

# ТРАНСПОРТНИК

№ 13, АВГУСТ 2016 г.

ИЗДАТЕЛЬ АО «ВОЛГАУРАЛТРАНС»

www.volgauraltrans.ru

## С ПРАЗДНИКОМ – ДНЕМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКА!



Уважаемые коллеги,  
ветераны компании!

### Поздравление генерального директора ОАО «ВолгаУралТранс» Геннадия Михайловича Третьякова

принятые решения по сокращению издержек, корректировке планов компании позволили не только в полной мере реализовать намеченную инвестиционную программу, но и закончить год с прибылью.

Вагонооборот в целом по компании продолжает снижаться, за исключением Самарского регионального транспортного комплекса, который удерживает показатели за счет прибытия вагонов со щербем на терминально-складской комплекс «Красное Озеро» станции Самарка. Свое снижение продолжила по всем региональным комплексам и подача-уборка вагонов. Поэтому нам пришлось прикладывать все силы для привлечения дополнительных доходов. Одним из основных направлений работы компании по привлечению этих доходов является максимально эффективное использование имеющихся инфраструктурных и технических ресурсов с целью получения максимальной прибыли. В 2015 г. компанией были определены пути для отстоя на 1600 вагонов, вследствие чего общая емкость путей на данный момент составила более 3 300 вагонов. Заключены новые договоры на временное размещение вагонов на железнодорожных путях компании с собственниками вагонов. Передовиками в этом вопросе остаются Тольяттинский и Мордовский региональные транспортные комплексы. Мы продолжаем работу по предоставлению в арендное пользование тепловозов с маневровыми бригадами. Вырос общий доход по оказанию услуг по предоставлению подвижного состава. Увеличился объем доходов компании от оказания транспортно-логистических услуг. Основной причиной увеличения доли дохо-

дов от логистических услуг является их высокая динамика роста по сравнению с доходами от прочих услуг, что обусловлено постоянным расширением перечня оказываемых услуг за счет строительства и реконструкции объектов инфраструктуры терминальных комплексов (повышенные пути, тяжеловесные площадки и т.д.) и расширением географии обслуживания.

Продолжена работа по созданию грузовых дворов. Так, в 2015 г. в Тольятти построен новый, а в Пензе реконструирован действующий повышенный путь. В Саранск для работ на открытой площадке с тарно-штучными грузами передислоцирован автомобильный кран, с помощью которого теперь могут оказываться услуги по выгрузке вагонов (например, с технической солью), а площадка, на которой ранее работал один основной клиент, дополнительно задействована для приема материалов к строительству стадиона в Саранске и реконструкции автомагистралей. В Оренбургском региональном транспортном комплексе произведена отсыпка площадки вдоль первого пути для приема тарно-штучных грузов. В декабре 2015 года в Ульяновском региональном транспортном комплексе сданы в аренду крытый склад и офисное здание. Со строительством повышенного пути на терминально-складском комплексе «Красное Озеро» Самарского регионального транспортного комплекса обработка вагонов выросла в разы. Существенно изменилась и номенклатура обрабатываемых грузов: 42 % составили доходы от перевалки щебня и песка. Вызвано это активной работой по перевалке инертных грузов для основных поставщиков сырья и материалов для строительства стадиона к ЧМ-2018.

Подразделениями путевого хозяйства в отчетном году получены дополнительные доходы от оказания услуг сторонним организациям на сумму более 13 млн рублей, и это, уверен, не предел для наших путейцев.

Мы постоянно ориентированы на запросы наших клиентов и способны решать их задачи совместно. Мы нацелены повышать качество нашего обслуживания, сотрудничество с нашими партнерами носит всегда характер долгосрочный и взаимовыгодный, мы продолжим расширять для наших клиентов перечень транспортно-логистических услуг, внедрять и далее проекты, направленные на сокращение и оптимизацию расходов, повышение эффективности при сохранении высокого качества производимых нами работ. Мы всегда с оптимизмом смотрим в будущее, не видим иного пути, кроме пути созидания.

Уважаемые коллеги! Спасибо вам за преданность профессии, за вашу работу, которую вы добросовестно выполняете. Вместе мы преодолеем все экономические невзгоды и добьемся еще больших результатов. Желаю вам крепкого здоровья и отличного самочувствия. Любви вам, счастья, простых человеческих радостей, которые скрашивают жизненный путь, делая его еще более приятным. Пусть ваш труд доставляет вам как можно больше положительных эмоций и интересных моментов. Пусть жизнь дарит вам силы и здоровье, близкие – свою любовь и поддержку, а руководство – понимание и заботу. Пусть железнодорожные рельсы ведут вас к радости и процветанию!

С праздником!

### АО вместо ОАО. Что изменилось?

С 1 сентября 2014 года в Российской Федерации были введены значительные изменения в законодательной сфере относительно деятельности компаний некоторых организационно-правовых форм. Я постараюсь вкратце рассказать об этих переменах.

Акционерные общества, которые создавались в начале девяностых в период постсоветского разгосударствления, имели аббревиатуру «АООТ» или «АОЗТ» – акционерные общества открытого (закрытого) типа, они трансформировались в ОАО или ЗАО соответственно. Это организационно-правовая форма любой компании, которая уже только по трем этим буквам говорит о многом: о собственниках (их количестве), об органах управления, об уставном капитале, о системе раскрытия информации, об акциях и многом другом. Но важно одно: все это лишь формы собственно акционерного общества – хозяйственного общества, уставный капитал которого разделен на акции с определенными правами.

С момента принятия закона «Об акционерных обществах» прошло 20 лет. За это время

не только сменились регуляторы финансового рынка страны, но и накопился огромный опыт совместной работы акционеров, государственных органов, инвесторов (в т. ч. иностранных). Появлялись новые идеи, которые воплощались в изменения в закон (причем не только в закон «Об акционерных обществах»). Акционерные общества России вышли на международные финансовые рынки, что потребовало от наших компаний особого учета прав на ценные бумаги, но главное – прозрачности компаний. Вслед за введением международных стандартов финансовой отчетности последовали изменения в системе раскрытия информации самим АО о его деятельности. И эти изменения продолжают эволюционировать.

На данном этапе законодатель решил разделить акционерные общества, акции которых публично размещаются и обращаются на биржах, и остальные. Отвечая на вопрос «Что такое ПАО?», можно сказать, что это практически то же самое предприятие, только переименованное. ОАО – открытое акционерное общество, ПАО – публичное

акционерное общество, АО – непубличное акционерное общество. Основная деятельность, осуществляемая ОАО, осталась прежней, однако в некоторые сферы были внесены существенные изменения, обязательные для исполнения. И вот в этих изменениях и кроется огромная разница между ПАО и АО. Целью данной статьи не является анализ законодательства, скажу только, что для акционеров и инвесторов значительно расширились их права в отдельных вопросах, что же касается самой компании, то она вынуждена расходовать дополнительные средства и оплачивать расширение этих прав, например, привлечение регистратора для осуществления функций счетной комиссии.

В заключение краткой статьи хочу констатировать следующее:

- 1) законодательство Российской Федерации сегодня содержит только две организационно-правовые формы акционерных обществ: ПАО и АО;
- 2) годовое общее собрание акционеров АО «ВолгаУралТранс» 24 мая 2016 года при-

няло решение утвердить устав компании в новой редакции, в которой изменено в том числе наше фирменное наименование в соответствии с законом;

3) приказом генерального директора № 140 от 27 июня 2016 года вводятся в действие новая редакция устава и фирменное наименование компании.

И еще: возможность приобретения публичного статуса иным способом, в том числе при учреждении АО, законодательством не предусмотрена, соответственно, с 1 июля 2015 года учреждаемые АО не могут сразу являться публичными. Таким образом, создаваемые (учреждаемые) АО всегда являются только непубличными и вправе лишь в дальнейшем приобрести публичный статус. А это важно для каждого россиянина, который не хочет попасться на удочку очередного «МММ».

Председатель совета директоров,  
начальник отдела ценных бумаг  
Абрамов В. А.

