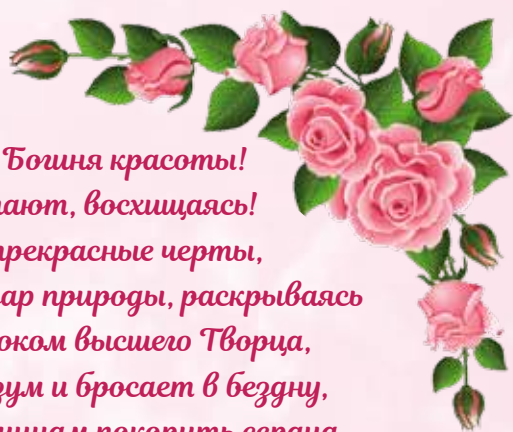


С праздником весны, милые женщины!

ТРАНСПОРТНИК

№ 36, МАРТ 2023 г. ИЗДАТЕЛЬ АО «ВОЛГАУРАЛТРАНС» www.volgauraltrans.ru



*О Женщина! Богиня красоты!
Её все почитают, восхищаясь!
И ищут те прекрасные черты,
В которых дар природы, раскрываясь
Под зорким оком высшего Творца,
Пленяет разум и бросает в бездну,
Чтобы мужчинам покорить сердца.
И спорить с этим, верить, бесполезно!
О Женщина! В ней верность и обман
Баюкают мечтательную душу,
Но этот лучик солнца был ведь дан,
Чтобы земля была светлей и лучше!
Чтоб верили мужчины: есть любовь!
И познавали в трепетном огне
И радость, и мучительную боль:
Без женщины – мужчины просто нет!*

Автор: Надежда Туманова

Поздравление генерального директора АО «ВолгаУралТранс» Геннадия Михайловича Третьякова



Уважаемые женщины!

От всей души поздравляю вас с Международным женским днем! Этот праздник мы отмечаем с особой теплотой - пожалуй, как нигде в мире. Он наполнен подарками и цветами, самыми добрыми чувствами к мамам, женам, дочерям, коллегам по работе, ко всем близким сердцу женщинам. Ведь именно в их достоинстве и милосердии раскрывается истинная душа человечества. Именно Женщине каждый из нас обязан своим появлением на свет. Именно нежные материнские руки с детства дарят нам ласку, направляют на путь добра. Вы даете нам жизнь, согреваете любовью, поддержкой и заботой. Благодаря вам продолжается жизнь на земле, совершаются героические подвиги и разрешаются конфликты. Ваши любовь, терпение и колоссальная внутренняя энергетика помогают нам, мужчинам, достигать успехов. Женщина похожа на весну: кротостью, красотой, эмоциональностью, радужной насыщенностью чувств.

Вы – наши матери, жены, сестры – умеете прощать и принимать близких такими, какие они есть. Умеете любить и быть рядом в трудную минуту, хранить тепло домашнего очага, терпеливо нести на своих плечах заботу о родных людях. Вашей мудрости – житейской и человеческой, – вашей воле и выдержке стоит поучиться. Во все времена Женщина была и остается не только символом жизни, но и источником красоты и вдохновения.

Умные, талантливые, нежные, вы смело беретесь за любое, даже самое сложное дело, разделяете с нами, мужчинами, ответственность за будущее родной страны, за семью и детей.

Примите искренние слова благодарности и восхищения! Желаю вам всегда оставаться такими же яркими и неповторимыми! Пусть ваши глаза всегда лучатся только радостным и теплым светом и в них никогда не закрадывается грусть! Здоровья, любви и счастья вам и вашим близким!



Дорогие коллеги-женщины!

Я счастлив поздравить вас с Международным женским днем 8 Марта и уверить от имени всех мужчин нашей компании в том, что вы являетесь нашим самым большим богатством. Именно ваши умелые руки создают те блага для людей, ради которых мы все вместе трудимся. Спасибо вам за ваш неутомимый труд, за вашу теплую улыбку и добрый взгляд. Желаю вам вечной весны в душе, прекрасного и солнечного настроения, неувядающей красоты и крепкого здоровья! Пусть этот замечательный день принесет только радость! Пусть улыбки будут искренними, а все желания сбываются, открываются новые возможности и реализуются все мечты, пусть окружающие люди радуются встрече с вами, друзья гордятся вашей дружбой, а любовь окутывает всю вашу жизнь.

Счастья вам и вашим близким, хорошего самочувствия, личного благополучия и исполнения самых заветных желаний!

*Заместитель генерального директора –
главный инженер Семенов И. В.*



Милые женщины!

Примите самые сердечные поздравления с весенним праздником – Международным женским днем!

Это не случайность, что он отмечается в начале весны, именно той счастливой поры, когда природа делает первый вздох полной грудью, когда люди ждут тепла, обновления, нежности.

Женщина во многом похожа на весну: нежностью, красотой, эмоциональностью, радужной насыщенностью чувств. И именно благодаря женщинам, их любви и доброте мужчины преодолевают невзгоды, не теряют надежды и верят в лучшее. Ведь тепло и ласка сердца женщины – матери, жены или возлюбленной, – ее нежная улыбка преодолевают все невзгоды нашего бытия.

Так дай вам Бог здоровья, радости и добра! Пусть вас никогда не обходит забота мужчин, а прекрасные чувства дарят вдохновение для новых творческих успехов и жизненных побед! Будьте любимыми и любите, а мы, мужчины, будем делать все, чтобы вы чувствовали себя счастливыми!

*Заместитель генерального директора по экономике
Добровольский Н. П.*

Дорогие женщины!

Примите самые искренние поздравления с праздником весны, нежности и любви – 8 Марта! Сегодня трудно назвать хоть одну сферу деятельности, где бы не работали женщины, ведь невозможно представить себе профессию без волшебных улыбок, заботливых рук и небезразличных женских сердец. Ваши звонкие голоса и добрые глаза реально меняют наше бытие к лучшему, наполняют жизнь новым содержанием. Земной поклон вам за добросовестный труд, понимание, сердечность, милосердие, которыми преисполнены ваши нежные души! Пусть множится счастьем ваша жизнь, любите и будьте любимы! Здоровья вам, семейного уюта, благосостояния, хорошего настроения на долгие годы!

Коммерческий директор Кирсанов М. В.



Дорогие женщины!

Поздравляю с прекрасным праздником обаяния и очарования, с весенней радостью и днем всех женщин, с 8 Марта! Желаю никогда не думать о плохом и находить во всем лишь прекрасное, желаю наслаждаться своей жизнью, вниманием мужского пола и заботой близких людей, желаю неожиданных сюрпризов в жизни и внезапных поворотов счастья, желаю искренней любви, большой удачи и полного великолепия.

*Директор по развитию
Добровольский С. П.*





Патриотизм – это не короткий и бешеный всплеск эмоций, а спокойная и неуклонная преданность делу на протяжении всей жизни



Страшно будет не где жить, а как жить.

