

С праздником весны, милые женщины! ТРАНСПОРТНИК

№ 33, МАРТ 2022 г. ИЗДАТЕЛЬ АО «ВОЛГАУРАЛТРАНС» www.volgauraltrans.ru

Поздравление генерального директора АО «ВолгаУралТранс» Геннадия Михайловича Третьякова

*Я знаю, что все женщины прекрасны.
И красотой своею и умом.*

*Еще весельем, если в доме праздник.
И верностью, – когда разлука в нем.
Не их наряды или профиль римский, –
Нас покоряет женская душа.
И молодость ее...
И материнство,
И седина, когда пора пришла.
Покуда жив, – я им молиться буду.
Любовь иным восторгам предпочту.
Господь явил нам женщину, как чудо,
Доверив миру эту красоту.
И повелел нам рядом жить достойно.
По-рыцарски – и щедро, и светло.
Чтоб души наши миновали войны
И в сердце не закрадывалось зло.
И мы – мужчины – кланяемся низко,
Всем женщинам родной земли моей.
Недаром на солдатских обелисках
Чеканит память лики матерей.*

Андрей Дементьев

Дорогие женщины!

От души поздравляю вас с замечательным весенним праздником – 8 Марта.

Материнство, верность и любовь. Именно на этих женских началах держится весь мир, это основа нашего благополучия, источник вдохновения, удивительной энергетики и внутренней силы. Благодаря вам – нашим мамам, супругам, дочерям, сестрам, подругам, коллегам – мы становимся сильнее, успешнее, стремимся к новым рубежам в жизни и работе. Нет ничего дороже, чем ваша поддержка, душевная теплота, умение прощать, создавать атмосферу уюта и гармонии. Нет ничего ценнее, чем ваши добрые сердца и мудрость. Мы вас искренне любим, ценим вашу заботу, гордимся вашей красотой!

Именно 8 Марта в наши сердца приходит весна. В этот день всегда ярче светит солнце и теплее ветер. Для нас, мужчин это один из самых важных и любимых праздников, ведь именно с женщинами связано все самое главное в жизни: любовь, семья, дети. Мы восхищаемся вашей красотой и чуткостью, умением вдохновлять и дарить тепло. В Волжско-Уральской транспортной компании работают очень талантливые, целеустремленные и очаровательные женщины, которые достигают впечатляющих высот во всех сферах жизни и в то же время успевают заботиться о своих близких.

Милые женщины! Пусть наступающая весна принесет вам шквал вдохновения и удачи! Пусть исполнятся все ваши мечты! От всей души желаю вам счастья, крепкого здоровья и благополучия! Пусть дети и внуки приносят вам только радость. Пусть этот весенний день подарит вам много приятных минут, цветов и добрых слов. Счастья и гармонии вашим семьям, успехов во всех начинаниях, любви и прекрасного настроения! А мы, мужчины, постараемся сделать так, чтобы все ваши мечты сбывались и весна всегда жила в ваших сердцах!



полномочиями. Например, Анна Всеволодовна, внучка Ярослава Мудрого, выступала послом в Византии. Уже в ту пору среди мужчин и женщин существовало разделение труда, женщины выполняли менее тяжелую работу, чем мужчины. В русских семьях испокон веку отношение к женщине складывалось из семейных отношений к матери, жене, сестре, дочери. И сегодня мы, мужчины, говорим о женщине все с тем же пиететом, с которым говорили и сто, и триста лет назад:

*Любую глупость ради вас
Легко свершали наши предки;
Из-за прекрасных ваших глаз
Безумства и у нас нередки...
Ах, женщины, вся наша слава
Вам покоряется сама...
О восхитительное право
Пленять нас и сводить с ума!*

Совет директоров нашей компании состоит из семи человек, и четверо из этого состава – женщины. Совет директоров выражает признательность всем женщинам нашей компании, которые вносят неоценимый вклад в нашу жизнь и в нашу деятельность. Мы от всей души поздравляем вас с праздником, желаем всем добра и здоровья, счастья и долголетия!

Председатель Совета директоров
Абрамов В. А.

*А на небе звездочка зажглась,
И осветила полвселенной,
И не напрасно родилась
Такой прекрасной и бесценной!
С одной искры весь Звездный путь
Ей был начертан, Богом данный,
Ни горя в нем, ни слез, ни грусть,
Ни боли от душевной раны!
Годами звездочка светила
И освещала неба тьму,
Ведь в ней росла такая сила,
Что не под силу никому!
Ты женщина – и ты звезда!
Ты светишь – значит, согреваешь,
Перед тобой любая мгла
Растает, только засияешь.*

Начальник смены
Пензенского РТК Королева О.

*Взгляните в небо лучезарное,
Там солнышко зовет весну!
Само нарядное, янтарное,
Поет небес голубизну!
И в этой песне слышим главное –
Слова про наших милых дам.
Слова живые, долгожданные
Подобны пламенным цветам.
И те цветы словами нежными
Мы нашим милым поднесем.
Для них букетами безбрежными
Устелем дивным все ковром.
Пусть эти запахи душистые
Наполнят вечную весну
И капли солнышка игривые
Развеют утра тишину.*

Преподаватель-организатор
учебного центра Шинкарев Ю. А.





Профессию свою люблю

Весна. Просыпается природа, самое время поздравить милых женщин с праздником 8 Марта. С легкой руки Клары Цеткин день 8 Марта стал одним из самых любимых праздников во многих странах. В этот день я хочу рассказать о Душе нашего комплекса бухгалтере Салаватского регионального транспортного комплекса Диларе Юрисовне Мурадымовой.

В уютном кабинете, где всё настроивает на рабочий лад, меня встретила обаятельная, жизнерадостная женщина, которая, к тому же, оказалась интересной собеседницей. Аккуратность, общительность, улыбочивость, оптимизм, внимательное отношение к людям – этими словами можно описать жизненное кредо Дилары Юрисовны.

С 2017 года Дилара Юрисовна начала трудиться на Салаватском РТК, где и работает по настоящее время бухгалтером. Главным в своей деятельности она считает необходимость постоянно идти в ногу со временем, учиться и развиваться, читать профессиональную литературу, посещать семинары, обучаться на курсах, чтобы всегда быть в курсе новинок, различных изменений законодательства. Так что можно смело утверждать, что бухгалтер – профессия востребованная. И сколько бы ни прошло времени, как бы ни менялся мир, специалисты данной области, – а это, по данным статистики, в основном представительницы прекрасного пола – будут нужны до тех пор, пока будут существовать экономические отношения.

Моя собеседница замечает:

– Профессию свою люблю. За всё время работы ни разу не представила себя в дру-

гой роли. Постоянно ощущаю на себе, насколько это ответственный труд, как важно здесь всё сделать по совести и в срок.