# НАГРАЖДЕНИЕ СОТРУДНИКОВ – 2016

благодарностью министра транспорта РФ



**Барденкова  
Светлана Николаевна**  
приемосдатчик груза и багажа  
Самарского РТК



**Масин  
Владимир Анатольевич**  
монтер пути  
Ульяновского РТК



**Нестеров  
Сергей Валентинович**  
водитель автомобиля  
Самарской ПРБ



**Селиверстов  
Александр Кузьмич**  
диспетчер маневровой  
Салаватского РТК

почетной грамотой  
Министерства транспорта РФ



**Пачевский  
Анатолий Станиславович**  
машинист тепловоза  
Оренбургского РТК



**Айдочкин  
Владимир Евгеньевич**  
машинист тепловоза  
Тольяттинского РТК



**Тимашова  
Людмила Ивановна**  
старший диспетчер  
Тольяттинского РТК



**Абрамова  
Галина Александровна**  
бухгалтер  
дирекции

почетной грамотой Министерства  
транспорта и автомобильных дорог Самарской области

благодарственным письмом Министерства  
транспорта и автомобильных дорог Самарской области



**Панфилов  
Вячеслав Анатольевич**  
составитель поездов  
Самарского РТК



**Степанова  
Алла Юрьевна**  
техник  
Тольяттинского РТК



**Рудаков  
Игорь Владимирович**  
составитель поездов  
Тольяттинского РТК

почетной грамотой Торгово-промышленной палаты Самарской области



**Дедикова  
Ольга Юрьевна**  
приемосдатчик груза и багажа  
Самарского РТК



**Ферапонтов  
Александр Григорьевич**  
водитель автомобиля  
автотранспортного цеха  
Самарской ПРБ



**Янкаускене  
Татьяна Андреевна**  
техник  
автотранспортного цеха  
Самарской ПРБ



**Азрапкин  
Николай Иванович**  
слесарь КИПА и автоматики  
Самарской ПРБ



**Зайцев  
Олег Павлович**  
машинист тепловоза  
Самарской ПРБ



## Наш Палыч

Говорят, в жизни ничего не происходит случайно. Так получилось и у меня. Мы с нашим «внештатным фотографом» Николаем Бульгиным подыскивали объект для рекламных буклетов о компании. Нужен был тепловоз во всей своей красе. Желательно, чтобы в кабине тепловоза был машинист. Нам посоветовали сфотографировать тепловоз, где в смене оказался Олег Павлович Зайцев. Пока фотографировали машиниста в кабине, произошла краткая беседа, из которой нам сразу стало понятно, насколько человек любит и ценит свою профессию, а главное – дорожит ею. Да и начальник Самарской ремонтной базы Устюгов В. А., сопроводивший нас к месту «фотосессии», рассказал много интересного про этого машиниста, а коллеги, встретившиеся на ПК «Балтика», узнав, что мы «пресса», напрямую спросили: «Почему вы не напишите про нашего Палыча в корпоративную газету?» Вот так родилась эта статья. Надо отметить, что, рассказывая о своей работе, Олег Павлович был уверенным и убежденным, но стоило нам попросить у него рассказать подробнее о его личной жизни, как он смутился: «Не люблю я этого». Но поговорить с машинистом Зайцевым нам все-таки удалось.

И вот что рассказал о себе этот высокий худощавый человек с голубыми глазами: «Родился и вырос я в г. Кинеле Самарской области. О профессии машиниста мечтал с детства. Отец, Павел Михайлович, всю жизнь проработал машинистом в локомотивном депо, мама тоже была железнодорожницей. Так что прямой дорогой для меня в профессиональном плане была широко открыта одна отрасль – железнодорожная».

Будучи мальчишкой, Олег часто приставал к отцу с просьбой взять с собой на работу, прокатиться на тепловозе, и Павел Михайлович с радостью это делал. Любимой книжкой для него были ПТЭ. «Красочная такая, с яркими светфорами», – вспоминает Олег Павлович. Поэтому после школы не раздумывая пошел учиться в железнодорожный техникум. Получив диплом машиниста, начал свою трудовую деятельность в депо г. Кинеля, откуда и был призван в армию. Служил в ракетных войсках стратегического назначения, но судьба вела постоянно, поэтому даже в армии он нес свою службу на тепловозе. Был рядом с любимой техникой. Вернувшись в родной город, Олег продолжил работать в том же локомотивном депо. «Работа была по душе, мечтал с детства о такой, единственным минусом в работе был график», – рассказывает наш герой. – А тут товарищ пригласил в Волжско-Уральскую транспортную компанию, я тогда много слышал о ней, с радостью согласился».

И вот с 2007 года Олег Павлович работает в нашей компании. Волжско-Уральская транспортная компания насчитывает почти тысячный коллектив, который делится на микроколлективы, один из них – это коллектив машинистов. Машинисты – гордость предприятия, без них «ВолгаУралТранс» как железнодорожная компания существовать и не смог бы. Главным требованием к работе машиниста является технический склад ума и внимательность, так как дорога, а особенно железная, ошибок не прощает. В нашей организации работают 23 машиниста. Все они профессионалы своего дела. О

каждом из них можно сказать: «Без него не закрутится колесо».

«Машинист – профессия ответственная, он сможет ошибки за другими исправить, а за ним, увы, уже не поправишь, так меня еще отец учил», – говорит Олег Павлович, – машинист – это стержень производства, ответственность огромная». Кто знает, может быть, именно эти слова отца, запавшие в душу мальчишки, помогли Олегу в дальнейшем, имея заветную мечту стать машинистом, воспитать в себе высокое чувство ответственности, уверенности в себе, быстроту реакции, терпение, такт, способность концентрировать свое внимание и трудолюбие.

Маневровый диспетчер станции Ново-Алексеевская Кицман Г. А., хорошо знающая Олега Павловича, эмоционально рассказывает нам: «А вы знаете, как Зайцев любит молодежь? Скольких молодых составителей и помощников машинистов он научил работать? Был им как отец родной, подсказывал, помогал, контролировал, а они уважительно называли его «Палыч». Согласитесь, не каждый человек в своей рабочей среде заслужит такое уважительное обращение. А в наше нелегкое время далеко не каждый из старшего поколения хочет возиться с молодежью, а Олег не тяготится этим делом, а, наоборот, рад помочь, подсказать, научить, поделиться своим богатым опытом. Качественное обновление коллектива необходимо на любой работе, в железнодорожном транспорте особенно. Очень важно, чтобы в начале пути молодым специалистам встретился добрый наставник, который, не жалея своего времени, поможет молодым ребятам разобраться в профессии, получить навыки, правильно наложить их на теоретические знания».

– Почему возитесь с молодежью?

– Мне нравится учить, передавать свои знания, приятно видеть, когда научил, а у него пошло (говорит, блеснув скупой слезой, Олег Павлович), когда работа в унисон – это же здорово! У нас бригада – машинист плюс составитель, мы одно целое. А когда тебя в этом целом понимают с полуслова – это залог успеха!

Олег Павлович не только управляет тепловозом, учит молодых ребят-составителей, но и при необходимости проводит слесарные и ремонтные работы. Выбирая свободные минутки, он обязательно занимается своим «железным конем», что-то перебирает, моет, подкручивает – и машина чувствует доброе отношение к себе. Всегда в порядке, блестит, радуется. Особенно с любовью машиниста является еще и то, что она является мужской профессией. С этим можно согласиться на все 100%. Технически и физически эта работа требует мужских качеств, силы, выносливости, умения сосредоточиться на управлении сложной техникой. Все эти качества присутствуют в нашем герое. Он из тех, на кого всегда можно положиться, кто никогда не подведет. Любое задание не просто выполнит, а все сделает качественно.

Машинист-инструктор Искворин В. Ю., непосредственный руководитель Олега Павловича, поделился с нами: «За время работы Олег Павлович зарекомендовал себя как ответственный работник, нацеленный на отличный результат, готовый к быстрому принятию инновационных решений и несению ответствен-



ности за их принятие. Ответственен он и за действия прикрепленных к нему машинистов. На данный момент Зайцев О. П. является старшим машинистом на участке Ново-Алексеевская Самарского РТК. Готов к работе в любых условиях, в т. ч. в нерабочее время. Обладает обширным объемом знаний по имеющейся специальности и всегда находится в курсе последних событий в своей области. Есть у Олега Павловича еще одно качество, присущее далеко не всем: он обладает отличными навыками деловых переговоров. А про его пунктуальность, деликатность в общении в коллективе ходят анекдоты, за что, кстати, и уважают его коллеги. А еще он требователен к самому себе, с коллегами находится в дружеских отношениях, доброжелателен и сдержан, в любой ситуации готов к мирному решению конфликта, с удовольствием участвует в общественной жизни коллектива». По нашему мнению, Виктор Юрьевич дал исчерпывающую характеристику своему коллеге.

