери с большой буквы! Это Абасова Гюльферез Могулдиновна, воспитавшая двух крепких сыновей-богатырей и красавицу дочь, которая,

кстати, подарила чете Абасовых прелестную внучку. Конечно же, Буздалова Надежда Владимировна, мягкосердечная, добрая женщина с глазами олененка, родившая в 38 лет третьего ребенка – неугомонную симпатичную дочурку. Возможно, в их глазах иногда промелькнет усталость, не обходится без проблем воспитание троих детей, но, зная их молчаливый подвиг, мы просто гордимся такими женщинами!

Создавая семью, рождая детей, женщина всегда стремилась еще к чему-то! Она не будет сидеть сложа руки, обязательно найдет занятие по душе и, приложив силы, преуспеет и в этом! Из этого следует, что восхищаться можно не только женскими глазами и косой до пояса. Женщина несет в себе массу заложенных способностей и просто добродушно позволяет мужчине быть первым.

В этот чудесный праздник, пропитанный запахом мимозы и талого снега, в день 8-го Марта, хочется пожелать нашим женщинам здоровья, обаяния, загадочности со шлейфом духов, материнского счастья, успехов в труде и мирного неба над головой. Пусть вы останетесь вдохновением для художников и скульпторов, пусть воспевают вас певцы и поэты, но прежде всего пусть вас ценят ваши мужчины!

*Мысли и пожелания мужчин Пензенского
РТК услышала и записала оператор ПЦ
Королева О.А.*

У ДОРОГИ – ЖЕНСКОЕ ЛИЦО



С именем Женщина связаны извечные ценности: свет родного дома, тепло семейного очага, счастливый детский смех и, конечно же, любовь. Но в последнее время в сознание людей все более плотно вписывается образ Женщины-труженицы.

Накануне Международного женского дня мы беседуем с начальником Салаватского комплекса Парфеновым Александром Николаевичем.

– Александр Николаевич, как вы думаете, какую роль играет женщина на нашей железной дороге?

– Безусловно, женщины вносят огромный вклад в социально-экономическое развитие компании. Достаточно сказать, что на железнодорожных предприятиях женщины составляют немалую часть работающих. Так что с уверенностью можно сказать, что у нашей железной дороги женское лицо. Маневровый диспетчер осуществляет планирование, организацию и оперативное руководство маневровой работой по расформированию-формированию составов, подаче и уборке местных

вагонов. Доводит план и порядок производства работ до непосредственных исполнителей, информирует работников о наличии на путях станции вагонов с грузами. Координирует работу маневровых районов и сортировочных устройств (горки, вытяжных путей), подъездных путей, погрузочно-разгрузочных подразделений, обеспечивая эффективное использование технических средств, путевого развития станции и подъездных путей, маневровых локомотивов. Наравне с мужчинами, а иногда и лучше со своими должностными обязанностями справляются на отлично наши девушки: Кинзибаева О.Л. и Сурина И.Р.

Дежурный стрелочного поста - хозяин стрелочного перевода или целой стрелочной улицы. Присутствие на посту дежурного, который находится у стрелки, совершенно необходимо. По команде маневрового диспетчера он переводит стрелку в нужное положение, запирает ее, то есть готовит для пропуска поезда в определенном направлении или для маневра локомотива. Работа дежурного стрелочного поста не ограничивается только исполнением приказов. Он должен содержать пост и стрелочный перевод в исправности, обеспечивать его бесперебойную работу. Кроме того, на своем посту он первый может заметить неисправность на проходящих мимо локомотивах и вагонах и подать сигнал об этом машинисту, приняв все меры к остановке поезда. Казалось бы, незамысловатая должность, а зависит от нее очень многое, пожалуй, главное на железной дороге - безопасность. И это под стать нашим ми-

лым работницам Айбатовой З.И., Загородневой Е.Ю. и Петровой З.А. А видели бы вы клумбу у поста! Вот придет весна, распустятся на ней замечательные цветы, и каждая из наших дам с гордостью будет показывать именно тот цветок, который посажен ее руками.

А чистота и порядок на комплексе зависят от наших хозяек – Копейкиной И.О. и Хабибуллиной Е.И., которые и убраться могут, и подкрасить где надо, да и косметический ремонт произвести им под силу. А в жизни они очаровательные и веселые девушки.