Страшно будет везде, хоть на Марсе, если не иметь патриотизма, не иметь любви к своей родине, к своему народу, к своим детям, к своей семье и к себе.

Мы сами создаем себе страх, наводим панику, боимся трудностей, из-за чего начинаются все проблемы.

Да, мы живем в непростое, историческое для всего мира время, и, чтобы его пережить, нам просто необходимо быть сильными.

Мы обязаны сплотиться в единый сильный кулак – на фронте и в тылу.

Только таким способом мы сможем отстоять великое слово «Россия» во всех его пониманиях.

Вот и дождалась мы весны! На улице уже слышна капель, солнышко уже заглядывает в окна веселей! И праздник тоже не за горами – праздник Весны, праздник прекрасной половины человечества, Женский день! Конечно же, многие могут сказать: «Какой праздник! Ведь не у всех он будет радостный!» И мы с этим согласимся, ведь 10 человек с нашего предприятия были призваны на военную службу в рамках частичной мобилизации. А дома у них остались жены, дети, матери – те, кто их с нетерпением ждет, и, скорее всего, для многих из них этот праздник пройдет незамеченным. И еще мы понимаем, что им сегодня как никогда нужна поддержка, причем не разовая, а постоянная. Нам надо знать, чем живут и дышат семьи мобилизованных и, что важно, – чем мы можем помочь?

Наши солдатские жены – настоящие героини великого русского народа. Они рядом со своими мужьями каждый день, в хорошие и плохие времена, в горе и в радости. Жены военных, или тех, кто проходит службу, – героини нашей страны. Мы преклоняемся перед женами мобилизованных коллег, женщинами сильными и смелыми перед лицом невзгод.

Самые прекрасные люди, которых мы знали, – это те, кто познал поражение, познал страдание, познал борьбу, познал потерю и нашел выход из бездны. Именно солдатские жены обладают оценкой, чувствительностью и пониманием жизни, которые наполняют её состраданием и глубокой любовью. Великому труду солдатских жен нельзя научиться, нет таких институтов. Только их опыт, терпение, преодоление трудностей и делает их примером, которым гордились и гордятся соотечественники.

Готовя материал для нашей корпоративной газеты, я постаралась встретиться

со всеми женщинами, проводившими наших коллег на специальную военную операцию. В сегодняшнем номере газеты мы размещаем первую беседу, которая состоялась с Наймушиной Галиной, женой Владимира Наймушина, охранника отдела охраны Тольяттинского участка, мобилизованного в сентябре 2022 года. К моему удивлению, Галя согласилась на беседу сразу, без лишних слов. Да и во время самой

беседы меня не покидало ощущение какой-то внутренней силы, непоказного спокойствия этой женщины. Безусловно, с началом военной операции у многих поменялись ценности в жизни, люди стали больше задумываться о настоящем моменте, больше ценить жизнь, друг друга. Но в семьях мобилизованных все это поменялось в разы быстрее и сильнее. Доминантой в их голове стучит одно и то же: «Скорей бы вернулся домой живым и здоровым!»

На мой первый вопрос – о том, где Галя находит силы, чтобы ждать, Галина ответила: «Очень трудно ждать, но можно, главное – жить с надеждой!»

Со своим мужем Владимиром Галя познакомилась, когда ей было 18 лет, а Володе 23. Это произошло на дне рождения у друзей. И с тех пор ребята стали встречаться.

– Что вас зацепило во Владимире тогда?

– Володя тогда работал в милиции, он сразу показался мне сильным, честным и порядочным человеком, не умеющим обманывать. Наверное, это и зацепило. Мы встречались три года, а потом поженились. Жили дружно и спокойно. Родился сын Даниил, ему в этом году исполняется 18 лет, учится в 11 классе.

– Какие у вас были планы на будущее?

– Особых планов не было, строили дачу, растили сына, помогали свекрови Александре Фокеевне, у нее в этом году юбилейная дата рождения – 85 лет. Когда умер муж Александры Фокеевны, вся мужская работа по дому и на даче легла на плечи Володи. Подсоединить шланги, починить сантехнику и многое другое. Володя все успевал и с радостью помогал маме. А мама у него мировая. Ей сейчас 84 года, а она по воскресеньям приезжает к нам и занимается с внуком математикой. Ее разбудил ночью – и она четко ответит любую теорему или другие математические хитрости. Даниил берет пример со своей бабушки. С бабушкой ему и вправду очень повезло. Мы с Володей мечтали сына поставить на ноги, дать ему образование, а уж потом поехать по Европе (смеется).

– Как вы отнеслись к началу спецоперации?

– Я не сомневаюсь, что президент принял правильное решение, сделал правильный выбор. Столько лет неонацисты бомбят Донбасс, Луганск. Когда-то это должно

прекратиться. С соседкой по даче много спорим на эту тему, она имеет другое мнение. А я операцию поддерживаю. Путин многое сделал, работа есть – только работай, не ленись. А вот людей надо защищать.

– До объявления мобилизации муж не высказывал намерений пойти добровольцем?

– Нет, что вы! Ему же 49 лет, глаза без очков уже не видят, три года назад ключицу сломал. Возраст, безусловно, дает о себе знать. Но куда деваться.

– Вам пришла повестка или муж решил пойти, не дожидаясь ее?

– Повестку принесли на работу, Володя был дома, потом пошел, расписался за нее и через день был уже в военкомате.

– Вы не отговаривали его?

– Нет, не отговаривала. Я бы и сама пошла. А куда бежать? Россия – это наш дом. Я не думаю, что кто-то нас ждет где-то. Нет.

– А как восприняли эту новость ваши близкие?

– Магушка Володи сильно расстроилась, говорит: «Куда тебя, милоч!» Он ей помощник во всем; когда она заболевает – Володя и укол ей делает, и продукты принесет. Надежда и опора он ее. Уходя, Владимир наказал нам обязательно держаться всем вместе, заботиться и помогать друг другу. Что мы и делаем.

– Как вы собирали мужа?

– В интернете посмотрели, что ребята выкладывали, купили нательное белье, носки теплые, всё, что нужно, в аптеке купили. Нас уверяли, что всё выдадут на месте. Слава Богу, губернатор Азаров И. Д. обеспечил наших ребят всем необходимым.



Предприятие выдало 50 тыс. руб., за что также огромное спасибо.

– Вы поддерживаете связь с мужем?

– Конечно, по возможности, связь держим, когда им разрешают Володя звонит.

– А какими-то льготами вы пользовались?