А мы продолжаем беседовать:

– Я работал и на ст. Самарка, и на Средней Волге, но коллектив ст. Ново-Алексеевская стал моей второй семьей, может быть, это и сентиментально, но это так. Давно вместе работаем, до того сблизился, притерлись друг к другу, и это большое дело, огромный плюс в работе, кто бы что ни говорил. Некоторые обвиняют нас в панибратстве. Нет никакого панибратства. Есть дружный, слаженный коллектив, понимание, взаимовыручка. Чего стоят наши машинисты с огромным стажем Кириченко В. И. и Попков А. Г., с них мы всегда берем пример в работе! Машинист Бычков А. А. тоже великолепный профессионал. А наши требовательные диспетчеры? Кицман Г. А., Башкатова Н. Ю., Облезин С.. Из составителей есть у нас ветеран Селянов Ф. И., очень грамотный, порядочный человек. Повезло нам и с нашим начальником станции Федоровым Александром – человек он молодой, но старается и хорошо справляется со своими обязанностями, а хороший начальник в коллективе – это тоже немаловажно. Да, есть текучка, в основном в составительской среде. Приходят новые ребята-составители и поначалу выпускают иголки, как у ежа, но потом, будучи все-таки пластилином, как первоклашки в школе, принимают наши формы и меняются. Поразному складывается жизнь, бывают обстоятельства, что уходят люди, но мы продолжаем общаться и с молодыми, и с ровесниками. В этом, наверное, тоже есть смысл человеческой жизни. У нас совсем выключена формула «Ты – мне, я – тебе», а включена – «Я человек – ты человек!» И успешно продолжается такое вот человеческое общение, интересуемся, что происходит в жизни друг друга, делимся удачами, а иногда и огорчениями.

– Откуда в вас такое?

– Что?

– Столько истинности, глубины?

– Да что вы? Какой глубины? Живу в деревне. Как женился, так и переехал с женой из «казеницы» в деревенский дом родите-

лей жены. Мне всегда нравилась деревня с ее простором, запахом травы, огромным небом. Здесь люди почему-то совсем другие, чем в городе, человечнее, что ли, более расположенные к общению, искреннему восприятию радостей и бед друг друга, здесь у людей нет масок на лицах, они такие, какие они есть. Наверное, им просто некогда надевать эти маски, работы много, хозяйство.

– И у вас есть хозяйство?

– А как же без него, в деревне без хозяйства не прожить. Раньше и корова, и свиньи были, а теперь только куры остались. Жена очень любит жизнь. Просит увеличить поголовье. (Смеется.)

– Что больше всего раздражает в жизни?

– Не терплю несправедливость, необоснованные обвинения. И когда ты можешь доказать, что это не так, то от души отлегал, а если еще ты оказываешься не одинок в своих доказательствах, это вообще удача!

– Что бы вам хотелось изменить в работе?

– Как человек, связанный с локомотивами, душой болею за технику, и очень бывает обидно, когда новой детали хватает всего на четыре смены. Я понимаю, что здесь много факторов – цена закупок и другое, и все же хотелось бы, чтобы качество ремонта наших локомотивов было на высоте. Вы не подумайте, дело не в тех, кто ремонтирует, у нас классные специалисты, а вот детали... И еще меня сильно волнует вопрос освещения на ст. Ново-Алексеевской. С 2008 г. в парке с вагонами освещение отсутствует, это небезопасно для работы составителя. А так в работе меня все устраивает, главное – интересно, работа по душе и коллектив хороший.

– А ваши дети не хотели бы продолжить династию железнодорожников?

– Старший, Сергей, с февраля работает составителем на Самарском региональном транспортном комплексе, учится, перенимает навыки, уже побывал в командировках на других комплексах. Очень надеюсь, что из него получится настоящий железнодорожник. А младший сын пока учится в школе. Книжку со светфорами еще не просил (смеется).

– У вас есть любимый персонаж?

– С юности и до сих пор люблю Шерлока Холмса. Он мне всегда нравился своей самодостаточностью, привлекал независимостью в поступках и суждениях. Он сражается за справедливость в своем микромире, не стремясь разрешить вселенские проблемы.

– Традиционный вопрос: есть ли у вас мечта?

– Самая большая мечта – это обновление нашего локомотивного парка.

– Что бы хотели пожелать коллегам в канун праздника?

– Главное, конечно, – здоровья, удачи, успехов всем, семейного благополучия и профессионального роста. А быть железнодорожником – это почетно!

Материал подготовлен при участии машиниста-инструктора Самарской ПРБ Искворина В. Ю. и маневрового диспетчера Самарского РТК Кицман Г. А.





## Дорога, которую они выбрали, - железная

Быть машинистом железнодорожного транспорта – это серьезное испытание, к которому готовы не все. В доли секунды он должен принимать сложнейшие решения. Без соколиного зрения, молниеносной реакции и фундаментальных знаний здесь точно не обойтись. Именно такие специалисты работают у нас в Оренбургском региональном транспортном комплексе – старший машинист тепловоза Пачевский Анатолий Станиславович, машинист Ряховский Николай Николаевич, машинист Макеев Михаил Ефимович. Благодаря опыту, грамотному подходу к делу, умелому наставничеству и слаженной работе всех машинистов Оренбургскому комплексу удается успешно выполнять поставленные перед ним задачи. Нельзя забывать, что работа машиниста требует не только самоотдачи, определенных знаний, навыков, но еще и ответственности за доставку груза клиентам АО «ВолгаУралТранс». Не секрет, что грамотное вождение локомотива имеет большое влияние на все показатели, что, в общем, отражается на всем производственном процессе. Коллектив машинистов делает все возможное, чтобы эти показатели были самыми высокими. И это не только безаварийная работа, но и расчеты по выбору рационального режима ведения поезда, и время, потраченное на образцовое содержание локомотива, и грамотное взаимодействие с составителем поездов и маневровым диспетчером. Да мало ли еще нюансов в такой сложной и ответственной работе. В канун праздника, Дня железнодорожника, мы с огромным удовольствием хотели бы рассказать о наших уважаемых коллегах.



Машинисту, именно этому должностному лицу, в обязанности вменяется не только вести тепловоз, но и должным образом подготовить его к работе, проконтролировать исправность ходовой части. Перед каждой поездкой проверить количество топлива в системе, масла, воды, убедиться в бездефектности дизель-генераторной установки, осмотреть все устройства. Со всем этим легко справляется наш старший машинист Пачевский Анатолий Станиславович.

Приборов и рычагов, с помощью которых локомотив несется по рельсам, большое количество, и Анатолий Станиславович как истинный профессионал знает предназначение даже самой маленькой кнопки. Во время отправления он внимательно осматривает железнодорожные пути и убеждается в отсутствии на них механических преград и людей, проверяет правильность сцепления с вагонами, а в пути неотрывно находится в кабине, следит за дорогой, соблюдает график. Мы перечислили лишь малую часть тех обязанностей, которые возложены на машиниста. Работает у нас в компании Анатолий Станиславович с 1999 года, четко выполняя вмененные инструкции, соблюдая правила эксплуатации железнодорожного транспорта и технику безопасности. Так получилось, что в семье он единственный железнодорожник. Стать машинистом тепловоза мечтал с детства. Профессия привлекла тем, что связана с движением и скоростью. А таких не так уж и много – моряк, шофер, пилот, космонавт, машинист. В этих профессиях сосредоточено как раз то, что привлекает мальчишек: романтика дальних дорог, современная техника, высокие скорости. А главное для любого человека независимо от выбранной профессии, как известно, это сознание своей нужности и важности. И юному Анатолию профессия машиниста показалась самой нужной и важной. Вот так он и стал железнодорожником, получив соответствующее образование. Прошли годы, прежде чем наш герой стал высококлассным профессионалом, старшим машинистом, умеющим вовремя помочь советом и делом коллегам. Будучи по жизни дружелюбным и позитивным человеком, не унывающим в любых ситуациях, среди коллег он пользуется симпатией, уважением и признанием. Он желанный гость на корпоративных вечеринках, поскольку умеет развеселить окружающих. К его мнению прислушиваются коллеги при возникновении проблем в рабочих ситуациях. Для него характерны такие личностные качества, как уверенность в себе, коммуникабельность, доброжелательность, эмоциональность, импульсивность. Анатолий Станиславович давно стал душой нашего коллектива. В свободное время Анатолий Станиславович не может прожить без рыбалки и своих любимцев – домашних породистых голубей. Два года подряд (2007, 2008 гг.) Анатолий Станиславович был награжден дипломом «Лучший по профессии ОАО «ВолгаУралТранс». В 2010 году был занесен на Доску почета, имеет благодарность Министерства транспорта РФ. В 2012 году за высокие достижения в труде, проявленную инициативу при выполнении производственных заданий и большой вклад в обеспечение безопасности движения поездов Анатолий Станиславович награжден высшей наградой генерального директора – именными часами.