Бухгалтер – профессия, которая подойдет не каждому. Здесь важны такие качества, как усидчивость, терпение, внимательность к деталям, умение работать с большим объемом информации, анализировать и обобщать её. Также важны аккуратность, точность, способность логически мыслить и в течение длительного времени оставаться сосредоточенным на решении одной задачи.

Спрашиваем Дилару Юрисовну, согласна ли она с бытующим мнением, что быть бухгалтером – это скучно, колонки цифр, дебет с кредитом, отчеты. На что она с улыбкой замечает:

– Моя специальность интересная и вовсе не скучная. У кого нет застоя в развитии интеллекта, логики, так это у бухгалтеров. Меняется экономическая ситуация, меняются правила, появляются новые поправки в законодательстве. Все это не дает расслабиться, заставляет ходить по лабиринтам законов, постоянно держать руку на пульсе. Вот и приходится находиться в процессе обучения, поскольку меняется всё: и программное обеспечение, и технологии, и законодательство. Так что жизнь бухгалтера не только кипит, но и бурлит. И скучать просто некогда.

И с этим трудно не согласиться, всё зависит от самого человека. И за столбиками цифр, бесконечными сводками и отчетами можно увидеть, как прекрасен мир, радоваться началу каждого дня, наслаждаться закатом в кругу родных и близких людей.

Так что не хлебом единым жив чело-

век. Вот и Дилара Юрисовна после напряженного рабочего дня спешит в свое уютное семейное гнездышко, где её ждут муж, сын и дочка. И из строгого бухгалтера она превращается в добрую маму, внимательную и любящую жену. В выходные семья с удовольствием совершает выезды на природу: пока мама с дочкой наслаждаются прохладой летнего ручья, отец и сын заняты приготовлением вкуснейшего шашлыка.

Вот так и текут дни, недели, года: работа, семейные заботы, отдых в кругу семьи. Оптимизм помогает нашей героине выходить из трудных жизненных ситуаций, и каждый новый день она встречает с улыбкой и верой в лучшее.

– И еще, Дилара Юрисовна, что бы вы пожелали всем остальным представительницам прекрасного пола АО «ВолгаУралТранс»?

– А можно я отвечу стихами?

Вас, коллеги, поздравляю
С нежным праздником весны.



Счастья, радости желаю.
Будьте так же хороши.
Улыбайтесь вы почаще,
В гору пусть идут дела.
Пожелаю вам удачи
И весеннего тепла.

Машинист-инструктор Салаватского РТК Шитиков Ю. А.

Бухгалтером быть не скучно



ления, умение на лету схватывать суть проблемы или поставленной задачи.

Рождение Галины Анатольевны пришлось на 60-е гг. прошлого века, непростые годы, когда страна продолжала восстанавливаться после войны, всем жилось нелегко. «Моральный кодекс строителя коммунизма», утвержденный XXII съездом КПСС в 1961 году, который напоминал 10 заповедей, был действительно кодексом жизни советского гражданина. Эта идеология пропитывала каждого насковзь. Октябренок, пионер, комсомолец. Звездочка, галстук, значок. Устав, торжественное обещание, собрание. Так росла и Галя. С возрастом понимаешь, что во все времена было и хорошее, и плохое. Тогда, в эпоху СССР, детей воспитывали и родители, и школа, и комсомол. Поэтому в характере Галины Анатольевны присутствует твердая убежденность,

что надо честно трудиться, жить по совести, никому не завидовать, четко выполнять свои обязанности перед обществом и людьми. А это в наше время дорогого стоит. Кто знает, воспитание или год Тигра, в который она родилась, дали Галине такой твердый характер. Но факт остается фактом: именно этот характер помогает Галине Анатольевне справляться со всеми сложностями, которые присутствуют в жизни любого человека. Она боец и четко руководит своей жизнью. Ее многогранные знания о современном мироустройстве не лежат мертвым грузом, а постоянно обновляются. Галина Анатольевна очень многосторонний человек с живым, пытливым умом. А вот что касается математического склада ума, то это по ней сложно заметить, так как

ее основная профессия не требует знания производных и интегралов; складывать и вычитать в уме она, конечно, умеет, а вот ее сообразительности может позавидовать каждый, а также собранности, аккуратности, пунктуальности и усидчивости.

Нельзя не отметить и богатый творческий потенциал юбилярши, которая на праздниках предстает перед нами в различных ролях, причем очень профессионально. Галина Анатольевна просто вживается в роль, а зал просто укатывается от смеха, видя танцующую бабу, доярку с ведром и других персонажей. Ее талант перевоплощения вызывает восхищение. На корпоративных встречах она умело вдохновляет все окружение. Галина Анатольевна умеет снять эмоциональную напряженность в коллективе.

Наряду с творческими способностями Галина Анатольевна обладает невероятной позитивным характером и замечательным чувством юмора. С серьезным лицом она может выдать такую шутку, что все вокруг, даже если и не хотели, но обязательно улыбнутся или засмеются. Кстати сказать, чувство юмора – это не только умение весело шутить и понимать шутки. Если жизнь сравнить с ухабистой дорогой, то оно станет своеобразным амортизатором, помогающим преодолевать трудности. Ученые утверждают, что оно является прямым показателем уровня интеллектуального развития человека и мерилем множества других человеческих качеств, таких как творческие способности, принятие себя, стрессоустойчивость, психическое здоровье, иммунитет, удовлетворенность жизнью.

Отдавая большую часть времени любимой работе, Галина Анатольевна в свободное от работы время увлекается путешествиями по родному краю, она очень любознательна, эрудированна. Ее многочисленным друзьям и членам семьи всегда найдется тема для обсуждения с Галиной Анатольевной. А любимая внучка Милана просто обожает свою бабушку.

Еще раз от души поздравляем юбиляршу с юбилеем. Желаем крепкого здоровья, удачи, любви и тепла близких людей.

Материал подготовлен при участии бухгалтера дирекции Абрамовой Г. А.

Материал подготовлен при участии бухгалтера дирекции Абрамовой Г. А.

Материал подготовлен при участии бухгалтера дирекции Абрамовой Г. А.

Материал подготовлен при участии бухгалтера дирекции Абрамовой Г. А.

Материал подготовлен при участии бухгалтера дирекции Абрамовой Г. А.

Материал подготовлен при участии бухгалтера дирекции Абрамовой Г. А.

Материал подготовлен при участии бухгалтера дирекции Абрамовой Г. А.

Материал подготовлен при участии бухгалтера дирекции Абрамовой Г. А.

Материал подготовлен при участии бухгалтера дирекции Абрамовой Г. А.

Материал подготовлен при участии бухгалтера дирекции Абрамовой Г. А.

Материал подготовлен при участии бухгалтера дирекции Абрамовой Г. А.

Материал подготовлен при участии бухгалтера дирекции Абрамовой Г. А.