– Да, сын в школе получает бесплатные завтраки, так как учится в первую смену; те, кто во вторую, получают бесплатные обеды. Социальная защита выдала материальную помощь в размере 13 тыс. рублей. Мы предоставили чеки, они выдали деньги, но 13 тыс. – это потолок, больше не дают. Но и на этом спасибо. Администрация города организовала единые консультационные дни. На этих днях можешь задавать любые вопросы, которые тебя интересуют: ЖКХ, ипотека, здоровье и другое. Я записала себя и ребенка к стоматологу, и это бесплатно. У администрации каждого района Тольятти имеются паспорта семей мобилизованных

по частичной мобилизации, в которые заносят все просьбы и пожелания. Свекрови нужен слуховой аппарат, мы подали заявление, но пока на рассмотрении. Что касается здоровья, то Александра Фокеевна прошла по записи врача-терапевта, который назначил ей все необходимые анализы и на их основе препараты. Также можно записаться к психологу, который оказывает психологическую помощь, но Александра Фокеевна наотрез отказалась. «Не могу с чужими людьми говорить, лучше, Галя, с тобой буду».

– Не секрет, что все по-разному относятся к мобилизации. А что можете сказать другим женам мобилизованных?

– Какой смысл нервничать, переживать? Мы взрослые люди и понимаем, все к этому шло давно. Если бы не мы, то нас. Я общаюсь с девочками, у которых тоже мужей мобилизовали. Мы создали чат в «Телеграме». Всем нелегко, по-разному переносят это непростое время. У одной двое детей, 18 и 11 лет, так вот она держится молодцом, а кто-то сник совсем. Как можем, поддерживаем друг друга, без этого никак.

– Да и вы, Галя, держитесь.

– А деваться некуда. Не ожидали мы с Володей, что 49-летних призовут. Но так – значит, так. Их таких в батальоне трое. А одному исполнилось 50, и его демобилизовали. Скорее бы все закончилось. Но в этом году нет, не закончится, смотрю прогнозы. Разное говорят, но, как говорится, человек предполагает, а Бог располагает. Так с верой в Бога и надеждой и живу. Стараюсь впускать в себя только светлые, чистые мысли, поддерживаю мужа как могу. А еще я горжусь своим Володей. Хоть и возраст у него, но, Бог даст, послужит еще Родине. Трусость – это самое последнее. Если бы он свалил за границу, как некоторые, то я бы перестала его уважать. Мужчина – он защитник был и есть во все времена. Если не мужчины, то кто защитит детей и стариков, наши дома?

– В чем заключается счастье женщины?

– Счастье женщины – это когда рядом любящий муж и счастливые дети.

Тяжело переживать жене разлуку с мужем, особенно, когда он на специальной операции. Любить его – это самое простое для жены. Самое сложное – ждать, ждать и верить, что он вернется домой живым и здоровым. Солдат сражается не потому, что он ненавидит врага. Он сражается, потому что любит тех, кого оставил дома. Будьте сильными! Ведь только самая сильная женщина может выжить без половины своего сердца. Верьте в лучшее, поддерживайте своих мужей, ваша любовь – это их мужество и сила. Любящая женщина несокрушима. Ваша любовь делает сильнее и ваших мужей – наших защитников, солдат своего Отечества. Будьте стойкими, вселяйте силу в своих мужей своей любовью. Ну и конечно, пусть праздник весны не пройдет мимо вас, дорогие наши женщины! Счастья вам всем, здоровья и благополучия! Пусть весна обогреет ваши сердца светом, а ваши мужья вернуться живыми и здоровыми!

Интервью записала пресс-секретарь Стрельченко С. В.

Женщины сильнее нас. Для них не существует глупостей – только главное. Жизнь, дети, свобода. Они не видят смысла в вечной жизни – они продолжают в детях, и этого достаточно. Они не завоеватели – им и так принадлежит мир, потому что они способны создать новую жизнь (Джонни Денн)





Тольяттинский производственно-ремонтный комплекс



Прошедший 2022 год и начало 2023 года в Тольяттинском производственно-ремонтном комплексе АО «ВолгаУралТранс» прошли под знаком напряженной работы по ремонту коммерческих тепловозов, колесных пар локомотивов и грузовых вагонов.

Как показал анализ выполненной работы, в четвертом квартале 2022 года для производства ремонта на территорию Тольяттинского производственно-ремонтного комплекса прибыло большое количество коммерческих тепловозов – в абсолютном исчислении, практически равном годовому объему.

Несмотря на выдачу тепловозов после выполненного ремонта на предприятия заказчиков, объем предстоящей работы остается значительным, что не может не радовать. Ведь благодаря заключенным договорам на ремонтные работы имеется возможность получения прибыли для всего предприятия, что в свою очередь приведет к обеспечению возможности дальнейшего развития комплекса – как с точки зрения технической оснащенности, так и в части поддержания высокого уровня социально-бытовых условий для трудящихся.

Необходимо отметить, что в феврале

2023 года АО «ВолгаУралТранс» успешно прошло плановую аттестацию подразделений – контрольного пункта по ремонту автотормозов и контрольного пункта по ремонту автосцепного устройства – с выдачей свидетельств об условном номере клеймения, дающих право выполнения работ на следующий период до 2029 года. Успешная плановая аттестация во многом связана с постоянной совместной работой руководства АО «ВолгаУралТранс», руководящего и инженерно-технического персонала ТПРК, а также высоким уровнем знаний, который показали работники на проверяемых участках и подразделениях ТПРК.

Перспективы развития Тольяттинского производственно-ремонтного комплекса в 2023 году неразрывно связаны со слаженной работой всего коллектива, направленной на достижение высоких результатов с обеспечением безусловного качества продукции и услуг.

В канун праздника хочу особо поблагодарить и поздравить весь женский коллектив, работающий на Тольяттинском производственно-ремонтном комплексе, с Международным женским днем. Во многом благодаря женскому коллективу ТПРК возможно выполнение подчас сложных задач, которые стоят перед всем комплексом.

Нельзя себе представить производственную деятельность всего комплекса без участия женского коллектива ТПРК, задействованного во многих сферах. Можно долго перечислять тот неоценимый вклад в общее дело, где задействованы наши пре-

красные женщины, а это: работы по неразрушающему контролю ответственных узлов и деталей подвижного состава, документальное сопровождение плановых видов ремонта грузовых вагонов, организация работ по ремонту и формированию колесных пар, обеспечение потребностей комплекса запасными частями и материалами, их хранение и учет, разработка технологических процессов по ремонту подвижного состава и его отдельных узлов, поддержание кадрового состава комплекса, ведение работ бухгалтерского учета, поддержание помещений и оборудования в надлежащем санитарно-культурном состоянии, обеспечение работников комплекса качественным и вкусным питанием, выполнение работ по ремонту подвижного состава с использованием грузоподъемных механизмов, находящихся на учете в надзорных органах РФ, обеспечение необходимого уровня чистоты спецодежды в прачечной, поддержание требуемого теплового режима подразделения обслуживанием котельной.

Одним словом, женщины трудятся во всех сферах Тольяттинского производственно-ремонтного комплекса, без которых невозможно выполнение общих задач.

Еще раз поздравляю женский коллектив ТПРК с Международным женским днем и хочу пожелать всем крепкого здоровья, мирного неба над головой, счастья и благополучия!

Начальник Тольяттинского ПРК
Носов Д. Ю.

Все получается только на отлично!