Есть у нас на комплексе еще один машинист – Ряховский Николай Николаевич. Родился он в Оренбурге в 1949 г. В 1968 г., к удивлению родственников, окончил не только общеобразовательную школу, но и школу космонавтов. Почему к удивлению? Потому что вырос в железнодорожной семье. Дед героя был машинистом паровоза и котельным мастером депо в Оренбурге, отец работал осмотрщиком вагонов, дядя был машинистом тепловоза в депо. В школе космонавтов, помимо строевой, стрелковой и физической подготовки, преподаватели знакомили юношей с авиационной техникой и вертолетождением, теорией летательных аппаратов и радиотехническими средствами, с тактикой и авиационной метеорологией. Чем не романтика! Но в космонавты Николая не взяли, пришлось идти в танкисты! Служба в танковых войсках в 1968-1970 гг. много дала молодому парню Ряховскому, а полученная медаль «За воинскую доблесть» до сих пор навеивает воспоминания о годах службы. Довольно быстро разобравшись с космосом и танками, Николай пробует себя в железнодорожном деле. И, получив диплом железнодорожного техникума, с 1970 г. поступает на работу в локомотивное депо г. Оренбурга помощником машиниста. Увлечшись работой, полюбив тепловозы (видимо, гены взяли свое), Николай не заметил, как пролетело 7 лет. А какой помощник машиниста не хотел бы стать машинистом? И пройдя дополнительное профессиональное обучение, с 1977 наш герой работает машинистом тепловоза, получив много благодарностей за свой труд. По приглашению Завышинского Алексея Николаевича в 2006 г. Николай Николаевич приходит в Волжско-Уральскую транспортную компанию и до сегодняшнего дня работает на Оренбургском региональном транспортном комплексе. В 2011 году Николай Николаевич представлен к занесению на Доску почета ОАО «ВолгаУралТранс», а в 2015 г. награжден благодарственным письмом администрации Северного округа г. Оренбурга. Дочь Людмила гордится успехами своего отца – увы, несостоявшегося космонавта, но классного железнодорожника.

А вот судьба другого нашего машиниста, Макеева Михаила Ефимовича, совсем не похожа на судьбы предыдущих героев. Не зря говорят: как не бывает двух одинаковых рейсов, так и не бывает двух одинаковых человеческих судеб. Родом Михаил Ефимович из Оренбургской области, п. Новочебенск. Отец Михаила в свое время работал помощником машиниста на паровозе, поэтому выбор профессии был быстрым и сознательным. Окончив железнодорожное училище по специальности «помощник машиниста» и отслужив в железнодорожных войсках, Михаил Ефимович с 1974 года работает в локомотивном депо г. Оренбурга – сначала помощником машиниста, а затем и машинистом. После выхода на пенсию Михаил Ефимович понял, что жизнь только начинается и ему незачем сидеть дома, когда есть силы и здоровье, а главное – желание работать. Поиск работы увенчался успехом, и с августа 2010 года Михаил Ефимович легко влился в коллектив Оренбургского регионального транспортного комплекса. За это время зарекомендовал себя как грамотный специалист своего дела –



опыт, безусловно, берет свое. А накопленными знаниями Михаил Ефимович с радостью делится с коллегами. Награды за доблестный труд не заставили себя долго ждать. Первой была почетная грамота генерального директора ОАО «ВолгаУралТранс» (2012 г.), в 2014 г. – Доска почета, а в этом году благодарственное письмо администрации Северного округа г. Оренбурга. Взрослые дети Елена и Сергей гордятся своим отцом, а внук Семен, еще далекий от профессии любимого дедушки, с нетерпением ждет выходных, чтобы пойти с дедом на рыбалку за линьками и карасиками.

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

*Маневровый диспетчер  
Оренбургского РТК Ширнина А.*

### Социальное партнерство

## Кризис не помеха

2014 год стал очень сложным для России, страна столкнулась с серьезным финансово-экономическим кризисом. На протяжении этих лет происходило снижение темпов роста экономики. Трудности затронули и наше предприятие, но своевременные выплаты зарплаты, обеспечение работников спецодеждой и многие другие льготы и гарантии, закрепленные в коллективном договоре, стабильно проводились руководством акционерного общества и профсоюзом. Коллективный договор помог сохранить не только социальную стабильность, но и уверенность в завтрашнем дне. Все эти годы компания выполняла практически

все свои обязательства перед работниками. От профсоюза поступило предложение продлить действие договора со всеми льготами и гарантиями.

Коллективный договор акционерного общества, действующий до марта 2016 года, пролонгирован на год, до марта 2017 года. Наша задача – сохранить те положения и приложения, которые включены в него.

Но важно помнить, что распоряжаться компания может только теми средствами, которые заработала, и все социальные блага могут быть обеспечены только совместным качественным трудом. Насколько важно нам понять, что мы должны создать

атмосферу настоящего трудового партнерства! Тогда нам и кризис не помеха!

*Председатель ОППО  
Кечина Л. И.*





## Талантливый человек талантлив во всем

Русская душа широка, добра и красочна. Если любит, то крепко, если вспыхнет яростью, то ослепит, а если прикипит к работе, то до самой пенсии, а то и дольше. И все искренне, с полной отдачей. А русская душа и русская женщина являются собой крепчайший тандем, разгадать который под силу не каждому. Среди качеств, которые наиболее часто приписываются русской женщине, в первую очередь следует назвать ее силу – физическую («коня на скаку остановит»), психологическую, нравственную. Давно известно, что называть женщин «слабым полом» в России несправедливо как нигде более. Чего не скажешь об образе Наташи Ростовской, знакомом нам по школьной программе. Там мы видим русскую душу, чудесный женский характер, натуру, способную на любовь и самопожертвование, духовную связь с людьми и обществом, но не сильную физически и психологически, увы. Однако это был 19 век. А мы сегодня хотели бы поведать читателю о женщине нашего времени, приоткрыть ее самую суть и красоту ее русской души. Речь в нашем повествовании пойдет о Светлане Вешняковой, которая работает дежурным по станции Заводская Пензенского регионального транспортного комплекса.

В этом году Светлана перешагнет двадцатый рубеж рабочего стажа. А пришла на предприятие она в 1996 году восемнадцатилетней девчонкой со стандартным багажом знаний, полученным в железнодорожном техникуме. Почему железнодорожный? Все просто. Семья железнодорожников. Отец работал на заводе составителем, а Светлана пошла по стопам своей мамы – Ключниковой Ирины Анатольевны, которая до сих пор работает маневровым диспетчером, а до этого более 20 лет была приемосдатчиком. Наверное, мы все, выпущенные во взрослую самостоятельную жизнь, немного испуганные и растерянные, начинаем искать свое место в жизни. Тем более, что 90-е годы были тяжелые, в стране развал и нестабильность, многие искали выгодные рабочие места, а Светлана как пришла в ППЖТ, так тут и осталась. Светлана окунула в работу с ответственностью, изучая все тонкости и не давая себе слабину ни в чем. Выстояла, закалилась и приросла, набралась опыта, подружилась с коллективом и показала себя гра-



мотным, ответственным сотрудником. Четко выполняя свои обязанности дежурного по станции, обеспечивала безопасность движения, выполняла график движения, маневровую работу в соответствии с требованиями нормативных документов, технико-распорядительным актом и технологическим процессом работы станции.

Наверное, это свойственно только русским женщинам – с любопытством, иногда с отчаянием кидаться в неизвестность, рисковать и добиваться. Диву даешься, как Света все успевает. Выростила двух замечательных мальчишек: одному, Саше, 15, а младшему Андрейке пока 13 лет. Наверное, не всякая мама, выполняя свою основную миссию, сможет стать своим детям еще и другом, а Светлана смогла, потому что ей всегда интересны были подростковые переживания. Основываясь на любви к детям и на желании быть к ним еще ближе в их увлечениях, занятиях, окончила курсы и получила специальность педагога дополнительного образования. Но на этом наша Светлана не остановилась, она активно участвует в жизни школы, где учатся сыновья, за что неоднократно награждалась грамотами и получала слова благодарности. Вот такая многогранная, увлеченная натура наша героиня. Для повышения своей мобильности с таким огромным багажом дел Светлане пришлось сдать на права и получить водительское удостоверение. И это ей с легкостью удалось! Все это она виртуально совмещает с рабочим графиком. На комплексе все знают о

том, какая Светлана любительница чистоты и порядка, – она не будет ждать, когда придет уборщица, чтобы навести чистоту, сама возьмет в руки инструмент и наведет полный порядок. Наверное, поэтому она попросила подработку, и теперь во всех служебных помещениях станции Заводская всегда чисто и уютно. Известно, что увлеченный человек не может сидеть сложа руки, ему постоянно нужно что-то делать, причем делать для блага окружающих. Создавать красоту вокруг – это предназначение только женщины, и наша коллега в подтверждение этого с удовольствием рассаживает комнатные растения в здании, облагородила, точнее, создала радующие глаз клумбы у ст. Заводская, будто ей не хватает земельных работ на своем участке, где она ежегодно собирает богатый урожай овощей и фруктов.