Спасибо за ваш труд

Дорогие мои коллеги – милые женщины! От имени мужской половины Ульяновского регионального транспортного комплекса примите самые сердечные поздравления с Международным женским днем – 8 Марта! Радости вам, тепла, красоты и вдохновения! Пусть растет работоспособность, пусть задачи решаются быстро и успешно, пусть атмосфера в коллективе будет приятная и дружеская! Мужчины, радуйте женщин! Женщины, вдохновляйте мужчин на рыцарские подвиги!

Символично, что первый праздник весны – это ваш праздник, праздник ваших родных и близких. В этот день все мужчины становятся особенно внимательными и бережными к матерям и бабушкам, женам и сестрам. Работа на железнодорожном транспорте, где всегда трудилось много женщин, требует высокой квалификации, постоянного напряженного труда и полной самоотдачи. На Ульяновском региональном транспортном комплексе сегодня работают замечательные женщины, обладающие такими качествами, как профессионализм, умение и желание работать, выдержка, аккуратность, добросовестность и ответственность. Именно они первыми организуют перевозочный процесс, используют

технику и новейшие информационные технологии, решают экономические и кадровые вопросы, от них зависят здоровье работников и чистота рабочих мест.

В корпоративной газете мы стараемся рассказывать о каждой из них. А сегодня мне хотелось бы уделить чуть больше внимания такой прекрасной женщине, начальнице смены Ульяновского РТК Людиной Елене Геннадьевне.

В работе начальник смены выполняет очень важную роль. Он формирует общий настрой коллектива, отвечает за продуктивность работы смены, контролирует время и передвижение своих подчиненных. Также очень важно, чтобы начальник создавал правильное настроение для работы: если будут недовольные или недостаточно мотивированные работники, слаженных действий не получится. И в этом Елена Геннадьевна профессионал с большой буквы! Она отлично знает маневровые районы и имеет возможность и все необходимые навыки для того, чтобы в нужный момент помочь решить проблему на любом участке. Ее знания носят не теоретический характер, а подкреплены практикой.

В далеком 1986 году, окончив Куйбышевский техникум железнодорожного

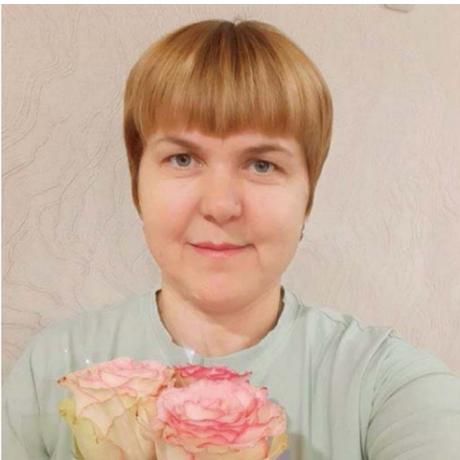
транспорта, Елена Геннадьевна пришла на Ульяновское предприятие промышленного железнодорожного транспорта, а впоследствии АО «ВолгаУралТранс», в качестве начальника смены. За эти годы она работала и техником-лаборантом, и приемосдатчиком груза и багажа, и маневровым диспетчером. Для планирования и контроля работы недостаточно просто прочитать инструкции – надо знать суть дела изнутри, и Елена Геннадьевна прошла этот путь. Она четко планирует и грамотно организует свою работу и причастных к перевозочному процессу. Помимо технических навыков, она обладает другими – умеет находить правильный подход как к работникам станции ОАО «РЖД», так и к своей бригаде и вышестоящему руководству: если не будет слаженного



общения и понимания между людьми, то и работа всего маневрового района не будет четкой и грамотной. Спасибо, Елена Геннадьевна, за Ваш труд! С праздником Вас! Здоровья, успехов в работе и семейного благополучия!

Заместитель начальника Ульяновского РТК Васильев С. В.

Наша Людмила



**Милая уборщица, мастер чистоты!
Чисто все помоешь, уберешь все ты.
Знают, уважают твой нелегкий труд:
Люди с удовольствием в чистоте живут!**

Сегодня к празднику весны в корпоративной газете мы хотели бы немного рассказать о нашем сотруднике Радаевой Людмиле Михайловне, которая работает на Мордовском РТК уборщицей производственных и служебных помещений с июня 2012 года. За это время мы смогли узнать Людмилу, понять, какой она интересный, очень открытый, душевный и веселый человек, с которым можно поговорить на

любые темы. Кстати сказать, любое корпоративное мероприятие проходит на комплексе намного веселее, если на нем присутствует Людмила. Она умеет и пошутить, и развеселить, и потанцевать, и душевно поговорить, потому что с каждым она может найти общий язык. И так как Людмила в коллективе пользуется заслуженным уважением, то и в написании статьи принимали участие многие сотрудники. О хорошем человеке всегда хочется говорить.

Все мы, как только беремся за пылесос или швабру, становимся немного уборщицами и уборщиками. И прекрасно знаем, насколько это нескончаемый и неблагодарный труд. Кажется, только что вымыт пол и вытерта пыль, а уже надо начинать все сначала. Рабочие дни Людмилы так же монотонны. Но в этом, казалось бы, однообразном труде женщина видит свою особую миссию. Каждый раз, накручивая тряпку на швабру, Людмила понимает: без ее усилий здесь не обойтись. А согласитесь, делать что-то от души, с удовольствием по-настоящему приятно! Хочется сказать спасибо Людмиле Михайловне, что содержит в чистоте наши кабинеты и прочие рабочие пространства, – повод не нужен, ведь Людмила создает эту самую чистоту вот уже на протяжении нескольких лет. Ведь так приятно прийти в офис, где сияют окна, политы цветы и вымыт до блеска пол. Результат

такой работы всегда налицо, ведь этот труд специфичен и оценить его может каждый.

Каждое утро слышен громкий и задорный голос Людмилы, который создает настроение коллективу на весь день. Помимо наведения порядка в кабинете, поможет навести порядок в голове: всегда выслушает, поддержит, расскажет шутку или случай из жизни – такая вот она у нас «палочка-выручалочка»! Общение – важная часть человеческих отношений. Но чтобы с вами охотно общались и ценили вас как хорошего собеседника и человека, нужно разбираться в людях. И Людмила это умеет. Правильный подход к человеку гарантирует его хорошее отношение. В следующий раз, если ему понадобится помощь, он обязательно обратится к ней, да и сам в помощи не откажет. Людмила умеет в наше непростое время быть нужной людям.

Людмила Михайловна – мама троих детей: два мальчика, Игорь и Геннадий, и младшая дочка Вероничка, которая учится пока во втором классе, но уже такая модница.