Активная жизненная позиция, высокий образовательный и профессиональный уровень, инициатива и предприимчивость стали неотъемлемыми чертами наших сотрудниц:

– Бухгалтер в любой сфере бухгалтер, но в работе на железнодорожном транспорте есть свои особенности. Главное – дисциплина, поэтому что все специальности связаны с безопасностью движения. И мы, бухгалтеры, тоже. От того, насколько грамотно мы сделаем расчет и своевременно выплатим заработную плату, зависит спокойствие работников, связанных с движением, - с гордостью говорит о своей профессии Крючкова Нина Алексеевна.

– До работы на железной дороге вагон для меня и был вагоном, – говорит Тамара Викторовна Стрижкова. 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 друг другу приходим на помощь. Тем более что работа у нас многосторонняя.

– Заведующей хозяйством специального образования не требуется. Для этой работы требуется внимание и не лениться при приеме/выдаче со склада: открыть упаковку – пересчитать, внимательно прочитать накладную... Никому не верить на слово, только под подпись, – с уверенностью объясняет Чурбаева Наталья Николаевна.

Можно сказать, что дорога имеет прекрасное женское лицо. Где бы ни работала женщина, она всегда создает вокруг себя неповторимую атмосферу тепла, нежности и доверия. Поэтому задача мужчин-железнодорожников - защитить своих коллег, любимых жен, дочерей и матерей от возможных жизненных неурядиц.

С праздником, милые женщины, дорогие коллеги-железнодорожницы! Пусть ваша красота, обаяние, душевная щедрость, как живительный источник, питают творческие силы сильной половины человечества. Здоровья, счастья и благополучия вам и вашим семьям!

С весенним, светлым женским днем От всей души вас поздравляем. Все то, чем дышим и живем, Иметь с избытком вам желаем. Быть мужу воздухом весенним, Не знать нужды, не знать лишений. Быть незабудкой среди друзей, Быть солнцем летним для детей. Знать только радость и успех, Улыбки, комплименты, смех.

Мужской коллектив Салаватского РТК

Люби и весеннего настроения!

От души поздравляем всех наших коллег-женщин с замечательным весенним праздником – 8 Марта!

Женщина – это олицетворение жизни, радости, домашнего уюта. Она дарит нам жизнь, любовь, согревает наши сердца, создает тепло в наших домах, воспитывает детей, вдохновляет на добрые дела.

Несмотря на определение «слабый пол», она взваливает на свои плечи заботы о семье, детях, производственные и профессиональные задачи.

Для каждой женщины счастье — это мир

С душистой веточкой сирени
Весна приходит в КАЖДЫЙ дом,
От всей души вас поздравляем
С Международным женским днем!
Пусть радостью сегодня солнце светит,
В тени оставив сноп больших тревог,
И все цветы, какие есть на свете,
Цветут сегодня пусть у ваших ног!

Мужчины Тольяттинского ПРК

в семье, здоровье и благополучие детей. Мы, мужчины, преклоняемся перед мудростью и бесконечным терпением наших женщин и постараемся сделать все, чтобы женщина в нашей стране чувствовала себя счастливой, чтобы в нашем государстве продолжалась политика по укреплению семьи и материнства.

Желаем вам крепкого здоровья, любви и весеннего настроения!

Мужской коллектив
Ульяновского РТК

Сегодня чудный праздник,
Сегодня праздник дам,
8 Марта утром
Постучалось к нам.
И мы хотим, коллеги,
Здоровья пожелать,
Счастливыми быть вечно,
Как розочкам цвести,
Чтобы горели в сердце
Лишь лучики любви,
Чтоб вы светились счастьем,
Сияли изнутри
И исполнялись в праздник
Все женские мечты.
Конечно, слов прекрасных
Вам всех не перечесать...
Прелестные особы,
Мы рады, что вы есть!

Мужской коллектив Мордовского РТК

ПОЗДРАВЛЯЕМ ЮБИЛЯРОВ!

17 марта отмечает свой юбилей дорожный мастер станции Самарка **Астафьев Михаил Сергеевич**, молодой перспективный специалист, ответственный и трудолюбивый, замечательный муж и любящий отец маленькой дочурки.

С 30-летним юбилеем
Тебя сегодня поздравляем,
Обнимет счастье пусть сильнее,
Любовь от бед пусть закрывает!

Желаем много дней счастливых,
Дела удача пусть ведет,
А в жизни лишь людей любимых!
Всегда пусть и везде везет!