Светлана очень скромный человек, мало кто знает, что она является донором крови и делает это не ради славы и выгоды, а для тех, кто нуждается. Согласитесь, что это почетное, а главное – благородное дело. Кажется, столько дел не под силу простому человеку. Простому – да, а вот русской женщине – вполне под силу. Как все можно успеть?

«А я и не успеваю», – говорит она и уже крутит в руках новую поделку. В ее голове вертится тысяча творческих идей. В те редкие часы, когда Светлана занимается их воплощением, в ее руках рождается новое уникальное чудо: цветы в корзинке, вышивка лентами и многое другое. Сидеть

без дела – это не про нее. Но до сих пор непонятно, в чем ее истинное хобби, потому что она ко всему относится с энтузиазмом, оптимизмом и любопытством. А главное – с улыбкой. «Талантливый человек талантлив во всем» – помните крылатое выражение? Думаю, эти слова истинны. Если у таланта нет препятствий к реализации своих способностей, он покажет себя одинаково хорошо. Это все можно сказать о Вешняковой.

Нам очень приятно, что руководство Волжско-Уральской транспортной компании оценило ее труд и дважды ко Дню железнодорожника Светлана была награждена почетной грамотой. Такие люди не должны оставаться незамеченными на предприятии. Которые еще умеют скромно краснеть, когда их хвалят, качественно и ответственно относятся к своей работе. Которые берутся за непосильные задачи, стремятся помочь в любой ситуации друзьям и коллегам, не говоря о близких людях.

Завершая свое небольшое повествование о замечательном сотруднике, сильной, многосторонней, интересной и красивой женщине, хотелось бы отметить, что творческие работы нашей Светланы участвовали в выставке, организованной профсоюзным комитетом в мае месяце в дирекции. И мы уверены, что коллеги, увидев эти работы, смогли получить истинное эстетическое наслаждение.

Начальник смены Пензенского РТК  
Королева О. А.

## Начальник станции, и не только...

В канун профессионального праздника хотелось бы рассказать о нашем юбиляре – Дроне Геннадии Николаевиче, начальнике железнодорожной станции Заводская. 6 лет верой и правдой он служит любимому Салаватскому региональному транспортному комплексу АО «ВолгаУралТранс». Родился Геннадий Николаевич 12 августа 1986 года в городе Салавате Республики Башкортостан. После окончания восьмилетки поступил в профессиональное училище № 19. Получив специальность слесаря по ремонту технического оборудования, он начал свою трудовую деятельность на ОАО «Салаватнефтеоргсинтез». Отработав пять лет, понял, что его влечет совсем другое – железная дорога. Отец Николай Геннадьевич работает маши-



нистом более 30 лет на нашем комплексе. С августа 2010 года начинает свою трудовую деятельность на Салаватском региональном комплексе в качестве составителя поездов и сын, продолжая учиться в СамГУПС. Благодаря своему упорству и грамотности замеченный руководством компании и комплекса Геннадий начинает свой профессиональный рост. Вначале его ставят сменным диспетчером, а 01.12.2012 года назначают начальником станции Заводская. Нельзя не сказать о том, каков Геннадий Николаевич в работе. Не зря говорят: «Каков начальник, таков и участок». А Геннадий Николаевич хороший начальник: имея в своем подчинении 16 человек, он в первую очередь старается узнать все проблемы и заботы своих коллег. Он компетентен в вопросах, касающихся основной сферы деятельности, и вопросах смежных служб, умеет быстро принять верное решение и не боится брать ответственность на себя. Одним из главных качеств Геннадия Николаевича является умение довести до коллектива поставленные перед ним задачи, а также умение бороться за свой коллектив, за интересы станции. Не стесняется он и совета спросить у более опытных работников, старается по пустякам не тревожить дирекцию. Наш герой грамотно и своевременно оформляет, ведет и содержит в идеальном состоянии всю техническую документацию. Геннадий Николаевич в любое время дня и ночи может дать

точную информацию об оперативном состоянии станции и работам по ней, он корректен, умеет не допускать столкновений лбами разных служб, объяснять людям корни этого и популяризировать идею общего дела.

Геннадии Николаевичу в 2011 году объявлена благодарность генерального директора, а в 2015 году за достигнутые успехи его фотография была размещена на Доске почета предприятия.

А вот 2013 год стал для нашего героя самым значимым в жизни, так как Геннадий обрел еще и семейное счастье, женившись на красивой, обаятельной девушке Наталье. Молодые живут весело, счастливо, трудности преодолевают легко, с оптимизмом и верой в лучшее будущее. В январе 2016 года в молодой семье родился первенец, назвали его Ефимом. Именно из-за этого приятного обстоятельства у молодых родителей почти не остается свободного времени. Но Геннадий не огорчается, шутит, что, по словам его мамы, он с детства хотел стать папой. А, как известно, детские мечты сбываются! А разве мечтающий с детства ребенок может быть плохим отцом? Нет, конечно! Геннадий замечательный, любящий, внимательный папа маленького Ефимки, который и утром поиграть с проснувшимся сынишкой, и после работы обязательно погуляет с малышом.

Будучи гармонично развитым человеком, Геннадий не забывает про спорт. Ежегодно он выступает за команду Салаватского РТК



по футболу на турнире Волжско-Уральской транспортной компании. Отпустит ли семимесячный Ефимка папу в Самару в этом году, мы скоро узнаем.

Кто знает, может быть, железнодорожная династия семьи Дронь совсем скоро продолжится Ефимом Геннадьевичем. Думаем, и папа, и дедушка втайне об этом мечтают.

12 августа Геннадии исполняется 30 лет. От души поздравляем нашего юбиляра и желаем здоровья, успехов в труде, исполнения желаний, а также процветания и благополучия в семье.

Машинист-инструктор  
Салаватского РТК Шитиков Ю. А.



## Залог хорошего настроения – правильно выбранная профессия

Известно, что человек проводит на работе большую часть своей жизни. Для кого-то это исключительно «зарабатывание денег», для кого-то самореализация, а кому-то очень повезло, и его работа – это оплачиваемое хобби. Согласитесь, что наша общая удовлетворенность трудовой деятельностью напрямую зависит от многих факторов, в том числе от условий и оплаты труда. Будет ли считаться работа любимой, если приходится получать нелюбимое вознаграждение за свой труд? Думаем, что большинство из вас с нами согласятся: такая работа может вызвать глубокую депрессию, а не любовь.

А вот на Тольяттинском производственно-ремонтном комплексе людей с депрессией не встретишь. Особенно среди тех, кто работает на комплексе не один десяток лет. Про таких можно сказать – они счастливики, влюбленные в свою работу. Кто же это? А это люди, которые отдали своей любимой



Мищенко Анатолий Иванович

профессии практически всю свою жизнь! Например, Сиразиев Фаат Магалимович более 40 лет верен своей профессии (о нем мы писали на страницах нашей корпоративной газеты в 2013 г.). Клепиков Сергей Александрович уже 27 лет отдает свои знания и опыт комплексу. Мищенко Анатолий Иванович 17 лет не расстается с компанией. Со всем недавно ушли на заслуженный отдых Маринин Виктор Борисович, проработавший на предприятии 43 года, 40 лет отработал Прокин Валентин Александрович, а Ан-

тонов Петр Павлович – 34 года. Эти люди являются гордостью предприятия.

Давайте выясним, почему они любили и любят свою работу, какими качествами обладают они сами и то дело, которым они с упоением занимаются. Прежде всего, они делают только то, что соответствует их потребностям, что нравится и приносит удовольствие. Возможно, в начале пути им было нелегко, но со временем они стали профессионалами своего дела, экспертами. Их ценит руководство, уважают коллеги. Они делают то, что нужно другим людям, трудятся на благо общества. Наша работа и ее плоды должны быть кому-то нужны. И чем выше спрос, тем ценнее наш труд и выше моральное удовлетворение. Кому-то легко работать головой, а кто-то спокойно и радостно, не отягощая себя лишними мыслями, любит физический труд, который доставляет мышечную радость. Прекрасно, если ваши желания совпадают с вашими возможностями. Но так бывает очень редко.