С Людмилой в коллективе всем очень легко; видимо, и имя, ее означающее «та, которая мила людям», выбрано ей родителями неслучайно. Она такая и есть, милая женщина Людмила, наш специалист по чистоте. Всегда приветлива, с доброй улыбкой на лице. Свою пыльную временами работу женщина, как ни странно, любит и, как и

любой профессионал, может говорить об уборке часами, умело употребляя в своей речи замысловатые наименования эффективных и не очень чистящих средств. Она знает правила уборки и санитарные нормы для разных типов помещений, степень концентрации используемых моющих средств, а также умеет обращаться с оборудованием для проведения влажной и сухой уборки. Такая вот фея чистоты. Один из сотрудников даже сочинил стихотворение для Людмилы Михайловны:

*Наша фея чистоты,
С 8 Марта поздравляем!!!
Вас за всё благодарим,
Сил, здоровья Вам желаем.
Быть в отличном настроении,
Никогда не унывать,
Быть всегда такой же доброй,
Верить и всегда мечтать.*

В заключение хочется от всей души поблагодарить Людмилу Михайловну за добросовестный труд, за приложенные старания и силы, а главное – хороший и видимый результат работы! А всех женщин от души поздравить с праздником весны, 8 Марта, пожелать крепкого здоровья, удачи и позитивного настроения!

Редколлегия Мордовского РТК

Мужской коллектив Оренбургского РТК от души поздравляет своих коллег женщин с праздником весны!

Желаем всегда оставаться веселыми, красивыми, воодушевленными, талантливыми и целеустремленными. Достичь высот на профессиональном поприще, исполнить задуманные идеи и стремиться к идеалу во всем. Успехов в рабочих и личных делах, мирного неба над головой, солнечных дней, семейного благополучия и уюта, крепкого здоровья и огромного счастья!

Милые женщины, вы украшаете каждый наш рабочий день, вы воистину прекрасны!



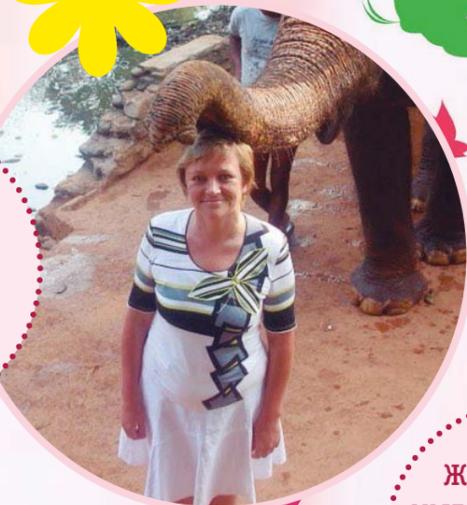
Максимально внутреннего спокойствия можно достичь, развивая в себе любовь и сострадание.



Весна и



Улыбка –
единственный
тренд в моде,
который актуален
всегда.



Огромный слон
лесной дорожкой
шагал
и на пути своём
Елену
повстречал.

Жизнь – как
мыльный пузырь
с радужными
оттенками
счастья.



Танец – это
пламя твоей
души, которым
ты согреваешь
мир.



Ты –
женщина.
Это твоя
суперсила.



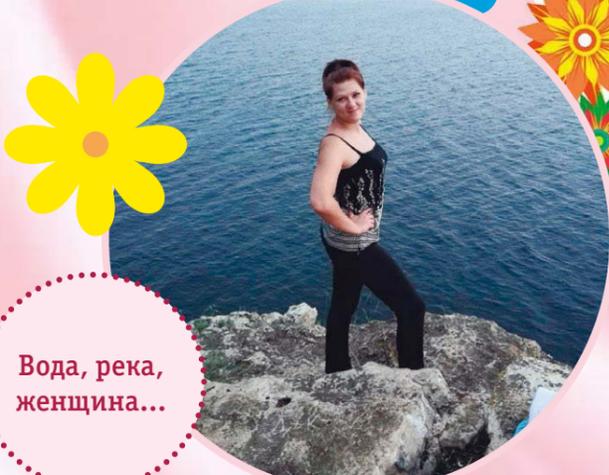
Повторяется
жизнь однажды в
моих самых красивых
детях. Повторяется
жизнь дважды, когда
глазки внучат
светят.



Уровень
участия женщин в
Олимпийских играх
увеличивается
с момента их
первого участия
в 1900 году.



И если бы
поставить на весы
Карьеру, страсть,
усталость, суету,
То перевесят всё,
конечно, дочь и сын,
В глазах я их любовь
без слов прочту...



Вода, река,
женщина...



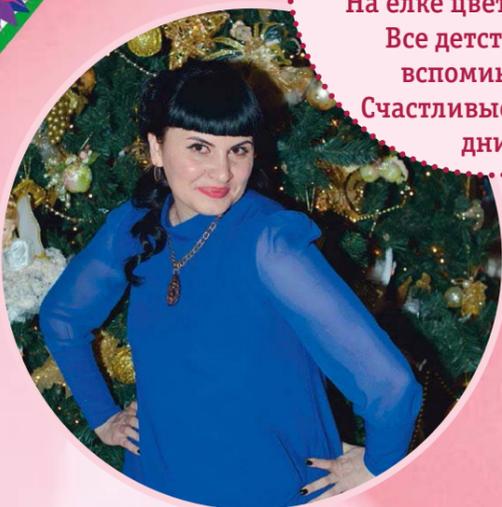
Женщина



Сладким можно растопить сердце любой дамы.

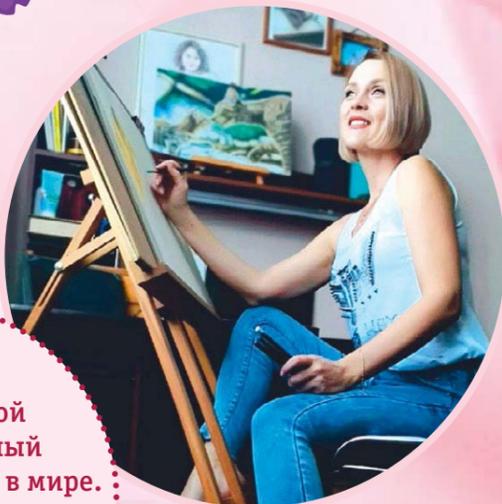
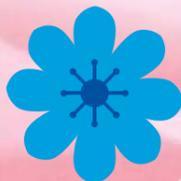


Задумает кто-то желанье
И Деду Морозу шепнет,
Исполнит он все обещанья
И в новом году принесет.
Когда Новый год зажигает
На елке цветные огни,
Все детство свое вспоминают –
Счастливые детские дни.



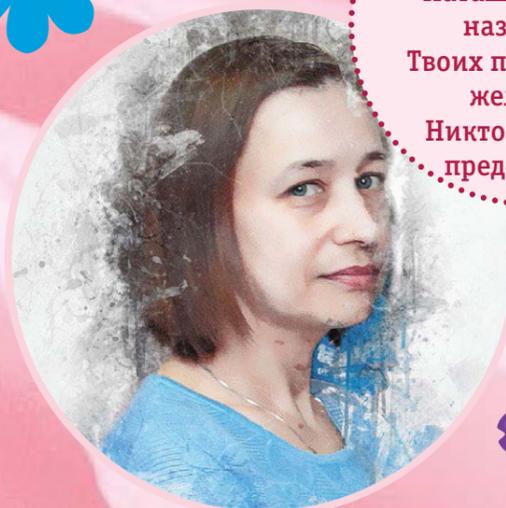
Настоящие подруги не соревнуются между собой и не завидуют, а помогают и искренне радуются друг за друга...

