



ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

*От всей души поздравляем вас с весенним праздником –
 Международным женским днем!*



День 8 марта является символом самого искреннего, самого высокого чувства – любви и благодарности к Женщине. К той, которая дарует любовь и преданность, растит детей, сохраняет тепло и уют домашнего очага.

Современные женщины унаследовали прекрасный и неповторимый внутренний облик российских женщин, тружениц, патриоток, верных подруг, жен, матерей. Ваше присутствие в мире делает его добрее, краше, значительнее.

Мы вам очень признательны, хотя не всегда можем об этом сказать! Будьте всегда жизнерадостными и красивыми! Пусть вас неизменно окружает любовь и забота самых близких и преданных людей. Здоровья вам, весенних улыбок и сердечного тепла!

Администрация, Профком

БЛАГОДАРНОСТЬ ЗАЩИТНИКАМ ОТЕЧЕСТВА

Без суеты и шума собрались у памятника воинам, павшим в Великой Отечественной войне, в поселке Плеханово участники митинга, посвященного Дню защитника Отечества. Администрация поселка Плеханово, ныне здравствующее участники ВОВ, работники ЗАО «Тулаэлектропривод» и старшеклассники Плехановской средней школы №1 принесли венки и цветы.

На митинге выступили заместитель главы администрации Ю.Б. Устинов, заместитель директора ЗАО «Тулаэлектропривод» по общим вопросам В.Н. Карелин. Они сказали о великом подвиге героев войны, защищавших Родину, о необходимости и в сегодняшние дни охранять покой страны и наших граждан, сказали слова большой благодарности участникам войны, которые храбро сражались на фронтах, не жалели сил в тылу.

От лица ветеранов выступил А.И. Костомаркин, председатель плехановского Совета ветеранов, активный участник Сталинградской битвы. Во время сражения он был серьезно ранен, несколько месяцев восстанавливался в госпитале и после демобилизации много лет работал в нашем заводе. В марте этого года ему исполнится 90 лет, которые не мешают ему вести активный образ жизни, встречаться с ветеранами и молодежью. В своем выступлении он обратился к школьникам с призывом помнить уроки истории и быть защитниками Отечества, как старшие поколения.

Минутой молчания участники митинга почтили память павших воинов и возложили к подножию памятника венки и цветы.



Н.И. Золотухина, А.И. Костомаркин и В.Н. Карелин

*Идет весна, и пусть не жарко,
 Но вместе с ней, как лета тень,
 Приходит к нам 8 Марта –
 Международный женский день,
 Он - праздник ласки, красоты,
 Любви, надежды и мечты.
 Своих коллег я поздравляю
 И быть прекраснее весны
 От всей души желаю!*



Память

ПОГИБШИМ - ПАМЯТЬ, ЗДРАВСТВУЮЩИМ - БУДУЩЕЕ

Почти два и три десятка лет прошло с тех пор, как ушли с нашего завода Волков Евгений и Денисов Вадим в ряды Российской армии. Они попали в горячие точки: в Афганистан и в Чечню, где велись боевые действия. При выполнении воинского долга эти парни погибли. Мемориальная доска с их именами находится в цехе № 6 завода.

По ежегодной традиции работники завода, участвовавшие в боевых действиях в восьмидесятые и девяностые годы и вернувшиеся с полей сражений, собрались у мемориальной доски, чтобы почтить память воинов, погибших при выполнении интернационального воинского долга. Работники инструментального цеха приостановили плановую работу и также приняли участие в митинге.

Митинг открыл председатель заводского Совета интернационалистов Владимир Иванович Владимиров, который служил в вертолетном полку и участвовал в боевых действиях во многих горячих точках. Он сказал о тяжелой участи солдат на войне, о горечи утраты товарищей, о сохранении памяти о невернувшихся коллегах, о необходимости строить мирную жизнь и оберегать её.

Затем выступил директор предприятия по общим вопросам Виктор Николаевич Карелин. Он поблагодарил участников боев в горячих точках за их мужество, за стойкость, за то, что они вернулись на завод и продолжают работать и приносить большую пользу

заводу и обществу, и их труд помогает заводу развиваться.