Совсем недавно отметила свой замечательный юбилей заместитель главного бухгалтера АО «ВолгаУралТранс» Воронкова Елена Владимировна.

Родилась Елена Владимировна 17.02.68 г. Она коренная волжанка – родилась в г. Куйбышеве. Здесь девчонкой бегала в школу, здесь в 1985 году успешно сдала экзамены в Куйбышевский плановый институт и пять лет изучала бухгалтерский учет и анализ хозяйственной деятельности. Будучи еще студенткой, Елена нашла свою вторую половинку и в 1988 году вышла замуж за Воронкова Эдуарда Анагольевича. А через год в молодой семье произошло замечательное событие – 02.04.1989 г. родилась дочурка, Олесенька! Свою трудовую деятельность Елена начала в 1991 году, она заняла должность бухгалтера-кассира в Куйбышевском областном производственном объединении «Вторчермет». За 15 лет трудовой деятельности Елена Владимировна прошла все участки бухгалтерии: бухгалтер по налогам, заместитель главного бухгалтера, главный бухгалтер, финансовый директор. Но смена руководства на родном предприятии привела к тому, что Елена оттуда ушла по собственному желанию. Однако грамотные люди нужны всегда и везде! И 23 марта 2011 года Елена Владимировна влилась в коллектив Волжско-Уральской транспортной компании, получив должность заместителя главного бухгалтера. Причем влилась очень легко, как будто всю жизнь и работала здесь, в бухгалтерии нашей компании.

«Пожалуй, можно сказать, – говорит гене-

ральный директор Третьяков Геннадий Михайлович, – что нашей компании повезло, что Елена Владимировна открыла именно к нам дверь. Спокойный, грамотный специалист, на которого можно положиться. Про таких людей, как Елена Владимировна, говорят: рабочая лошадка! Ей можно дать любое задание – оно будет выполнено четко, без дополнительных вопросов, в кратчайшие сроки. Мне очень приятно работать с таким специалистом, который знает свое дело от А до Я! Я от души еще раз поздравляю Елену Владимировну с прекрасным юбилеем, желаю ей дальнейших трудовых достижений и, конечно же, женского счастья, здоровья и благополучия».

«Елена Владимировна – прекрасный специалист, профессионал своего дела, добросовестный работник, – говорит Голякова Наталья Юрьевна, заместитель главного бухгалтера. – Она пользуется огромным уважением коллектива не только бухгалтерии, но и всего предприятия в целом. Имея огромный опыт работы, спокойная и рассудительная, она всегда найдет решение любой проблемы. Елена Владимировна охотно делится своими знаниями с коллегами по работе, консультирует их, отвечает на вопросы, с которыми к ней обращаются. Она – надежный друг».

Коллеги Елены Владимировны отмечают, что в

компании она веселая и общительная, в семье – любящая мама и жена, в доме – замечательная хозяйка! А еще отмечают, что Елена Владимировна – талантливый художник, настоящий мастер. Она любит создавать красивое своими руками. Как и всё остальное, мастерство у нее получается только на отлично. Всем известно, что когда мы что-то создаем, возникает живой миг. И не важно, что именно создается, главное – ощущение того, что вы что-то создали. Вы стали творцом. В тот миг, когда вы чувствуете, что стали творцом (может быть, вы просто придумали игрушку, нарисовали картину, написали портрет), вы понимаете, что отныне вы создатель. И тогда в вас что-то реализуется, что-то начинает цвести. Вот так и у Елены Владимировны – она любую свободную минуту использует для создания очередного маленького шедевра.

Наверное, благодаря внутреннему чутью она уверена, что невозможно почувствовать свою ценность, если ты не создаешь что-то, если ты не творишь. И она, ежедневно занимаясь творчеством, приносит в жизнь людей радость, даже немножко отвлекает окружающих от проблем, которыми они загружены с утра до вечера. Её праздничные столы – шедевр не только кулинарного, но и художественного творчества. И домашние всегда с интересом ждут сервировку праздничного стола: чем мама удивит на этот раз? Она шьет, делает всевозможные букеты из орехов, фруктов, конфет, цветов и других материалов, мастерит изящные поделки, составляет потрясающие композиции. Это очень красиво и необычно! Спасибо Вам за это, Елена Владимировна!

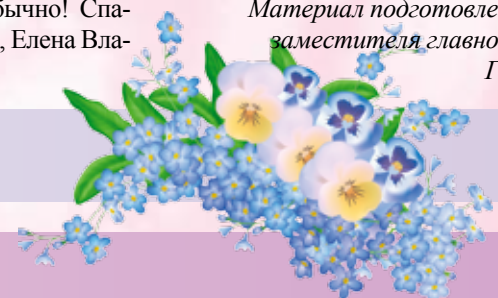


Еще раз поздравляя Вас с юбилеем, хочется посвятить Вам стихи:

*Две пятерки – супердата!
Все, что пройдено, – на пять.
Так волнительно сегодня
С юбилеем поздравлять.
Жизни сказочной пожелаем,
Настроения, побед.
Исполнению желаний
Пусть горит зеленый свет.
Ярче с каждым днем сияет
Путеводная звезда.
Богатырское здоровье
Не подводит никогда.
Оптимизма, позитива,
Долгих и счастливых лет,
Быть желанной и любимой.
Знайте, Вас прекрасней нет!*

Материал подготовлен при участии
заместителя главного бухгалтера
Голяковой Н. В.

От любви к женщине родилось все прекрасное на земле (Максим Торький)





Родиться человеком – это чудо, остаться человеком – это труд!

Главная цель человека – обрести себя. Это удается единицам. Все остальные слишком ленивы или трусливы, чтобы идти по этой тропе над бездной. Зато тот, кто прошел по ней, – получает в награду настоящую жизнь, а не серое существование.

Эрих Мария Ремарк

В 2019 г. в наш коллектив влился новый сотрудник. Причем произошло это как само собой разумеющееся, человек нашел свою нишу и очень удачно вписался, будто всю жизнь работал с нами, общался, помогал, хлопотал. Особенно приятно, что это девушка – смекалистая, умная, серьезная. Елена Васькина – о ней идет речь – пришла к нам с поста дежурного по станции Пенза 3, где она честно и порядочно отслужила много лет. Нам было очень приятно получить такого грамотного и опытного сотрудника, даже несколько лестно от того, что она сделала выбор в пользу нашей компании.

С первых дней Лена зарекомендовала себя умницей, легко освоила новую профессию техника, которая далека от её прежней деятельности. Но её умение схватывать на лету поражало! Помимо этого, её дотошность в цифрах

часто выравнивала ситуацию в нужном русле. Поняла свою работу, увлеченно разобралась в работе начальника смены и как-то везде стала на подхвате и незаменимой.

Птица, сидящая на дереве, не боится, что ветка сломается, потому что верит не в ветку, а в собственные крылья.