Самая красивая вещь, которую женщина может носить, – это уверенность.
Блейк Лайвли



Тебя Наталией, Натальей, Наташей можно называть. Твоих поступков и желаний Никто не может предсказать.

Женщины – самый большой нереализованный резервуар талантов в мире. (Будьте первоклассной версией себя, а не второсортной версией кого-то.)



Самый красивый наряд для женщины – это ее улыбка



Кулинария – вдохновенье
Для тех, кто дружит с волшебством.
И мясом с ярким наполнением
Украсит праздник за столом.



Вы можете соревноваться, это вы вчерашняя



Несколько слов о наших женщинах!

*Сильный не тот, кто может положить на лопатки одним взглядом,
а тот, кто одной улыбкой способен поднять с колен...*

Жюльет Бинош

Обычно в преддверии Международного женского дня мы привыкли слышать красивые поздравительные речи в адрес представительниц прекрасного пола, в которых в очередной раз подчеркиваются их неповторимые качества и черты, способные перевернуть мир. Однозначно можно сказать, что женщина – это тонкая ювелирная работа Бога, предназначением которой является поддержание гармонии на Земле. Недаром именно женщина считается хранительницей домашнего очага, поскольку именно она искусно умеет в нужное время во благо применять свою мудрость, красоту, обаятельность, нежность, где-то и хитрость. Женщина – тонкий психолог, который одним словом может незаметно погасить огонь пламени эмоций, успокоить напряженность в любой ситуации. Сиюминутно может показаться, что как будто все идет своим чередом, но впоследствии, оглядываясь назад через призму времени, мы начинаем отчетливо осознавать масштаб, а главное – причину перемен. И имя этой причине – женщина, которая всегда находилась где-то на втором плане, но в конечном счете перевернула привычный всем ход событий.

При чтении всего вышеперечисленного может обманчиво создаться впечатление, будто мы говорим о женщинах, масштаб которых измеряется в рамках отечественной или мировой истории, но это не совсем



так. Кто регулярно взаимодействует по различным вопросам с региональными подразделениями нашей компании, тот просто не может пройти мимо глаз начальников маневровых районов или старших маневровых диспетчеров, поскольку их кругозор настолько широк, что найдется не так много областей деятельности, которые в той или иной степени эти специалисты не охватывают. Находясь за широкой спиной руководителей подразделений, которые, надо честно признать, задают вектор движения комплексов, прикрывают собой в

сложных ситуациях, фамилии начальников маневровых районов и старших маневровых диспетчеров не всегда стоят в первых рядах в различных сводках и отчетах. Но вот именно в этом и кроется подвох, пото-



му что объем фактического функционала этих работников далеко выходит за рамки их «бескрайней» должностной инструкции, а «гвоздь программы» в том, что доля представительниц прекрасного пола на этих должностях в нашей компании составляет 85% (6 из 7). Как говорится, страна должна знать своих героев:

- начальник маневрового района Пензенского РТК – Некрасова В. А.;
- начальник маневрового района Мордовского РТК Ельмеева О. О.;
- начальник маневрового района Салаватского РТК Сурина И. Р.;
- старший маневровый диспетчер Оренбургского РТК Лукьянова О. В.;
- старший маневровый диспетчер Тольяттинского РТК Тимашова Л. И.;
- старший маневровый диспетчер Самарского РТК Радина Ж. В.

Являясь связующим звеном между руководителями своих подразделений и специалистами дирекции, а также представителями обслуживаемой «клиентуры», подрядными организациями и конечными исполнителями работ в лице маневровых бригад, бригад монтеров пути и других, начальники маневровых районов и старшие маневровые диспетчеры в оперативном режиме организуют выполнение поставленных задач и контролируют ход их выполнения, незаметно выполняя всю черновую работу. Для лучшего понимания этого вопроса со стороны мужской половины коллектива компании можно провести параллели с футбольной командой, где есть

звезды-бомбардиры, которые забивают голы, а есть футболисты-пчелы, которые отбирают мячи и доставляют их бомбардирам, выполняя огромный объем черновой работы. О таких игроках мало пишут в журналах, их мало снимают в рекламе, но именно их работа является фундаментом успеха команды. Возвращаясь к нашим железнодорожным реалиям, нелишним будет подчеркнуть степень вовлеченности начальников маневровых районов и старших маневровых диспетчеров в широкий спектр процессов вверенного им подразделения одной фразой: «Разбуди ночью – на автомате расскажут всю работу». И действительно, они постоянно на связи, оперативно контролируют работу даже в выходные и праздничные дни, зачастую жертвуя своим личным временем. Это некий «Фигаро» в женском обличье. А ведь дома семья, дети, у кого-то и внуки. И чтобы качественно выполнять такой объем работ, требуется наличие особых качеств в характере человека: это строжайшая дисциплина, чувство ответственности за взятые на себя обязательства и, конечно же, любовь к работе. Если говорить короче, то нужно быть сильной, чтобы устоять под таким грузом ответственности. А если еще быть открытым, то стоит отметить, что далеко не каждый мужчина сможет совладать с таким ритмом жизни. Специалистов такого профиля не готовят ни в одном образовательном учреждении, они развиваются и совершенствуются не один год в стенах нашей компании, поэтому с любовью и называем их «доморощенными». Мы долго пытаемся разобраться, в чем заключается сила таких специалистов, откуда они берут эту жизненную энергию и привносят ее в повседневную деятельность, а наши героини, не задумываясь, в один голос считают главным секретом их успеха любовь к работе.



Мы, сотрудники самого безопасного отдела дирекции, должны особо отметить, что, помимо административной



работы, на плечи начальников маневровых районов и старших маневровых диспетчеров возложены обязанности по строгому соблюдению требований законодательства в области обеспечения безопасности движения и охраны труда при производстве маневровой работы. От их грамотного планирования работы зависят конечный результат и безопасность работников, задействованных при производстве маневровой работы. А сколько ими было обучено вновь принятых работников, стажеров, дублеров, где к каждому нужен особый подход, чтобы через месяц (а может, и меньше) работник был готов к самостоятельной работе!