Затем выступил председатель профкома Валерий Евгеньевич Соловьев, который сказал, что на долю поколения молодежи в восьмидесятые и девяностые годы выпала нелегкая судьба воевать в горячих точках. Много молодых парней погибли в тех боях, о чем нам всем нельзя забывать. Поблагодарил работников завода, вернувшихся в наш коллектив из горячих точек, и в настоящее время активно трудящихся и участвующих в общественной жизни.

В митинге участвовала мать В. Денисова Валентина Алексеевна Денисова. Она свою трудовую жизнь провела в инструментальном цехе завода, привела сюда

своего сына, которого судьба забросила в Чечню, где он погиб.

Затем слово взял участник боевых действий Юрий Михайлович Седов, работающий заливщиком металла в литейном цехе, отец троих детей. В своем выступлении он сказал о том, что до сих пор скорбит о потере друзей, погибших в боях, о том, что ему и его товарищам во время тяжелых боев помогала поддержка родных и друзей, которые его ждали и присылали добрые письма. В память о грозном времени, о погибших друзьях он исполнил песню «Темная ночь».

В завершение митинга присутствующие почтили память погибших воинов – интернационалистов минутой молчания и возложили цветы к мемориальной доске.



В.А. Денисова, В.И. Владимиров и В.Н. Карелин



Выступает В.Е. Соловьев



Возложение цветов. П. Рубанов

Спорт

ЗАВОДСКАЯ ЛЫЖНЯ

Несмотря на перепады погоды пятнадцать заводских работников собрались 2 марта у ФОКа для участия в лыжном пробеге «Заводская лыжня». К нам присоединились председатель областного комитета профсоюза машиностроителей В.А. Немнов и заместитель председателя областного молодежного совета при обкоме профсоюза Н. Ковардин.

Даже поднявшийся северный ветер не помешал любителям лыж отправиться в путешествие

по зимнему лесу. Преодолев подъем по открытому полю, лыжники попали в зимнюю сказку. Лыжня петляла между березами, липами, соснами. После прогулки по лесу, мы собрались на лесной базе И.И. Божанского, где нас ждал горячий чай. За чаем мы делились приятными впечатлениями. В душе остались самые лучшие воспоминания. Именно в такие дни понимаешь, как приятен активный отдых.

Лыжный поход, состоявшийся

при организационной поддержке профкома, проводится уже не в первый раз. В нем участвовали и завсегдатаи, и новички. Хочется надеяться, что такие мероприятия станут более массовыми, и в них включится больше заводской молодежи.

А. Федотов,
начальник бюро ЧПУ ТО,
председатель спортивно-массовой
комиссии профкома



Участники пробега «Заводская лыжня». Фото автора

Здоровье

ЗДОРОВЫЙ СОН ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

«Если хотите прожить дольше, меньше болеть и чувствовать себя счастливым - более внимательно относитесь к своему сну», — настойчиво советуют английские врачи. Согласно опубликованным в Лондоне научным отчетам, современный человек, сокращающий время своего сна, рискует значительно сократить вместе с ним и продолжительность жизни.

Исследования английских ученых доказали, что недосыпание в течение двух дней подряд резко снижает сопротивляемость иммунной системы человека. У таких людей повышается опасность заболеть, в первую очередь, гриппом.

Кроме этого, хроническое недосыпание ведет к резкому повышению риска инсульта. Ученые также считают, что недостаточный сон является главным фактором, вызывающим ускоренное старение. Дело в том, что состояние сна сопровождается выделением особых гормонов роста и регенерации, которые являются основой механизмов самовосстановления человеческого организма. Поэтому спать, по мнению британских исследователей, нужно не менее восьми часов в сутки.

В начале XX века в Петербурге врачи неодобрительно писали о любителях «ночной жизни»: «И ведь не потому не спят, что спать не хочется, а потому, что модно нынче по ночам колобродить!» Насколько важен для человеческого существа сон, объяснять не нужно. Давно доказано, что здоровый сон жизненно важен для работы мозга. В ходе лабораторных экспериментов на добровольцах ученые выявили, что недостаток сна вызывает пагубные изменения процессов обмена веществ,

гормональные и эндокринные нарушения, напоминающие по механизму быстрое старение. Известно, что у людей, постоянно недосыпающих, возрастает концентрация в крови глюкозы и нарушается гормональный баланс. Способность организма вырабатывать инсулин сокращается на 30 %, из-за чего возникает состояние, напоминающее раннюю стадию диабета.