21 марта мы рады поздравить с юбилеем инженера-геодезиста **Хайбрахманову Яну Раиловну**, ответственного сотрудника и просто веселую красивую девушку.

Поздравляем с юбилеем!
В этот яркий и радостный день
Пусть любовь счастьем душу согреет,
Не мелькнула и грусти чтоб тень!

В 25-летье желаем,
Чтоб удача по жизни вела,
Пусть во всем небеса помогают,
Пусть добро побеждает всегда!



31 марта принимает поздравления с юбилейным днем рождения инженер административно-хозяйственного отдела **Галкина Ольга Николаевна**, необыкновенно веселая, добродушная и неунывающая женщина, ответственный сотрудник, а также заботливая жена, мама и любящая бабушка маленького Ярославчика.

Все сегодня дарят доброту:
Каждый взгляд и сказанное слово.
Радости! Пусть верится в мечту,
Улыбаться счастьем будет повод!

Светлых лет, везения во всем,
Чтоб всегда на сердце было ясно!
Восхищайтесь каждым новым днем,
Убеждаться в том, что жизнь прекрасна!



Улыбочку!

- В чем отличие мужской логики от женской?
- Мужская - правильнее, женская - интереснее.

Подруга подруге: - Ну что, худеем?
- Худеем. Я уже накупила кефира.
- О, классно, давай напечем из него оладушек!

- Милый, а я у тебя единственная?
- Конечно, любимая! Второй такой я просто не выдержу!

Полезные перекусы: есть, чтобы худеть

Полезные перекусы – это спасение для тех, кто не хочет распрощаться с идеальной фигурой или же только стремится к ней. Ведь такой прием пищи помогает утолить голод и при этом содержит полезные калории. При условии, конечно, что эти перекусы относятся к разряду здоровой пищи.

1. Яблоки. Они содержат много витаминов и минералов, они также являются богатым источником флавоноидов и полифенолов, которые являются мощными антиоксидантами. Старайтесь есть их каждое утро и добавлять во фруктовые коктейли.

2. Бананы. Один из лучших источников калия, который помогает поддерживать нормальное кровяное давление и сердечную деятельность организма.

3. Красный перец. Он наполнен антиоксидантными витаминами А и С, которые необходимы для красоты вашей кожи. Если вы захотите сытно похрустеть, красный перец прекрасно подойдет. Попробуйте обмакнуть его в соус во время вашего обеденного перекуса.

4. Натуральный темный шоколад. Если вы сладкоежка, натуральный темный шоколад совершенно точно удовлетворит эту тягу, и он лучше, чем десертные закуски, которые содержат рафинированный крахмал, разрушающий витамины, необходимые для получения энергии. Но так как в состав шоколада входит сахар, следует ограничить его потребление примерно 57 граммами в день.

5. Тыквенные семечки. Эти семечки просто кладесь таких минералов, как магний, железо и кальций, витамина К и белков. Будьте уверены, тыквенные семечки удво-

ят ваше желание перекусить, когда вам будет необходимо повысить свою работоспособность.

6. Морковь. Морковь содержит большое количество клетчатки, поэтому она будет отличным хрустящим способом подавить острый голод, не забывая при этом о правильном питании.

7. Овощной суп-пюре. Это необходимое количество овощей, и ваше тело может с легкостью впитать ставшие доступными питательные вещества, не затрачивая энергию на их расщепление.

8. Овсяная каша. Попробуйте есть овсяную кашу по утрам, а спустя 25 минут можно съесть какой-нибудь фрукт. Посыпьте кашу корицей для еще большей пользы и аромата.

9. Зеленый салат. Зеленые овощи полны витаминов и минералов, которые довольно бы-

стро перевариваются, поэтому вы чувствуете, как заряжаетесь энергией.

10. Ананас. Ананас легко усваивается и содержит фермент бромелайн, который способствует пищеварению и обладает очищающими свойствами. Опять же, не забудьте есть ананас на пустой желудок и не сочетайте его с другими продуктами.

11. Травяной чай. Вы можете выпить травяного чая, если не хотите есть ночью, утром или в середине дня. Только убедитесь, что в нем нет кофеина.

12. Сушеный инжир. Сушеный инжир удивительно хорошо очищает кровь. Убедитесь, что выбранный вами производитель не добавляет в него сахар и другие добавки. Инжир содержит довольно большое количество сахара, поэтому следует ограничить размер порции несколькими штучками.