Ну разве может человек, который принял для себя такой образ жизни, считаться слабым? Конечно, нет! Поэтому выражение «слабый пол» не распространяется на женщин, работающих в нашей компании. Сразу приходят на ум слова великой актрисы и по совместительству гениального автора известных цитат Ф. Г. Раневской: «Женщины – это не слабый пол, слабый пол – это гнилые доски». В преддверии празднования Международного женского дня коллектив отдела обеспечения транспортной безопасности, безопасности движения, охраны труда и окружающей среды поздравляет наших сильных и негибаемых представительниц прекрасного пола – героини человечества с наступающим праздником. Мы категорически желаем вам крепкого здоровья, не терять веры в успех при решении любой производственной и жизненной задачи, быть сильными, но в то же время оставаться женственными. Замечено, что женщине для настоящего душевного счастья нужно не так и много. Ей лишь нужно знать, что она востребована, а её труд ценится по достоинству, и тогда на огромном воодушевлении любые преграды на пути будут преодолены с невиданной легкостью. Милые, дорогие наши, знайте и всегда помните: мы вас очень любим и вы нам очень нужны!!!

С уважением, коллектив отдела
ОТР и ОБЖ

Удивительное, прекрасное создание – женщина... И как весенний, волшебный праздник 8 Марта невыразимо идет вам, милые женщины! От всего сердца поздравляю вас! Пусть самые заветные желания исполнятся, пусть сердце не знает покоя, пусть восхищенные глаза всегда сопровождают вас. Радуйтесь и радуйте нас улыбками, чудесным настроением, нежностью и теплом. Будьте любимы и счастливы.

Начальник Тольяттинского РТК
Голубинский В. В.

Дорогие женщины, дамы, девушки, леди! Вы – несомненное украшение нашего коллектива, и если бы не было вас, то нам, мужчинам, было бы попросту незачем ходить

на работу. Но украшаете вы не только наш рабочий коллектив, но и весь мир! Будьте счастливы, дорогие наши женщины, озаряйте прекрасными улыбками мир вокруг себя, почаще смейтесь и шутите, умеете махнуть рукой на трудности и замечать маленюшки радости. Вы прекрасны, с Женским днем вас, дорогие коллеги!

Начальник Тольяттинского ПРК
Носов Д. С.

Милые, нежные, прекрасные девушки и женщины! Вы украшение нашего коллектива. Без вашего женского обаяния и шарма рабочие будни были бы унылыми и серыми. Расцветайте счастьем в праздник 8 Марта, пусть весна оденет вас в счастье, как в самый

дорогой наряд! Пусть солнечные зайчики в вашу честь станцуют свой самый веселый танец! Желаем красоты, любви и радости!

Начальник Пензенского РТК
Солоп Ю. Е.

Женщины! Бог создал вас для счастья, красоты, радости и продолжения жизни на Земле. И сегодня – ваш день! Искренне поздравляем вас с Международным женским днем! Пусть с Божьей помощью вам удастся всё на свете. Мысли пусть будут добрыми и светлыми, настроение – только хорошим, а настрой на жизнь – лучшим!

Начальник Салаватского РТ
Дронь Г. Н.





Коллекция лучших рецептов здоровья

Как снизить давление своими руками

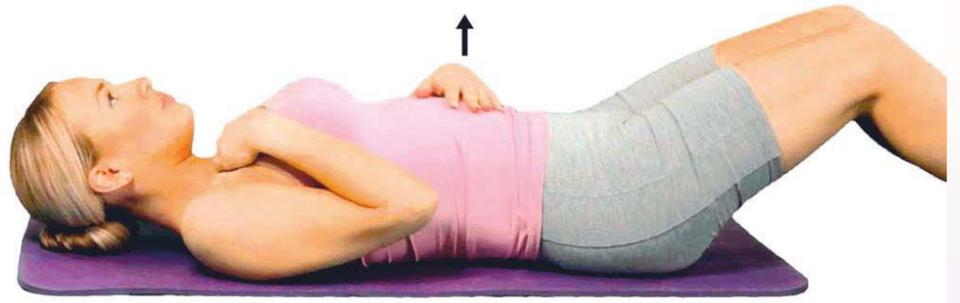
При высоком давлении физиотерапевты советуют помогать себе самому. Движения должны быть легкими. Если болит голова, то лучше ограничиться поглаживанием, без смещения кожи. Для снятия давления рекомендовано делать комплекс следующих упражнений.

1. Сядьте за стол и обопритесь на него локтем одной руки, предположим, правой. Левую руку положите ладонью на лоб и проведите ею по голове до затылка, а затем вниз по задней поверхности шеи. Погладьте и разотрите правое плечо, затем потрите шею и затылок. Повторите другой рукой.
2. Выполните те же действия, но с небольшим нажимом, а в области плеч захватывайте и немного разминайте мышцы.
3. Положите одну руку на лоб, а другую – на шею, у границ роста волос. Зачесывайте волосы, продвигая руки навстречу друг другу.
4. Расположите руки на висках, массируйте боковые части головы, двигаясь к шее.
5. Пальцами разотрите область за ушами.



6. Потрите ладонью затылок, затем лоб. Пальцами проведите с легким нажимом по переносице вниз, затем вверх, после чего разотрите область бровей.
 7. Выполните поглаживание лба обеими руками в горизонтальном направлении от середины к вискам. В тех же направлениях разотрите пальцами лоб.
 8. Обеими руками проведите не менее 20 раз по голове, зачесывая волосы назад.
- Ничего сложного в массаже нет, а польза удивительная!

Диафрагмальное дыхание для чистки сосудов



Диафрагмальное дыхание – это оздоровительная практика, при которой прицельно задействуется диафрагма. Его также часто называют дыханием животом, часто используют в йоге. Такое дыхание позволяет увеличить объем вдыхаемого воздуха и улучшить насыщение клеток кислородом. Это нормализует работу организма на всех уровнях: стабилизирует давление, работу сердца, избавляет от беспокойства, неврозов, бессонницы. Доказано, что диафрагмальное дыхание улучшает кровообращение и тем самым способствует очищению сосудов от атеросклеротических бляшек.

Лягте на спину, на ровную поверхность, согнув колени. Положите одну руку на

грудь, а другую на живот, чуть ниже грудной клетки. Медленно вдохните через нос так, чтобы выпячивался живот. При этом рука на груди должна оставаться неподвижной, а рука на животе – подниматься. Выдохните через сжатые губы, рука на животе должна опуститься в исходное положение. Будьте здоровы!



Противопоказаниями к диафрагмальному дыханию могут быть только острые болезни дыхательной системы, гипертонический криз, тяжелые состояния.

УГОЛОК ПСИХОЛОГА

В наше время роль женщины в современном обществе не сводится только к материнству и быту. Женщина ищет себя в профессиональной деятельности и увлечениях, чтобы внести свой вклад в развитие мира. Все мы должны работать над светлым будущим в равной степени, но не только в рамках семьи, а значительно масштабнее и глобальнее. А где взять сил и энергии на все это? Особая женская энергия, женственность, – это, прежде всего, энергия внутренняя, некое состояние.