Сон до полуночи, является самым лучшим омолаживающим средством, с которым не сравнится никакая косметика. Первые красавицы мира всегда следуют железному правилу: в любой ситуации ложиться спать около 10 часов вечера, и всегда в одно и то же время.

В последнее десятилетие за рубежом широко распространение получила новая отрасль медицины, которая называется медициной расстройств сна. Так вот, установлено, что треть из нас (36 %) спит недостаточно. За длительное бодрствование и ночные бдения человек расплачивается серьезными болезнями. Если вы хотите чувствовать себя счастливым и жить дольше, относитесь внимательнее к тому, сколько и как вы спите.

Спокойный, качественный сон позволяет восстанавливать клетки центральной нервной системы, он является мощной профилактикой многих заболеваний,

укрепляет иммунитет.

Во время сна значительно быстрее происходит заживление ран, ожогов. Во многих развитых странах широко распространено лечение сном для эффективного восстановления, активизации нервных клеток - нейронов.

Непосредственно в процессе сна мозг человека занят диагностикой всех систем организма, запускаются механизмы

самовосстановления. Врачами замечено, что люди, постоянно высыпавшиеся, в два раза меньше страдают от хронических заболеваний. В период отдыха происходит нормализация кровяного давления, гормонального обмена веществ, стабилизируются показатели сахара в крови.

Наиболее полный отдых получают те, кто ест в последний раз, по крайней мере, за 4 часа до отхода ко сну. Если человек ложится спать с полным желудком, он проснется уставшим, даже если проспал 11 и более часов. Полный желудок мешает сну, а сон мешает пищеварению. Это причина двойной усталости.

Если человек ложится спать на пустой желудок, после 7 или 8 часов сна он проснется более отдохнувшим. А если у вас избыточный вес, то отказ от вечерней трапезы поможет вам сбросить лишние килограммы.

Итак, помните, что ваша драгоценная жизнь целиком зависит от восстановительного процесса полноценного ночного отдыха. Здоровый сон продлевает вашу жизнь.

Т. Герасимов

К 70-летию завода

ПОСЛЕВОЕННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

(продолжение, начало в №2)

Завод начинался трудно. Мешала набрать разбег послевоенная разруха. На фронте погибли миллионы прекрасных специалистов. Даже найти опытного, умелого и надежного руководителя было непросто. Документы тех лет беспристрастно свидетельствуют о том, как непросто решалась кадровая проблема.

ПРИКАЗ № 78 от 10 марта 1944 года

С 10-го марта 1944 года приступил к своим обязанностям согласно приказу № 57 наркома от 21 февраля 1944 года.

Директор завода Леваков.

ПРИКАЗ № 1123 от 8 мая 1944 года

8 мая 1944 года освободить от исполнения обязанностей директора Плехановского машиностроительного завода тов. Левакова. Согласно приказу наркома от 5 мая 1944 года с 8 мая приступил к своим обязанностям.

Директор завода Заварзин.

ПРИКАЗ № 306

Тов. Приставко Николая Максимовича назначить директором Плехановского машиностроительного завода треста «Ростопмаш».

Документы, находящиеся в заводском архиве, к сожалению, не отличаются полнотой и системой. Восстановить по ним историю завода год за годом невозможно, но и они свидетели и очевидцы своего времени.

Вот еще два документа, отделенные друг от друга всего десятью днями. Первый - акт на сдачу в эксплуатацию Плехановского машиностроительного завода треста «Ростопмаш», позволяющий сделать моментальную фотографию производства.