Освободилось место техника, искали человека – конечно, Лена подошла сразу. Никто не сомневался, что она справится с двумя должностями, более пылкий ум в женской голове трудно найти. А мужчины между собой галантно перешли с «Лень» на «Елену Петровну». Только сама героиня рассказа узнала об этом случайно, её это не впечатлило, потому что она очень простой, общительный и открытый человек, предпочитала остаться Леной.

Сильные люди всегда просты... В этом их сила

А. Н. Толстой

Наша Елена интересна, она разносторонне мыслит, грамотно излагает, приводит в пример исторические факты. Сразу ясно, что человек

начитан! И при одном разговоре выяснилось, что книги – это её ярое увлечение. Во времена интернета, социальных сетей оставаться книголюбом сложно, но очень уважительно! Да и как можно поспорить с тем, как приятно вечером после рабочего дня устроиться под пледом с книгой в руках и уйти в свой мир.

Мужчине всегда приятно, когда женщина с аппетитом ест, но вот женщина, которая с аппетитом читает – птица более редкая и прекрасная.

Олег Рой

Семья делает женщину более полноценной, сильной, самоотверженной, женщина рождается хранительницей очага. Лена хорошая супруга и заботливая мать. С мужем Алексеем, кстати, тоже железнодорожником, они одна команда, а с сыном Тимофеем – друг и наставник. Ей есть чем с ним поделиться и хватает сил поддерживать его мечты. А мечты у парня самые правильные, он увлекается судостроением, самолетами, легко разбирается в моделях, укомплектованности. Лена поддерживает его тягу к знаниям в этой сфере, помогает получить нужное образование и, возможно, че-

рез несколько лет российские просторы будут рассекать новые самолеты и суда, сконструированные грамотным инженером.

Родиться человеком – это чудо, остаться человеком – это труд!

Лена работает над собой ежедневно, она очень трудолюбивый человек, знающий, как и куда нужно двигаться по жизни, а ответы на возникающие вопросы Лена находит в книгах. Есть два типа людей – одни катят мир, а другие бегут рядом и кричат: «Куда катится этот мир?!» Лена из тех, кто катит, причем четко зная, куда и зачем.

К женскому празднику 8 Марта от души желаем Леночке и всем женщинам АО «ВолгаУралТранс» любви, гармонии, радости и времени, чтобы немножко полениться. Быть женщиной и хорошим работником важно, но не менее важно найти хотя бы час, чтоб побыть самой собой. Любите жизнь, любите семью и родных, любите работу, а также цените себя!

Начальник смены Пензенского РТК
Королева О. А.

Нельзя определять красоту женщины по наряду, фигуре или по прическе. Ведь ее истинная красота заключается в глазах, где обитает любовь.



Дежурная стрелочного поста

Мужчины Салаватского регионального транспортного комплекса в корпоративной газете посвятили целую серию сюжетов нашим сильным, умным и прекрасным женщинам, которые работают на железной дороге. Сегодня наша героиня – Зия Иргизовна Айбатова, дежурная стрелочного поста маневрового района «Заводской», Салаватского РТК.

Весна у нас здесь, в Салавате, чаще всего в марте только календарная, утром морозы иногда доходят до -20. Но, несмотря на стужу, Зия Иргизовна на своем посту вот уже почти 22 года и ни одного сбоя в работе.

«Механики и автоматики в моей работе немного, – шутит Зия Иргизовна. – Первый инструмент – лопата и метелка. Нужно почистить стрелки, всё проверить, а на улице зимой порой минус 35. В сильные снегопады, конечно, тяжелее, зато мы более бдительны на путях, потому что в метель плохая видимость». А в ведении Зили Иргизовны таких стрелочных переводов – одиннадцать.

Еще два года назад Зия Иргизовна уходила на пенсию, но без прежнего общения с коллегами, ставшими уже друзьями, не выдержала и решила вернуться в родной коллектив, пока еще есть силы и желание работать. Силы здесь нужны немалые, ведь переводить стрелочные переводы приходится вручную, и очень часто. Но самое сложное не это. Нужно быть очень внимательным: от дежурного стрелочного поста зависит очень многое: это маневровые передвижения, подготовка маршрутов приема и отправления маневровых передач; поэтому перевод стрелок – едва ли не самая ответственная работа. Мало кто из молодых выдерживает такую работу. А Зия Иргизовна выдерживает, жизнь ее закалила.

Есть в работе нашей героини и определенная романтика. Вернешься с улицы в холодное время года в помещение стрелочного поста – приятно ощущается тепло русской избы, исходящее от печи. Как сладко

пахнет здесь дымом! Небольшой столик, уютно приоткрытый возле окна рядом с цветком, создает здесь прямо-таки домашнюю атмосферу.

Со своими коллегами на работе Зия Иргизовна с удовольствием отмечает праздники, а вот внимание к себе не приветствует. Зия Иргизовна очень скромный человек и считает, что заслуги каждого – это работа всего нашего коллектива, всех наших женщин. И все-таки хочется сказать огромное спасибо Зиле Иргизовне за ее трудолюбие, большое и доброе сердце, за внимание к проблемам коллектива, за отзывчивость и скромность!

И, конечно же, в канун Международного женского дня хотелось бы поздравить всех наших любимых женщин с наступающим праздником весны. Пожелать всем крепкого здоровья, мира, любви, добра и радости.

Машинист-инструктор Шитиков Ю. А.,
бухгалтер Мурадымова Д. Ю.



У женщины есть только одна возможность быть красивой, но быть привлекательной есть сто тысяч возможностей.

Начальник маневрового района

Ельмеева Ольга Олеговна начала свою трудовую деятельность в 1993 году, а значит, в 2023 году коллектив Мордовского регионального транспортного комплекса будет поздравлять Ольгу Олеговну с 30-летием профессиональной деятельности. Ольга Олеговна – начальник маневрового района Мордовского РТК. В обязанности Ольги Олеговны входит организация работы маневрового района в целом. Этот большой живой организм должен функционировать как часы. Ольга Олеговна обеспечивает взаимодействие всех структурных подразделений: локомотивно-составительских бригад, путейцев, начальников смен. С такой ответственной и напряженной

работой справиться не каждый. Нужно не только разбираться во всех вопросах, но и находить подход к каждому человеку в коллективе. Для того чтобы женщина могла руководить мужчинами, – а на железной дороге основной костяк коллектива мужчины, – нужно доказать свой авторитет, только тогда за тобой пойдут и будут слушать. Нужно разбираться во многих сферах. Если зона ответственности дорожного мастера – это пути, то зона ответственности начальника станции – и пути, и связь, и общая организация работы всей станции.

Конечно, очень важны понимание и поддержка семьи. Супруг Ольги Олеговны, Ельмеев Василий Николаевич, работает

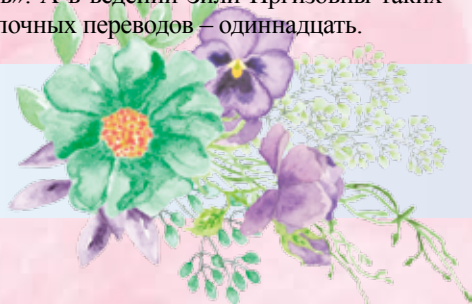
в нашей компании с 1988 года, знает все сложности и нюансы в работе, всячески помогает жене и поддерживает в сложных ситуациях. Это и есть крепкий тыл. Еще у семьи Ельмеевых есть взрослый сын и два прекрасных внука, которым бабушка уделяет много внимания.