Задумываемся ли мы над тем, что такое ЖЕНСТВЕННОСТЬ? В текучке дел, в заботе о семье, в создании карьеры, как песок сквозь пальцы, вымывается самое важное и главное в женской природе, что невозможно приобрести по наследству, а можно создать только усилием, ежедневным трудом. Это женственность.

Хотелось бы начать с внешности женщины. Можно покупать дорогие модные вещи, но при этом не обладать женственностью. И это сразу заметно, потому что вещи смотрятся как бы отдельно от женщины, сами по себе. Мы видим на женщине красивое платье и интуитивно делаем комплимент: какое у вас красивое платье или пиджак, какие модные брюки, но это комплимент не женщине, а ее гардеробу! А где же женщина?! А ее нет. Что же происходит? Почему такой разрыв между, казалось бы, модной и красивой одеждой и самой обладательницей этого гардероба? Да потому что женственность – это плавность движения, осанка, спокойствие, а не раздражающий стук каблуков, резкие движения, скрипучий голос и бросание предметов на стол в раздраженном состоянии. Женственность не во внешности, а во внутреннем состоянии!

Умение держать себя, иметь свою манеру поведения. Быть кокетливой и легкой, не навязчивой.

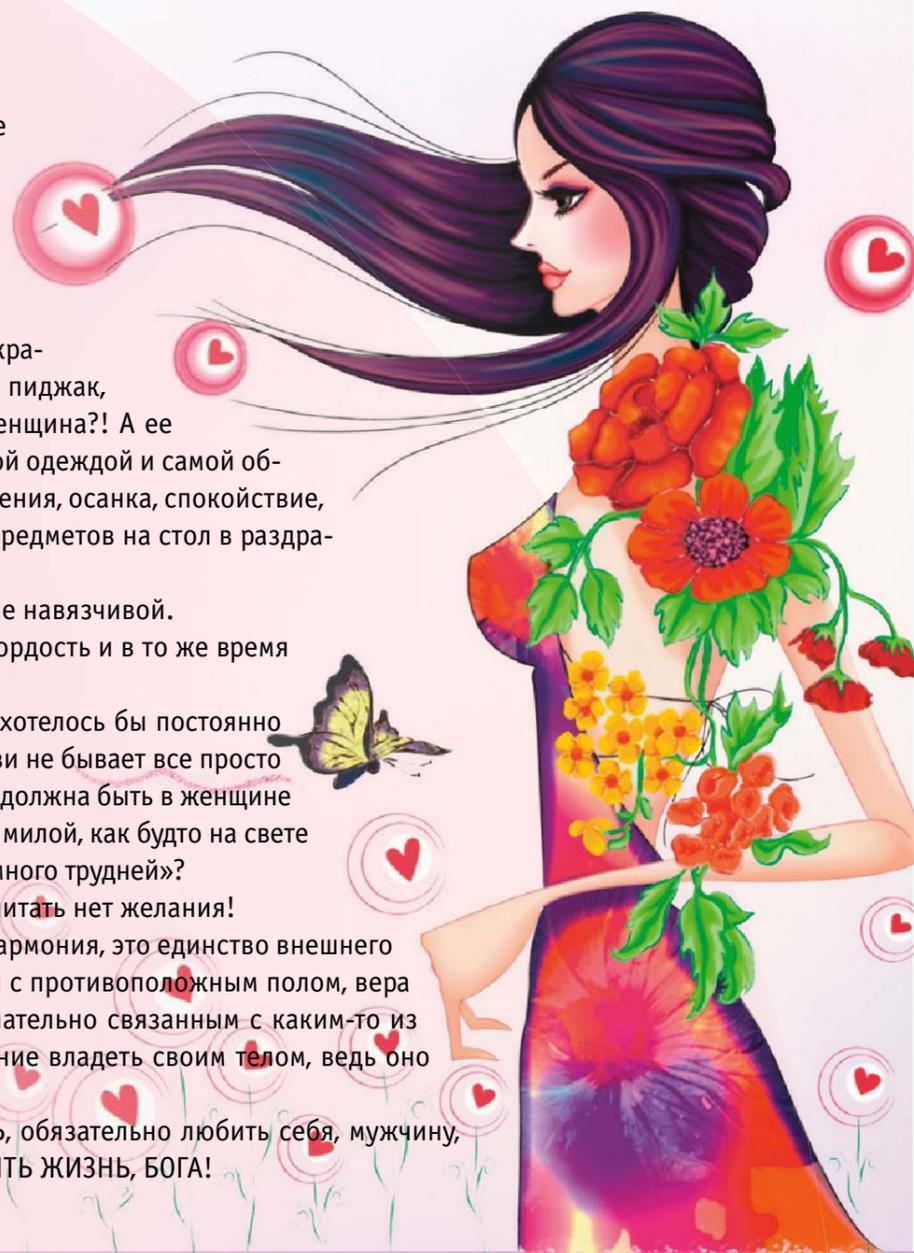
Женственность – это огромный труд души и тела! Королевская осанка, женская гордость и в то же время искренность, открытость, эмоциональность и верность.

В женщине должна быть загадка, некая ТАЙНА, которую противоположному полу хотелось бы постоянно открывать. Помните, в фильме «Чародеи» главная героиня исполняла песню: «В любви не бывает все просто и гладко, в любви не решает всего красота. Должна быть в женщине какая-то загадка, должна быть в женщине какая-то загадка, должна быть тайна в ней какая-то. Непросто всегда быть изящной и милой, как будто на свете нет пасмурных дней, но стать для кого-то единственной в мире, поверьте, трудней, намного трудней?»

Прочитанная книга никому не интересна, да если эта книга еще и скучна, то ее и читать нет желания!

Что скрывается за тайной женщины? А это просто, все очень просто. Тайна – это гармония, это единство внешнего и внутреннего облика женщины, это ее стиль и естественность. Это талант общаться с противоположным полом, вера в свое обаяние и красоту, это обязательное занятие творчеством – любым, но желательным связанным с каким-то из искусств. Это приятность в общении, доброжелательность и отзывчивость, это умение владеть своим телом, ведь оно врать не умеет.

И, конечно, излучать свет, светиться, улыбаться искренне, по-доброму и ЛЮБИТЬ, обязательно любить себя, мужчину, окружающих людей, природу, труд любой – интеллектуальный и физический. ЛЮБИТЬ ЖИЗНЬ, БОГА!

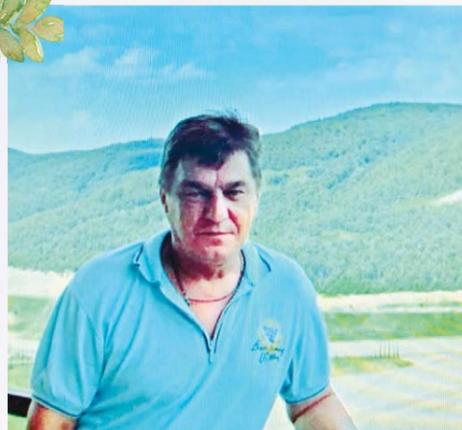




Поздравляем юбиляров!