«Производственный корпус, кирпичный, двухэтажный, длиной 75,6 метра, шириной 8,6 метра, площадью 1054 м². Переоборудовано и расширено здание тира, в котором расположены литейный и сборочный цехи. Здание кирпичное, длиной 44,2 м, шириной 11, площадью 563 м², в том числе площадь литейного цеха 153 м² и сборочного — 360 м². Здание столовой деревянное, рубленое, площадью 200 м². Ларек деревянный, рубленый, площадью 35 м². Гараж временный, деревянный, на одну машину, площадью 66 м². Навес деревянный, земляной, с установленным под ним оборудованием, площадью 144 м². Проходная будка деревянная, площадью 9 м². Склад горючего, площадью 20 м². Конюшня деревянная, площадью 93 м², на шесть стойл. Жилой дом, рубленый, деревянный, площадью 68 м². Пять деревянных срубов (жилых домов) в несобранном виде. На втором этаже главного производственного здания размещены заводоуправление, инструментальная кладовая и коммутаторная».

Все. Вот и весь завод.

Продолжение следует.

Быт

КУХНЯ - ГОРЯЧЕЕ СЕРДЦЕ ДОМА

Согласно древнему китайскому учению, энергетическим центром жилища может быть обычная кухня.

ПЛИТА. Оптимальное расположение плиты такое, чтобы, готовя пищу, вы видели входящих на кухню людей. Если хозяйка стоит спиной к двери, здоровье, достаток и согласие в семье могут пострадать. Плита всегда должна быть чиста, а все горелки и духовка исправны. Чем больше горелок, тем выше ваши доходы и благополучие. Число горелок можно увеличить зрительно, поместив на стене позади плиты зеркало. Правильно расположенная и чистая плита принесет в дом здоровье для всех членов семьи.

КРАНЫ. Вода символизирует благосостояние, поэтому следите за исправностью кранов. Капающая из крана вода может привести к "утечке" ваших финансов.

ПОСУДА. Ножи и вилки держите в закрытом ящике и вынимайте по мере необходимости. Уходя из дома или ложась спать, проверьте, не оставили ли вы на столе или в раковине нож. Это может привести к мелким ссорам в семье и обострению старых конфликтов.

Для сыпучих продуктов применяйте контейнеры круглой формы. **ХОЛОДИЛЬНИК.** Если вы расположили холодильник в юго-западной части кухни, то это благотворно скажется на семейных взаимоотношениях. В восточной части - улучшит материальное положение. Но самое главное, холодильник не должен быть пуст - тогда и жизнь ваша будет полной чаша. Также следите, чтобы продукты в нем были свежими - испортившиеся продукты выбрасывайте сразу!

ТОТЕМ. Для кухни можно выбрать этакого "домовенка" - тотем, оберег. Это могут быть забавные глиняные фигурки петуха или поросенка, буренки или уточки. В левом углу можно повесить "рог изобилия" и наполнить его, чем пожелаете.

КОМНАТНЫЕ ЦВЕТЫ. Комнатные растения помогут создать особенную, неповторимую атмосферу на вашей кухне. Выбирайте растения с быстрорастущей листвой. Хорошее решение - растения с широкими глянцевыми листьями. Их легко и удобно мыть.

Окраска комнатных растений не только влияет на наше настроение, но и может помочь вылечить разные недуги. Так, например, желтый цвет несет в себе жизнерадостность и способен вылечить даже затяжную депрессию. Синий - успокаивает и способствует взаимопониманию людей. Фиолетовые фиалки, кроме этого, могут помочь людям с заболеваниями горла и щитовидной железы. Белый цвет по праву считается символом чистоты и свежести. Белые фиалки благотворно влияют на нервную систему и способны снимать негативное воздействие стрессов и страданий на психику взрослых и особенно детей. И, наконец, красный - цвет силы и энергии, вызывающий чувство уверенности в себе и формирующий активную жизненную позицию.

Л. Чайкина

Мнение авторов публикаций может не совпадать с мнением редакции

И.о. редактора
О.А. Моржова
Телефон
редакции: 3-71

Отпечатано в множительном центре
ООО «КраМан компани»
301114 ул. Заводская 1А пос. Плеханово
Ленинского района Тульской области

Адрес редакции:
301114 пос. Плеханово Ленинского района
Тульской области ЗАО «Тулаэлектропривод»

Учредитель.
ЗАО «Тулаэлектропривод»

Тираж - 500 экз.
Распространяется бесплатно
Подписано в печать 5 марта 2013 г.
в 16.30 час.