В преддверии наступающего весеннего праздника хотелось бы поздравить Ольгу Олеговну и весь женский коллектив Мордовского РТК и всего АО «ВолгаУралТранс» с 8 Марта, пожелать всем здоровья, семейного благополучия и успехов в работе!

Коллектив Мордовского РТК



Когда я и моя жена расходимся во мнениях, мы обычно поступаем так, как хочет она. Жена называет это компромиссом (Марк Твен)





Нас покоряет женская душа



Предприятие наше многоликое, на нем из года в год плечом к плечу с нами, мужчинами, трудятся наши прекрасные женщины! Женщина – это самое дорогое в жизни каждого мужчины. С вами мы становимся добрее и лучше, с вами делаем первые шаги, рука об руку идем по дороге жизни, делим и заботы, и радости. Мужчина всегда надежнее стоит на земле, если рядом с ним женщина, а за плечами семья и дом.

В этот замечательный праздник особенно хотелось бы сказать спасибо всем нашим дорогим коллегам-женщинам за их труд, поддержку, внимание к нам, мужчинам. Давно известно, что женщина может стать эффективнее мужчины, если она в своей работе сможет развить и использовать сугубо женские качества, которые не так ярко присутствуют у мужчин и которые связаны с межличностным общением: интуицию, способность к тактичной политике в деловых отношениях, женское обаяние, умение тонко подстраиваться в коммуникативных взаимодействиях.

Кроме того, в неопределенных и нестабильных условиях женщина для сохранения своего места работы способна проявить большую гибкость и уступчивость, нежели мужчина. Однако смешанные коллективы, безусловно, эффективнее, главное – сформировать дружелюбную атмосферу и сплоченность команды. На Самарском РТК создают эту атмосферу женщины. Причем все! Но вот те, кто обладает огромным трудовым и жизненным опытом, безусловно, вкладывают чуть больше всех остальных в общее дело строительства коллектива. Старожилами Самарского РТК, безусловно, являются Чекулаева Галина Сергеевна, Агишева Наталья Николаевна, Медведева Анжелика Владимировна. Их нескончаемое жизнелюбие, максимальная отдача и работа на результат ежедневно покоряют наши мужские сердца. Они являются прекрасными наставниками для нового поколения наших коллег. При этом умело совмещают семью, воспитание детей, внуков и работу.

Галина Сергеевна Чекулаева на пред-



приятии с 1981 года. Начинала диспетчером в Пензенском ППЖТ, а переехав в Самару, выросла до инженера оперативно-технологического отдела, теперь инженер Самарского комплекса. Коллеги, отзываясь о Галине Сергеевне, подчеркивают ее ум, настойчивость, трудолюбие, целеустремленность, отзывчивость, невероятную общительность и умение заботиться о других. Ее обаяние расстилается намного дальше ее рабочего кабинета, а на праздниках всех завораживают ее позитивный настрой и искренность.

Наталья Николаевна Агишева – начальник смены Средневожского транспортного района. Очень ответственный и грамотный работник. Она 24 часа на телефоне – днем и ночью контролирует участок и помогает руководителям комплекса. Наталья Николаевна одна воспитывает внука Руслана, она заменила мальчику родителей, стала ему другом и помощником. Руслан занимается каратэ, имеет награды. Еще, несмотря на свой возраст, Наталья Николаевна водит автомобиль и даже частично ремонтирует его, причем, отлично со всем справляясь. На комплексе за ней закрепилось доброе прозвище «автоледи».

Медведева Анжелика Владимировна – начальник смены Куйбышевского транспортного района, профессионал своего дела. А еще Анжелика Владимировна умеет сопереживать людям, всегда окажет помощь, даст верный совет, не оставит без внимания просьбу. Поэтому она неслучайно была избрана председателем профкома Самарского РТК. Для нее работа очень много значит. Переживая за выполнение производственных задач, она, не обращая внимания на свои «болячки», всегда спешит на работу. Анжелика Владимировна очень любит животных, считает, что любое живое существо – оно живое, и оно часто



страдает, пусть страдает не душевно, но боль и голод оно испытывает. Поэтому, идя на смену, обязательно возьмет еду для собак. И это говорит о ее душевной доброте.

Дорогие наши женщины Самарского РТК, от всей души поздравляем вас со светлым праздником весны, с Международным женским днем – 8 Марта! Спасибо вам за поддержку, доброту и терпение! На вас лежит огромный объем работы, и мы знаем, что на каждую из вас можно положиться – на ваши профессионализм и человечность. Счастья вам, дорогие женщины, здоровья, любви, согласия в семье, успехов вам и вашим детям и внукам!

Материал подготовлен при участии заместителя начальника Самарского РТК Штанкова В. А.

Какой бы простой ни была женщина, если на ее лице написаны правда и честность, она будет красивой (Элеонора Рузвельт)

Женщина - бессмертное начало самых добрых на земле начал



Дорогие женщины!

От имени мужчин Ульяновского РТК сердечно поздравляю вас со светлым весенним праздником – Международным женским днем! 8 Марта символизирует торжество любви, мечты и красоты. Оно олицетворяет весну и несет новые надежды. В этот первый весенний праздник мы отдаем дань искреннего уважения, любви и признательности нашим дорогим женщинам, матерям и бабушкам, сестрам и дочерям за мудрость и терпение, заботу и доброту, душевное тепло и нежность.

Женщины коллектива Ульяновского РТК активно проявляют деловые и профессиональные качества. Они не только воспитывают детей, создают в домах тепло и уют, согревают родных и близких бесконечной любовью, но еще и проявляют свой талант и способности на профессиональном поприще. Сегодня они являются активными участниками производственного

процесса комплекса. От их профессионализма, энергичности, хозяйского, заботливого отношения к делу во многом зависят показатели работы компании.

Мира вам, добра, любви, семейного благополучия.

С уважением, заместитель начальника Ульяновского РТК Васильев С. В.



Милые, дорогие женщины – коллеги, мамы и бабушки, сестры и жены, подруги, – позвольте в эти еще морозные, но уже весенние дни традиционно поздравить вас с чудесным праздником – Международным женским днем! Каждый год 8 Марта улицы заполняются мужчинами, спешащими к своим прекрасным женщинам с букетами цветов и подарками. А это значит, что именно благодаря вам и вашему празднику мир становится прекраснее, наполняется яркими красками и прекрасным настроением. Пусть же мужчины радуют вас не только в праздник, а каждый день и пусть не только букетами и подарками, но и вниманием, делами и поступками, да так, чтобы вам каждый день казался солнечным и весенним. С праздником!