«Каждый из нас сам решает, что и для чего он делает в этой жизни, – говорит Сергей Александрович Клепиков. – Я в молодости выбрал профессию слесаря по ремонту подвижного состава, и она мне нравится, не всем же быть инженерами. Да, работа грязная, непрестижная, но для меня она любимая и интересная. Испытываешь моральное удовлетворение и даже какую-то гордость, когда получается разобрать в узле или агрегате, найти, исправить поломку – и локомотив как новенький побежит по рельсам, выполняя свою работу».

На Тольяттинской производственно-ремонтной базе остро стоит вопрос с кадрами. Большинство слесарей по ремонту подвижного состава пенсионного возраста, и вот-вот уйдут на заслуженный отдых последние специалисты. Хотя наши старожилы все до одного говорят, что будут работать, пока позволяет здоровье, но возраст берет свое, а работа не из легких. «А где же молодежь? – спросите вы. – Почему упал престиж рабочих профессий?»

Безусловно, корни этой проблемы уходят в 90-е годы. Производство стояло, были задержки по зарплате. Зато активно пропагандировался иной образ жизни: в СМИ обсуждали доходы артистов, спортсменов, предпринимателей – одним словом, тех, кто у станка не

стоит и землю не пашет. Физическая работа стала чем-то унижительным, если не сказать больше. Вот только если все будут петь и в футбол играть, то кто будет хлеб сеять и металл плавить, а в нашем случае ремонтировать тепловозы? Так надо ли возрождать престиж рабочей профессии? Конечно, надо, надо искать пути решения этого вопроса.

Анатолий Иванович Мищенко, ремонтирующий тепловозы с 1966 года, а на Тольяттинской ПРК с 1999 г., душой болеет за то, что знания и опыт некому передать: «Нам уже тяжело, а молодых нет. Молодежь все больше старается выучиться на бухгалтеров, менеджеров и т. д., рабочие профессии сегодня не котированы. Отрадно отметить, что благодаря политике генерального директора Третьякова Г. М. и технического директора Добровольского П. Н. на Тольяттинский производственно-ремонтный комплекс с этого года стали приходить молодые ребята, которые имеют желание познать и научиться ремонтировать н/с своими руками. И вроде толковые приходят, начинаем учить – вроде получается, но проходит месяц или два – и нашего ученика как ветром сдуло! И мы их понимаем: получает парень зарплату, ему не надо долго хватить, если деревенский, там хоть какое хозяйство есть, а вот городскому надо за коммуналку отдать и ребенку памперсы



Сиразиев Фаат Магалимович

купить – и все, зарплаты нет. Невозможно прожить на нынешнюю зарплату. Я считаю, что первоначально нужно хотя бы 20 тыс.



Хлопушин Константин Александрович

платить, чтобы удержат, а уж специалисту и того больше. Это, конечно, мое субъективное мнение, но нас, тепловозников, осталось 10-12 человек, и все на пенсии. Благо есть еще пока учителя, которые могут научить и передать опыт, но мы скоро уйдем, а дальше что? Как мне кажется, нужно принимать какие-то срочные меры. А что касается заказов, так у нас в городе много заводов, где есть тепловозы, которые периодически требуют ремонта, но они к нам не идут, хоть мы и рядом. Едут в Москву, затрачивая средства на перевозку. Там цены ремонта ниже. Может быть, и нам надо как-то более гибко относиться к этому вопросу? У меня рядом с домом две заправки, одна цену держит и держала всегда высокую, а другая барьеровала, снижала, когда необходимо было. Так та, что держала высокую цену, вся в веревках обмотана, стоит продается третий год, а эта, с гибким подходом к цене, работает. Так, может, и нам так надо. Чуть подвинемся в цене и наберем заказов, а заказы будут, – и выгребем, перейдем из убыточной базы в прибыльный комплекс! На ремонте своих тепловозов далеко не уедешь. Нужны коммерческие. И мы очень надеемся, что в ближайшем будущем наш коллектив качественно обновится, а точнее – помолодеет!»

Материал подготовлен при участии начальника Тольяттинского ПРК Семенова И. В., председателя профкома Ереминой Н. Н.

### Уголок здоровья

## Гимнастика монастырей

Эту гимнастику практиковали монахи в одном из тибетских монастырей. Она занимает всего пять минут в день. Тибетская гормональная гимнастика позволяет поддерживать все эндокринные железы, которые вырабатывают гормоны, в молодом состоянии, в возрасте примерно 25-30 лет. Эта гимнастика очень легкая. Делаем ее прямо в постели. Желательно проснуться до шести утра.

**Упражнение 1.** Растираем руки. Лежа на постели, растирать руки в течение нескольких секунд, пока они не станут горячими. Заодно продиагностируете свое биополе на настоящий момент. Если ладони сухие и горячие, то с энергетикой все хорошо в организме. Если ладони теплые, то биополе снижено. Если ладони не согреваются и становятся влажными, то это говорит о серьезных сбоях в организме. В любом случае делайте эту гимнастику, так как она позволит вам избавиться от всех сбоев и заболеваний.

**Упражнение 2.** Пальминг. Горячие ладони кладем на глазные яблоки. Начинаем надавливать на глаза в следующем темпе: одна секунда – одно движение. Таким образом сделайте 30 движений за 30 секунд. Затем оставьте ладони на глазах и держите еще не менее тридцати секунд, а если у вас плохое зрение, то лучше около двух минут. В это время идет питание глазного яблока и всех рецепторов вокруг. Постепенно улучшится зрение. Будет восстанавливаться кроме зрения и натуральный цвет волос.

**Упражнение 3.** Прокачиваем уши. Надавливаем руками на уши, при этом пальцы сзади на

затылке, ладони прижимаем к ушам и делаем 30 движений в темпе 1 движение в секунду. В течение некоторого времени могут начать проявляться симптомы хронических заболеваний, которые у вас есть, особенно если они связаны с ушами. Не прекращайте упражнения, просто делайте их «помягче», если есть болевые ощущения. Через некоторое время проходит хроническое воспаление уха. Также улучшится слух. Практически в течение шести месяцев могут пройти все хронические заболевания. Для излечения от серьезных заболеваний может потребоваться более длительное время: год или два.

**Упражнение 4.** Подтяжка лица. Следующее упражнение: большой палец кладем за ухо, руки сжимаем в кулачки и начинаем подтяжку лица от подбородка к ушам, сильно надавливая на лицо. Делаем так 30 раз. После этого упражнения вы можете почувствовать прилив крови к лицу и даже немного вспотеть. Подтягивается овал лица, улучшается лимфатический отток.

**Упражнение 5.** Массаж лба. Кладем правую ладонь на лоб, левую сверху и начинаем потирающие движения от виска к виску. Можно не касаться руками лба, делать на расстоянии нескольких сантиметров от лица. Но если вы хотите разгладить морщины на лбу, то надо касаться кожи. Делаем так за 30 секунд 30 движений. Это упражнение оздоравливает все носовые пазухи, а также активизирует работу гипофиза.

**Упражнение 6.** Массаж темени. Это упражнение воздействует на теменную область. Мы

«летаем» ручками над головой. Под шею кладем валик или сворачиваем подушку, руки сплетаем в кольцо. Правая рука снизу, левая рука ложится сверху. Начинаем делать движение в нескольких сантиметрах от головы от лба к затылку. Делаем 30 раз. Затем «зависаем» над темечком и делаем движения от одного уха к другому. Также 30 раз. Это упражнение очень хорошо для тех, у кого высокое или низкое давление. Давление будет приходиться в норму. При этом упражнении улучшается подвижность плечевых суставов, а также подкачиваются мышцы рук. Проходят боли в плечах, и если вы раньше не могли поднимать руки вверх, то через некоторое время вы сможете легко это сделать.

**Упражнение 7.** Массаж щитовидной железы. Следующее упражнение: кладем правую руку на щитовидку, левую руку кладем сверху. Начинаем делать движение левой рукой от щитовидной железы до пупка на расстоянии нескольких сантиметров от туловища. Так делаем 30 движений. В конце кладем левую руку на правую и задерживаемся в этом состоянии на несколько секунд.

**Упражнение 8.** Массаж живота. Медленно сползаем руками на живот, следующее упражнение: делаем круговые движения руками по животу. Руки сложены так же: правая внизу, левая сверху. Делаем 30 раз. При этом нормализуется деятельность кишечника.