золотое сердце, теплом которого Вы согреваете всех, кто рядом с Вами. Спасибо Вам за Вашу мудрость и душевную красоту. Примите наши искренние поздравления с юбилеем и пожелания крепкого здоровья, материального благополучия, радости и мудрости в воспитании любимого внука! Успехов Вам во всех Ваших начинаниях.

*Пусть принесет Вам юбилей
Счастливые мгновения,
Улыбки близких и друзей,*



*Тепло и уважение!
Еще на многие года
Пусть хватит Вам здоровья
И будет дом согрет всегда
Уютом и любовью!*

Коллектив Самарского РТК

4 марта соберет гостей за праздничным столом Шитиков Юрий Алексеевич.

Наш юбиляр родился 04.03.1967 г. Трудовую деятельность на железной дороге начал с 18 лет, устроившись в 1985 г. в Локомотивное депо Стерлитамак Куйбышевской железной дороги помощником машиниста тепловоза. Отслужив в рядах Советской армии, вернулся туда же и отработал бессменно в течение 27 лет машинистом тепловоза 1 класса. Имеет значок «За безаварийный пробег на локомотиве 500 000 км».

В АО «ВолгаУралТранс» пришел в 2012 г. машинистом-инструктором локомотивных бригад. Юрий Алексеевич – скромный труженик с багажом знаний и опытом работы, с большой ответственностью относящийся к своей работе. Его репутация высококвалифицированного специалиста известна за пределами Салаватского РТК. Юрий Алексеевич периодически выезжает в Оренбургский РТК с проверками.

Работа инструктора – это контроль за работой локомотивной бригады. Но Юрий Алексеевич не воспринимается жестким проверяющим, которому обязательно нужно найти какое-то нарушение. Сам подход

инструктора – образец выполнения своих обязанностей: научить, растолковать и только потом проверять. Находясь на руководящей и контролирующей работе, он остается человеком, что достаточно редкое явление в наше время. Его личные человеческие качества – отзывчивость, справедливость, трудолюбие – снискали ему авторитет среди локомотивной бригады.

В 2017 г. Юрий Алексеевич награжден почетной грамотой генерального директора компании. А вне работы он замечательный муж и семьянин. Отец двух сыновей, которые пошли по стопам отца работать на железную дорогу. Младший сын Александр работает здесь же, в Салаватском РТК, слесарем-электриком по ремонту электрооборудования. От души поздравляем нашего юбиляра. Здоровья, удачи, любви и благополучия семье.

Прекрасная дата из цифр 5 и 5.

*Что можно мужчине в расцвете желать?
Здоровья, энергии, сил, долголетия,
Всех благ и возможностей разных соцветие.
Карьерного роста – ведь опыта много,
Проторена в жизни успеха дорога.
Желаем Вам счастья, добра, оптимизма,
Уверенным быть, не терять магнетизма.*

8 марта отмечает свой юбилей охранник Сокского участка Самарского отдела охраны Постнов Владимир Викторович.



В АО «ВолгаУралТранс» Владимир пришел в 2017 году, до этого его 30-летний трудовой стаж был связан с Металлургическим заводом, там он работал прессовщиком; выйдя на пенсию по вредности, не стал сидеть дома и кардинально поменял свою профессию. Владимир Викторович очень ответственный и исполнительный сотрудник, четко выполняет свои должностные обязанности. А дома он прекрасный семьянин, с супругой Натальей отпраздновали клубничную свадьбу, 33 года. Взрослый сын Александр подарил родителям замечательную внучку Веронику. Дедушка Владимир не чаёт души во внучке, которая, кстати, в этом году пойдет в первый класс.

*Мужчине важен юбилей,
Оценка опыта и силы.
Свои двойные пять и пять
Вы, несомненно, заслужили.
Но это вовсе не предел,
Расцвета самого начало.
Так много впереди всего,
Что далеко Вам до финала.*

10 марта мы будем поздравлять инженера отдела информационных технологий и вычислительной техники Неверова Александра Владимировича – настоящего инженера XXI века, для которого нет невозможного в любой сфере науки и техники.



По-настоящему грамотный, эрудированный специалист, способный реализовать любую технически сложную производственную задачу. Сложно даже представить сферу деятельности, в которой Александр оказался бы некомпетентен. По-хорошему упрямый, вездливый, изучающий предмет до его базисных основ, не останавливающийся на полумерах и доводящий все начинания до конца. При этом он открыт, приветлив и внимателен к друзьям и коллегам, хороший семьянин, замечательный и веселый собеседник. С таким нигде не пропадешь!

*Тебе сегодня 40 лет.
Отличный повод! Поздравляем!
Прожить жизнь долгую без бед
От всей души тебе желаем!
Пусть будет всё, что нужно, в ней:
Здоровье, сила, понимание,
Поддержка близких и друзей,
Взаимовыручка, внимание,
Тепло, взаимная любовь,
Мечты, надежды и желания,
Улыбки, радость вновь и вновь,
Успех, удача, процветание!*

2 марта юбилей отмечает диспетчер маневровый Самарского РТК Агишева Наталья Николаевна.



Наталья Николаевна, железнодорожник по профессии и писатель по призванию, принимает поздравления по случаю своего 60-летия.

Наталья Николаевна начала свой безупречный трудовой путь в далеком 1986 году. Её твердый характер, цепкий и быстрый ум позволили стойко пройти трудовой путь, не отступив и не опустив рук.

Это обязательный, принципиальный, целеустремленный работник, с большой ответственностью относящийся к своей работе, постоянно совершенствующий своё профессиональное мастерство.

Её личные человеческие качества – энергичность, отзывчивость, справедливость, трудолюбие, оптимизм – снискали ей авторитет среди руководителей и коллег.

Дорогая Наталья Николаевна! В день юбилея примите наши искренние поздравления! В этот праздничный день мы хотим выразить Вам глубокое уважение и восхищение! К Вам всегда тянутся люди, Вы для каждого находите нужные слова и совет, никому не отказываете в помощи и участии. У Вас большое

С юмором о женщинах

Женщина никогда не знает, чего хочет, но не успокоится, пока это не получит.

Женщинам свойственно доказывать невозможное на основании возможного и возражать против очевидного, ссылаясь на предчувствия.

Женская логика как лицензионное со-

глашение: ничего не понятно, но вынужден соглашаться.

Женщины любят молчаливых мужчин, потому что они думают, что те их слушают.

Женщина в торговом центре – как маршрутка, пока не крикнешь – не остановится.

Женщины никогда не стареют, это у мужчин зрение портится!

Извечный вопрос женщин: что бы такое съесть, чтобы похудеть?

Только у слабой женщины мужчина во всем виноват! У сильной он еще и наказан.