Начальник Тольяттинского РТК Голубинский В. В.



Даже суровость любимой женщины полна бесконечного очарования, которого мы не находим в самые счастливые для нас минуты в других женщинах (Стендаль)



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ

На Руси издавна Масленица считалась одним из самых радостных и веселых праздников. Причем праздничной считается неделя перед Великим постом. В 2023 году масленица началась 20 февраля. Если мы внимательно изучим значение каждого дня, то самый веселый получается 4 день! Называется он «Разгуляй, или Широкий четверг»! Именно с этого дня начинается Широкая Масленица. И так совпало в этом году, что праздник Широкой Масленицы совпал и с праздником Днем защитника Отечества. Наверное, поэтому, профсоюзный комитет и решил возобновить хорошую, но в связи с пандемией отложенную на несколько лет, традицию отметить День защитника Отечества на природе, в кругу друзей и семьи. И как тут было отсидеться дома? Нет, не усидишь! Сотрудники АО «ВолгаУралТранс» вместе с семьями, собрались в центре отдыха и спорта «Склон». Приехали, разместились. Но вот ведь, так всегда бывает, немного не повезло с погодой. Небольшой морозец никого не испугал, а вот встречный, сильный ветер очень утяжелил проведения соревнований по лыжам. Но надо отдать должное нашим сотрудникам – не испугались! Побежали. Больше всех порадовали детишки – возраст забега в разброс – от 5 до 15 лет! И ведь все добежали, ни один не сошел с трассы, не захныкал, и не сдался! Молодцы! Так держать и в дальнейшем! Вот мужчины в этот раз подкачали – на трассу вышло всего 5 человек! Но мы их простим – все-таки у них был праздник! А наши женщины никогда не дают фору мужчинам! И на лыжню вышло побольше женщин, и пробежали они ни чуть не хуже!

А вот и результаты забега по классическим лыжам:

Категория «ДЕТИ»

№	Фамилия Имя	Время	Место
14	Чернин Тимур	7:23:75	I
13	Ведерникова Кристина	8:54:90	II
2	Штанков Данила	8:55:54	III

Категория «МУЖЧИНЫ»

№	Фамилия Имя	Время	Место
2	Штанков Виталий	6:55:04	I
5	Самойлов Максим	9:46:81	II
4	Семёнов Игорь	10:42:60	III

Категория «ЖЕНЩИНЫ»

№	Фамилия Имя	Время	Место
8	Ведерникова Елена	12:35:30	I
6	Сырдеева Полина	12:56:37	II
12	Азанова Наталья	13:53:88	III

По результатам турнира победители были награждены соответствующими медалями, а все, вышедшие на старт, получили медали участников, независимо от результатов соревнований.

Во второй части мероприятия дети и взрослые с большим удовольствием катались на сноуботингах, горных лыжах, а в перерывах пили горячий чай. Огромный заряд позитивной энергии и хорошего настроения, полученный 23 числа, останется у любителей активного отдыха надолго. До следующего Дня защитника Отечества уж точно!





– ЗДОРОВЫЙ ДУХ





Поздравляем юбиляров!

28 марта отмечает свой юбилей ведущий экономист дирекции Воронина Елена Григорьевна.



Окончив в 2000 году Самарский институт инженеров железнодорожного транспорта, Елена пошла работать в ОАО «РЖД». Начинала оператором поста централизации на ст. Безьямка, потом товарным кассиром, далее была должностью инженера, а вот с 2003 года Елена была переведена экономистом. В компанию Лена пришла в 2016 году ведущим экономистом и сразу влилась в коллектив.

Скромная, спокойная, толерантная, на первый взгляд даже немного замкнутая, Лена осваивалась на новом месте работы. И освоилась, работа доставляет удовольствие. В отношениях с коллегами она деликатна, терпелива, дружелюбна. Но кроме работы у Лены есть самое важное для каждой женщины – это ее семья. Основная роль женщины в семье – хранительница семейного очага. Женщина – это основа семьи. Она занимается всеми аспектами семейной жизни. Только она знает, как помочь ребенку справиться со своими проблемами, как помочь мужу принять важное решение и поддержать его в трудный период жизни. Семья и отношения в семье для женщины имеют важное значение. Даже если у нее хорошая работа и достойный доход, но в семье не все гладко, женщина не будет чувствовать себя счастливой. Елена как жена и мама, как хранительница семейного очага собрала в себе все ценное и лучшее, что только может быть в женщине и человеке. Она является любящей и любимой

мамой и женой, другом и советчиком для детей и надежной поддержкой и крепким тылом для мужа. Благодаря ей семья стала душевным, уютным и теплым оазисом. Муж Сергей и дети Дмитрий и Дарья безмерно любят и благодарят свою жену и маму за её труд, за её красоту и женственность, за её ум и надежность, за её материнский талант и золотое сердце!

Сегодня Елена Григорьевна отмечает свой «ягодный юбилей»! Это возраст расцвета женской красоты. Это время гармонии, когда уже многое достигнуто и еще больше планов и перспектив. Есть интересная работа, крепкая семья, любящие дети. Елена прекрасная мать, отличная хозяйка, великолепный сотрудник и восхитительная женщина. Она действительно прекрасна и полна жизни – наша Елена прекрасная!

Мы хотим пожелать ей: пусть здоровье будет крепким, жизнь – интересной, состоятельной, активной, семья – надежной, большой, дружной. Пусть душа не устаёт мечтать и радоваться, сердце – любить, губы – улыбаться. Счастливых и долгих дней, преданных друзей и море позитива.

29 марта 2023 года для инженера-электроника Булыгина Николая Вячеславовича знаменательная дата – ему исполняется 40 лет.

Для мужчины это возраст, знаменующий собой переход в зрелость и состоятельность. Многие цели уже достигнуты, смысл жизни понят, однако человек по-прежнему полон сил и желаний. Именно так, как положено, свою жизнь строит и Николай Вячеславович: жилищный вопрос решен, детьми обзавелся, деревья посадил. Он заботливый и внимательный муж и отец двух детей. 40 лет – это еще и возраст расцвета для мужчины, особенно если он женат, у него есть семья и дети. Он построил карьеру, приобрел влияние и пожинает плоды усилий, предпринятых в былые



годы. Но главное – у него есть дом, где его всегда ждут и любят. Семья – венец мужества. Неважно, стал он известным человеком или нет, добился ли того уровня благосостояния, о котором мечтал в молодости. Все это несущественно, когда мужчина приходит домой и заключает в объятия тех, кого любит. Дети рады его видеть, для них он герой. Он гордится

титолом «папочка». У Николая есть любящая и любимая жена Юля, которая поддерживает его во всем и позволяет чувствовать, что его усилия оценены по достоинству. Это важно для мужчины, особенно если он в силу возраста достаточно мудр, чтобы понять, насколько это необходимо. А дети, Кирилл и маленькая Милена, не дают папе заскучать, постоянно радуя своими детскими шалостями.