**Упражнение 9.** Встряхивание. Следующее упражнение лучше делать на полу, если у вас недостаточно жесткая кровать. Руки и ноги поднимаем



вверх, ладони и ступни направлены параллельно полу. Сначала вращаем руки в запястьях, а ноги в голеностопных суставах, затем делаем встряхивание. При этом у нас улучшается кровообращение в капиллярах. Также очищаются мелкие энергетические каналы. Считаем до 30 (если есть возможность, то делаем дольше).

**Упражнение 10.** Растирание стоп. Следующее упражнение: садимся и начинаем делать массаж стоп. Можно делать его для них одновременно, можно по очереди – сначала массаж одной стопы, затем другой. Если стопы сухие, то смажьте их каким-либо маслом, например, оливковым. При обнаружении на стопах болевых точек уделите им повышенное внимание. Особенно акцентируйтесь на центре стопы. В конце разотрите ноги снизу доверху. Делаем 30 секунд или дольше.

**Вот и весь комплекс! Будьте здоровы!**



## Своей профессией горжусь

Железная дорога – дама весьма капризная, требующая к себе постоянного внимания и абсолютной точности. Видимо, поэтому железнодорожника с полувзгляда можно отличить от людей других профессий. Из толпы его выделяет выработанная железной закалкой особая стать. И как мы не раз уже отмечали, железнодорожником надо родиться. Люди, выбравшие профессию железнодорожника, навсегда остаются с ней. И, несмотря на все перипетии – кризисная ли ситуация, падение объемов перевозок, высокая конкуренция, – железнодорожники остаются верными своей профессии. А профессий на железной дороге – большое множество! Конечно же, невозможно представить железную дорогу без машинистов, составителей, путейцев. Но ничуть не меньшее значение в успешной работе железнодорожной компании имеют диспетчеры, бухгалтеры, логисты, связисты и люди множества других профессий.

Одним из условий успешной работы нашей компании является конкурентоспособность, включающая в себя оказание полного комплекса транспортно-логистических услуг, качество выполнения этих услуг и гибкую ценовую политику. Большая заслуга в этом всех специалистов компании.

**Говорит руководитель Мордовского регионального транспортного комплекса Балакин Юрий Алексеевич:** «Составитель поездов – это толкающая сила железнодорожного транспорта. Так иносказательно мы называем представителей этой профессии. Труд его – не сахар, он сложный и напряженный, как и любой другой труд железнодорожника. Особенно пугает молодежь работа на открытом воздухе в любое время года и при любой погоде. И сегодня на эту должность, к сожалению, с небольшой охотой идут молодые. Уже 10 лет работает составителем поездов на железнодорожной станции Саранск Мордовского регионального транспортного комплекса Сергей Васильевич Соловьев. В любое время года, невзирая на погоду, и в дождь, и в стужу составитель прыгает на подножку вагона и навстречу ветру едет к назначенному пункту. Необходимо быть очень внимательным и осторожным, каждую минуту быть начеку. Сергею Васильевичу это удается. Поэтому он считает, что его профессия одна из самых главных на железной дороге.

Родился Сергей Васильевич в городе Саранске 26 февраля 1971 года, после школы окончил СПТУ № 21 по специальности «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования». А вот судьба якобы совсем случайно привела молодого парня в железнодорожную компанию. На АО «ВолгаУралТранс» трудится с 2006 года. За это время, признается, предприятие стало для него вторым родным домом.

– Когда мне предложили эту работу, сначала я сомневался, справлюсь ли с возложенными обязанностями, – рассказывает Сергей Васильевич. – Со временем освоился. Да и график работы устраивал. Сначала было немного трудно привыкнуть к работе в любую погоду (вьюга, пурга, заносы, гроза, дождь), устроился я в марте, но потом привык; еще большая нагрузка на ноги, приходится много ходить, осматривая вагоны, если бы по асфальту, то ничего, а по щебню не очень-то удобно, но и к этому привык. Так и работаю. В голову за все годы ни разу не пришла мысль о другой профессии, может, это и плохо, но у меня так.

С первых дней Сергей Васильевич зарекомендовал себя только с положительной стороны. Ответственный, целеустремленный, сдержанный. Вся информация, которая касается работы, он впитывает в себя, а потом умело применяет на практике. И за эти годы работы на станции хорошо узнал, что значит носить гордое звание железнодорожника. Добросовестный труд Сергея Васильевича не остается незамеченным. Коллеги и руководство предприятия отзываются о нем положительно, как об ответственном, трудолюбивом человеке.

Естественно, не одной работой жив человек. Сергей Васильевич все свое свободное время посвящает своей семье, с женой любит ходить в театр, с сыном – на футбол.

– Раньше сам увлекался футболом, даже участвовал в соревнованиях на кубок компании, выступал за команду Саранска, а теперь нет, возраст уже не тот, – признался Сергей.

В настоящее время сын Сергея Соловьева проходит службу в рядах Вооруженных Сил и пока не определился с профес-



сией, а отец с нетерпением ждет солдата домой и понимает: какую бы профессию не выбрал его потомок, Сергей поддержит его выбор. Ведь у каждого из нас своя жизненная дорога.



Слева направо: Рыбаков С. Н., Будаев А. А., Малкин А. П., Волчков Э., Титова Е. В.

**Говорит руководитель Ульяновского регионального транспортного комплекса Орлова Антониана Анатольевна:** «Наш логист Титова Елена Викторовна всегда в курсе цен наших конкурентов, с учетом этого она формирует и рассылает коммерческие предложения потенциальным клиентам. Иногда ей приходится работать и в выходные дни, ведь нужно не только найти клиента, но и дать задание движенцам – чей груз подать под выгрузку в первую очередь, кто подо-

ждет. Кого-то похвалить за хорошую организацию по вывозу груза, кого-то пожуричь за нерасторопность. Бывает, что Елене Викторовне приходится просить руководство РТК об организации «продленки» для водителей погрузчиков или организации ПРР в выходной день. Много дел у логиста, а главное – это передать клиенту груз в целостности и сохранности. Есть у нашего логиста и свои помощники в этом деле. Водитель погрузчика Волчков Эдуард, монтер пути – водитель

погрузчика Малкин Алексей. Они готовы работать в выходные и праздничные дни в случае необходимости. Заметим, что отгрузка машин производится только при наличии письменной заявки. Ну а если нужно вручить водителям транспортные накладные – здесь подключаются главные «кладовщики», наши монтеры пути Рыбаков С. Н. и Будаев А. А., они каждого на комплексе знают в лицо. А Сергей Рыбаков и со склада груз отпустит, и поработает на вилочном погрузчике, выгружая крытый вагон. Вообще Сергей Николаевич – это наша «палочка-выручалочка»: если некому подменить логиста – мало ли какие обстоятельства бывают, – он и за нее поработает. Наш комплекс уникален тем, что каждый из коллектива имеет вторую профессию, а некоторые и более. В наше время это единственный выход, ведь при оказании различных видов услуг клиентам на должном уровне нужно, чтобы весь комплекс работал как единое целое и каждый специалист мог встать на замену другого. Тогда и план будет выполнен, и клиенты будут довольны. На Ульяновском региональном транспортном комплексе все и всё подчинено именно этому. Мы делаем всё для того, чтобы, отработав

сезон, клиент возвращался к нам и приводил с собой других. Это самая действенная реклама услуг, предоставляемых Волжско-Уральской транспортной компанией. Ведь качественно выполненная перевозка – это опыт нам самим, это довольный заказчик, который обязательно отблагодарит нас, в кругу своих знакомых рассказав им, что перевез свой груз с нами без проблем и нервотрепки. А это сильнейшей лобой другой рекламы, это естественный отзыв, который ценится людьми, и мы уверены: если кто-то из его знакомых в будущем будет нуждаться в перевозке груза, он обязательно посоветует нас».



**Говорит руководитель Тольяттинского регионального транспортного комплекса Голубинский Владимир Викторович:** «Опытные профессионалы-логисты отвечают за всю процедуру транспортировки товара, поэтому к их выбору необходимо подходить очень внимательно и осторожно. А вот Тольяттинскому РТК очень повезло со своим логистом.

Тамара Михайловна Тельнова работает у нас сравнительно недавно, с августа 2013 года, но за это время смогла показать себя грамотным, знающим свое дело специалистом. В ее обязанности входит первоначально определить потенциальных клиентов (покупателей услуг), связаться с ними, проконсультировать и сформировать коммерческое предложение. При заключении договора самым важным является обеспечить качественное оказание услуг. Многие не знают, что первое, на что обращает внимание опытный логист, – это параметры груза, то есть его состав, масса и размеры.