В компанию Николай пришел в 2006 году и сразу рекомендовал себя грамотным, ответственным сотрудником. За годы работы в АО «ВолгаУралТранс» из молодого перспективного специалиста Николай своим трудом, настойчивостью и желанием учиться вырос в высококлассного профессионала своего дела. Он заслуженно пользуется весомым авторитетом и уважением коллег. Цепкий живой ум, академический подход к решению любых вопросов, широчайший кругозор, инициативность, принципиальность и трудолюбие – это всё присущие его характеру черты.

От души поздравляем Николая с юбилеем и желаем здоровья, удачи и успехов!

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

А знаете ли вы?

1. За один день ваша кровь преодолевает дистанцию в 19 312 километров.
2. У каждого 20-го человека имеется дополнительное ребро.
3. Если все эритроциты человека уложить рядом, то получится лента, три раза опоясывающая земной шар по экватору.
4. Размер вашего сердца примерно равен размеру вашего кулака.
5. Вашим глазам требуется примерно час времени, чтобы привыкнуть к темноте. После этого глаза становятся в сто тысяч раз чувствительнее к свету.
6. На моргание тратится примерно пять лет жизни. К счастью, одновременно с морганием можно делать еще много всего другого.
7. Если вас мучают кошмары по ночам, возможно, вы мерзнете во сне. Научный факт: чем холоднее в спальне, тем больше шансов увидеть дурной сон.
8. Вы можете в это не верить, но паутина действительно останавливает кровотечение. Жаль, что она не всегда рядом.
9. Приблизительно десять процентов населения Земли – левши.
10. Мальчики-левши встречаются в 1,5 раза чаще девочек-левошей.
11. Если вы курите пачку сигарет в день, то за год вы выпиваете примерно полчашки смолы.
12. При улыбке у вас работает сразу 17 мышц лица. При плаче – 43. Не плачьте!
13. Ваше сердце весит 220–260 г.
14. Ваш мозг генерирует в течение дня значительно больше электрических импульсов, нежели все телефоны мира.
15. При ударах головой о стену теряется примерно 150 калорий в час. Вот он – самый надежный способ похудеть!
16. На 1 квадратном сантиметре кожи находится 100 болевых точек, а всего их на поверхности около миллиона.
17. Самая распространенная пищевая аллергия в мире – аллергия на коровье молоко.
18. В Древней Греции люди жили в среднем 29 лет, в Европе 16 века – 21, 17 века – 26, 18 века – 34, в начале 20 века – около 50, в середине 20 века – около 70, а в конце 20-го – около 75 лет.
19. В вашем теле содержится столько хлора, сколько хватит для дезинфекции пяти бассейнов (два из которых, по всей видимости, наполнены вашей же слюной).
20. В 1 кубическом миллиметре коры больших полушарий головного мозга содержится не менее 30 тысяч нейронов. Каждый из них может устанавливать связь с 2–5 тысячами других нейронов.
21. Ежеминутно через сосуды мозга протекает 3/4 л крови, а общая длина всех сосудов полушарий составляет 560 км.
22. Единственная часть тела, которая не имеет кровоснабжения, – роговица глаза. Кислород она получает непосредственно из воздуха.
23. 50 000 клеток в вашем теле отмирают и заменяются на новые в то время, как вы читаете это предложение.
24. Когда вы краснеете, ваш желудок краснеет тоже.
25. Уникальные отпечатки пальцев имеют, кроме людей, еще и коалы.
26. Скорость распространения вашего чиха – 161 км/ч.

Вот такие мы уникальные!

Основные правила позитивной женщины

1. Окружающие воспринимают вас такой, какой вы сами себя видите. То есть, если вы считаете себя полной неудачницей в жизни, люди видят вас таким же образом. Меняйте отношение к себе.
2. Смейтесь, сколько сможете! Искренний смех помогает избавляться от тревоги и стресса. Что бы вас ни беспокоило, пошутите над этим! Вспомните анекдот, смешную историю. Переведите в шутку свою проблему. И она сразу же покажется вам не такой уж неразрешимой.
3. Избавляемся от нытья и раздражения. Женщина, которая начинает свой день с нытья и раздражения, постепенно превращается в вечно недовольную и неудовлетворенную особу. Впоследствии она разрушает психическое и физическое равновесие у своих домочадцев и измельчает на куски свои собственные радости, что приводит к усталости и чувству разочарования. Помните, как говорил всегда неунывающий Карлсон: «Спокойствие, только спокойствие!» И он был прав. Лучшее средство в любой ситуации – успокоиться, перестать раздражаться и принять ситуацию такой, какая она есть. А потом спокойно проанализируйте ее. И вы обязательно найдете выход!
4. Создайте собственное счастье. Настройте свой разум на то, что вы счастливая женщина. Счастье это состояние души. Если вы будете постоянно твердить себе, что вы несчастны, так и будет!

УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

Массаж пальцев

Каждый палец «отвечает» за свой орган

1. Большой палец отражает состояние легких, бронхов и печени. Приступы кашля можно смягчить, сильно надавливая на край лунки у основания ногтя.
2. Указательный палец посылает сигналы в пищеварительный тракт. Давление на точку под ногтевой пластиной помогает при зубной боли. Середина пальца – зона желудка, печени, желчного пузыря. Нижняя часть отвечает за толстый кишечник.
3. Средний палец связан с системой кровообращения.
4. Безымянный палец связан с нервной системой. Массируйте его в моменты стресса, и тревога отступит.
5. У мизинца контакт с тонким кишечником и сердцем.



Юмор

На 8 Марта подарил жене книгу «Как экономить деньги». Теперь я не курю, хожу на работу пешком и похудел на 5 килограммов.

– Что тебе подарить на 8 Марта?
– Приятную мелочевку: машину там, шубу или бриллианты. Я не привередлива. Это вам, мужикам, вечно с цветом подаренных носков не угодишь!

Опрос показал, что 99 % женщин хотели бы на 8 марта получить айфон, золото и бриллианты. И лишь 1 % процент заявил, что их вполне бы устроил букетик мимоз или тюльпанов. Опрос проводился поквартирно, 1 % женщин дома не оказалось, и за них ответили их мужья.

Цветы не самый практичный подарок на 8 Марта. Поятся пару дней, а дальше в мусорку. Другое дело – свиная голова. Это и суп, и холодец, и просто красиво.



Главный редактор: Третьяков Г. М.
Редакционная коллегия: Третьякова Т. Е., Стрельченко С. В.
Фото: Булыгин Н. В.

ИЗДАТЕЛЬ: АО «ВОЛГАУРАЛТРАНС», 443092, г. Самара, Кротовский пер., 38,
тел./факс: 8(846) 205-74-29, 205-74-04, www.volgauraltrans.ru. Тираж 600 экз.
Отпечатано в типографии «Аэропринт»: г. Самара, Заводское шоссе, 18,
тел. 8 (846) 342-65-65, www.aero-print.ru