Помимо этого, специалист учитывает объем доставляемого товара, длину пути перевозки, финансовые возможности заказчика и обговоренные сроки доставки. Кроме всего этого, Тамара Михайловна осуществляет работу с поставщиками инертных грузов, собственниками подвижного состава, проводит анализ аналогичных услуг наших конкурентов и многое другое.

Надо сказать, что городу Тольятти уделяется особое внимание со стороны правительства Самарской области, в частности губернатором Н. И. Меркушкиным. В канун празднования 50-летия выпуска первого автомобиля городские структуры усиленно займутся развитием инфраструктуры, строительством и модернизацией автомобильных дорог. На эти цели государством выделено порядка 50 млрд рублей. Мы надеемся, что услуги Волжско-Уральской транспортной компании, а территориально Тольяттинского РТК будут востребованы в этих мероприятиях, тем более, что Тольят-

тинский РТК продолжает развиваться. С весны 2016 года мы начали работать с новыми клиентами по доставке и реализации бутового камня, это ООО «Глобал Проект», ООО «Волга-Гранит», ООО «СтройИндустрия», некоторые из них перешли к нам от конкурентов благодаря гибкой ценовой политике, проводимой компанией: мы оказываем услуги «франко-автомобиль». Нельзя не упомянуть и о хранении инертных грузов на площадке станции Автозаводская, которая была организована после строительства повышенного пути, запущенного в этом же железнодорожном году.

Все это накладывает свой отпечаток на наши взаимоотношения с каждым потребителем наших услуг и дает повод надеяться, что профессиональный коллектив Тольяттинского регионального транспортного комплекса добьется еще больших результатов. И все мы еще раз на деле сможем убедиться в истинности фразы, что кризис – это время возможностей!»



## ПОЗДРАВЛЯЕМ ЮБИЛЯРОВ АВГУСТА!



**12 августа** празднует свой юбилей начальник станции Салаватского РТК **ДРОНЬ ГЕННАДИЙ НИКОЛАЕВИЧ** – инициативный, ответственный, компетентный, исполнительный сотрудник, внимательный к людям, умеющий постоять за свой коллектив, бесменный нападающий команды Салаватского РТК, заботливый сын, любящий муж и отец маленького Ефимки.



**18 августа** юбилей у инженера по грузовой и коммерческой работе Самарского РТК **БУЗЫЦКОВОЙ СОФЬИ ЕВГЕНЬЕВНЫ** – добросовестного, грамотного специалиста, исполнительного сотрудника, неравнодушного, отзывчивого человека, великолепной заботливой мамы сына-первоклассника, любящей жены, очаровательной молодой женщины.



**24 августа** отмечает свой **золотой юбилей** инженер по организации эксплуатации и ремонту зданий и сооружений **ТРЕТЯК ВИКТОР СТАНИСЛАВОВИЧ** – исполнительный, ответственный сотрудник, легкий на подъем, незаменимый судья и участник спортивных мероприятий, любитель путешествий, заботливый отец взрослой дочери, любящий дедушка маленького Федора, который с младенчества вынужден составлять компанию болельщику деду на матчах по футболу.

*Юбилей всегда приятен,  
Он приходит в твой расцвет,  
Поздравления, подарки –  
И тебе уже 30 лет.*

*Все хорошее пусть рядом  
Остается навсегда.  
Пусть покорны будут взгляду  
И моря, и города.*

*Пусть от счастья не устанешь  
И еще приобретешь.  
Юбилей отлично справишь  
И поймаешь евродождь!*

*Еще ты набираешь силу,  
Пленя многих красотой.  
Твой образ ласковый и милый  
Наполнен светлой мечтой.*

*Желаем быть любимой дальше,  
Еще пышнее расцвести.  
Не зная горести и фальши,  
Идти по верному пути!*

*Время праздновать, веселиться,  
В этот день – юбилей у Вас,  
Пусть в жизни чудо случится,  
Повторится еще не раз.  
Поздравляем в сердце с любовью,  
В жизни счастья на много лет!  
Вам желаем добра, здоровья,  
И в работе – успеха, побед.  
Силы, мужества и терпения,  
Чтоб проблемы решать легко,  
В семье – теплые отношения,  
Где царят радость и любовь!*

## О спорте

Наша постоянная рубрика о спорте всегда узнаваема и любима волгауралтрансовцами. Все давно знают, что жизнь без занятий физкультурой и спортом в век гиподинамии просто немислима. Отраднo, что на нашем предприятии этому вопросу уделяется особое внимание. В компании существует традиционный календарь спортивных мероприятий. Зимой проходят зимние соревнования по лыжам. В этом году массовый выезд под креативным названием «Бу-лыжник» осуществлялся в центр спорта и отдыха «Склон». Весной среди самарцев прошли соревнования по мини-футболу в закрытом помещении, которые плавно переросли в турнир по

настольному теннису, приуроченному Дню Победы.

Сейчас мы готовимся к проведению традиционных соревнований по мини-футболу на кубок АО «ВолгаУралТранс». В этом году планируется закупка новой формы для игроков, в задумках, чтобы мероприятие было еще более массовым, параллельно с играми взрослых организовать «Веселые старты» для детей. Приглашаем всех сотрудников с детьми на этот праздник. А завершить спортивный год мы планируем традиционно турниром по волейболу.

Впервые за годы существования компании АО «ВолгаУралТранс» была заявлена команда по мини-футболу в Российскую футбольную любительскую лигу города

Самары. В этой команде изъявили желание играть 18 сотрудников предприятия, возглавляет команду заместитель главного энергетика Алексей Навознов. Итоги участия нашей команды мы узнаем осенью, позади только половина чемпионата. От души желаем нашей команде достойно завершить чемпионат, а активных болельщиков приглашаем на стадион.

И напоследок вспоминаются слова Авиценны: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней».

Заместитель ОППО  
Ведерников М. Г.



## Советы огородникам Август

**Лето пошло на убыль.** В течение месяца долгота дня сократится более чем на 2 часа.

В саду-огороде **продолжается сбор ягод**, а ближе к концу августа поспевают ранние сорта плодовых деревьев.

**Собрав малину, вырежьте отплодоносившие побеги, а вытянувшиеся за лето молодые желательно укоротить** (обрезать на 5-10 см, чтобы дать возможность древесине лучше вызреть и подготовиться к предстоящим холодам. Лучшими молодыми побегами считаются те, что не превышают полутора метров.



**После уборки урожая ранних сортов крыжовника и смородины сразу же займитесь формированием кустов.** Обрежьте сильно вытянувшиеся ветки, старые и больные, те, что дали отводки внутрь куста, а также плохо развитую молодую поросль. Обрезку делают из расчета, чтобы в кусте оставалось не более 25-30 разновозрастных побегов. Помните, что на загущенных растениях урожайность всегда меньше, да и ягоды вырастут более мелкими.

Хотя земляника уже отплодоносила, работа с ней на этом не прекращается. Удаляйте усы, заболелые листья, укоренившиеся лишние розетки. Если август стоит сухой, проведите не менее двух поливов земляничных грядок. Эти работы нужны для лучшей подготовки растений к зиме и формирования будущего урожая.

**Конец августа – лучший срок посадки земляники.** Перед посадкой за 2-3 недели (в начале месяца) внесите удобрения (смесь перегноя, торфа и суперфосфата), переко-

пайте, выровняйте поверхность. При посадке не заглубите корни (расправьте в лунке), не заглубляйте ниже поверхности земли ростовую точку («сердечко»).

**В августе завершается обычно уборка и засолка огурцов.** При сборе огурцов не переворачивайте их плети. Сбор ведите регулярно по мере вызревания зеленцов.

Если у огурцов заметно расширены верхушки, а основания сужены, значит, им не хватает калия. При поливе подкормите растения калийным удобрением (спичечный коробок удобрений на ведро воды) или древесной золой (1 стакан на ведро воды). А если, наоборот, заострены верхушки, то огурцам недостает азота. Следует подкормить аммиачной селитрой (25 г на 10 л воды).

**Не опаздывайте с уборкой чеснока и лука.** Сигнал к уборке – пожелтение и полегание листьев на землю. Для ускорения созревания лука некоторые огородники отгребают от луковиц землю.



Недели за 2-3 до уборки лука прекращают его поливы. Это делается для того, чтобы не отращивались дополнительные корешки и луковицы лучше хранились зимой.

Для более быстрого **созревания томатов** не забывайте удалять пасынки, а в начале августа обломите верхушки стеблей.

На цветочных клумбах в конце месяца **окучивают георгины, проводят посадку нарциссов и тюльпанов.** Это также лучшее время для высадки корневищных отпрысков ландышей.

