Газете "Стрела Муром" - 25 лет!

СТРЕЛА

• МУРОМ •

№2 (1001)
28.01.2016/четверг

Выходит с января 1991 года

Нас поздравляют

ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЮ «СТРЕЛУ МУРОМ» С ЮБИЛЕЕМ!

25 лет назад вышел первый номер корпоративной газеты Муромского стрелочного завода. За эти годы многотиражка завоевала заслуженный авторитет и признание у читателей-заводчан, на протяжении 25 лет была и остаётся близким другом и помощником «стрелочников». Ведь она не ищет секундной славы, не гоняется за сенсациями, а рассказывает об основных событиях нашего завода, о людях, которые умеют красиво работать, которые ставят перед собой высокие цели и успешно их достигают. «Стрела Муром» всегда остается в гуще производственной, корпоративной и социальной жизни МСЗ.

Благодарю всех, кто в настоящее время причастен к созданию корпоративной газеты на нашем заводе. Желаю удачи в делах, успешного осуществления всех творческих планов и идей!

Геннадий БУРЦЕВ,
исполнительный директор АО «МСЗ»

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Нас поздравляют стр. 1
Как всё начиналось?! стр. 2-4
За строкой Колдоговора стр. 5
Будьте здоровы! стр. 6
Поздравляем! стр. 7

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С 25-ЛЕТИЕМ НАШЕЙ ОБЩЕЙ ГАЗЕТЫ «СТРЕЛА МУРОМ»!

Это действительно важное событие в жизни завода. Сегодня наличие собственной газеты у предприятия является показателем его серьезности, стабильности и надежности.

Александр Теплоухов

Через «Стрелу» сотрудники АО «МСЗ», а также жители города и области, узнают о заводских достижениях и перспективах, серьезных и веселых событиях и мероприятиях, и, самое главное, о наших коллегах-заводчанах. Названия традиционных рубрик говорят за себя - «Человек и его дело», «Твои люди, стрелочный завод!», «Время. Завод. Преемственность», «Портрет на Доске Почета», «Наши достижения», «Социальная сфера», «Спортвести», «Заводские династии» и многие другие.

Газета ежегодно проводит творческие конкурсы среди авторов из всех подразделений завода. Темы - различные, но всегда актуальные - «К 70-летию Победы в Великой Отечественной войне», «Как живешь, коллектив?», «Молодая смена» и многие другие. Обязательно публикуются поздравления с днем рождения и юбилеями работников.

Весьма символично, что один из самых любимых всеми нами тематических выпусков газеты, это – специальный выпуск «СемьЯ», который традиционно выходит в ноябре ко Дню матери и рассказывает о заводских семьях.

«Стрела Муром» уже давно «переросла» уровень исключительно заводского информационного источника и входит в число самых читаемых в городе СМИ. Мы искренне гордимся, что наша газета неоднократно получала дипломы и награды за участие в различных конкурсах. В 2014 году издание награждено дипломом участника Всероссийского конкурса для журналистов «Семья и будущее России», организованного Фондом Андрея Первозванного.

Особо хочу отметить работу профессионалов, которые на протяжении уже четверти века выпускают газету. Первым редактором в 1991 году стала **Татьяна Ивановна Душутина**. В настоящее время «Стрелу» «направляет» начальник информационно-рекламного сектора - главный редактор **Наталья Александровна Марахтанова**. Хочу обратиться к ней персонально:

Уважаемая
Наталья Александровна!

Вы давно и успешно трудитесь на журналистском поприще. Во многом благодаря вашим организаторским качествам, таланту редактора и огромной созидательной энергии, газета «Стрела Муром» живет и неизменно пользуется вниманием читательской аудитории. Газету под вашим руководством отличают объективность, острота тематики, интересная подача материалов, социальная направленность и ответственность перед читателем.

Поздравляю с юбилейной датой и не менее юбилейным, 1001–м, выпуском! От руководства группы желаю вам радости творчества и новых успехов в деятельности на благо завода, а газете «Стрела Муром» - долгой активной жизни и актуальности!

Александр ТЕПЛОУХОВ,
генеральный директор
ЗАО «ВСП» –
управляющей организации
АО «МСЗ»

Как всё начиналось?!

30 ЯНВАРЯ - 25 ЛЕТ «СТРЕЛЕ» МУРОМСКОГО СТРЕЛОЧНОГО ЗАВОДА

Об истоках издания МСЗ вспоминает его первый редактор Татьяна Ивановна Душутина, создавшая газету «с нуля» и руководившая им 16 лет (вкупе с радиовещанием, которое было создано ранее Аллой Федоровной Сельцовой). Муромский стрелочный завод долгое время не имел своей многотиражки в отличие от более крупных предприятий Мурома. С его развитием и расширением возникла и острая необходимость в заводской газете. Поэтому многое было впервые – со всеми издержками «первопроходца» по новым рельсам в непростые 90-е. Характерно, что своя газета МСЗ создавалась как бы вопреки общему течению, ибо тогда многие корпоративные издания в стране закрывались, а выживали в основном коммерческие проекты. И уже позже при поддержке и во многом по инициативе МСЗ в городе рождались и новые печатные издания, и телевидение. В этом роль стрелочников – информационную в том числе - нельзя недооценить. Достойный вклад в развитие масс-медиа был сделан и на областном уровне.

Татьяна ДУШУТИНА:

- А создавать «вопреки» новое, свое, впервые, мне помог предшествующий 10-летний опыт районного и городского газетчика. Плюс несколько лет радийного опыта уже на самом предприятии. Сейчас много говорят о создании и развитии мультимедийных изданий, иными словами - о «многостаночных» журналистах, об универсальности СМИ как велении времени. А многотиражка стрелочного изначально имела характер мультимедийного издания. На других заводах, как правило, в штате редакции газеты было два человека и один автономно от них – на радио (вещание по 15 минут два раза в неделю). «Стрела» (так я назвала многотиражку, понятно почему!) сразу взяла гораздо больший и плотный объем, еженедельный стремительный темп и, по признанию самих читателей, высокую планку, позволившую ей уже по итогам первого года успешно побеждать в творческих конкурсах - областных и городских.

Интервью у представителя Новолипецкого металлургического комбината

Жаль только, что ни в помещении нынешней редакции, ни в заводском музее огромный накопленный архив (особенно на радио) о заводчанах нескольких поколений нынешний читатель не увидит, кроме, вероятно, лишь газетных подшивок за эти 25 лет во многих подразделениях завода. Эта традиция, требовательно прививаемая в редакции с первых лет существования газеты, продолжается и нынешним руководителем заводских СМИ **Натальей Марахтановой**, дипломированным филологом, начавшей осваивать профессию у меня, первого редактора издания и наставника многих молодых заводских корреспондентов, кто работал в нашей редакции. Приобщая к профессии некоторых строптивых, иногда случайных в нашем деле, которому, я считаю, надо быть преданным фанатично и быть неравнодушным к людям завода, их жизни и вне работы, а не иначе, я нередко вспоминала сакраментальную фразу из к/ф «Москва слезам не верит»:

- Трудно ли руководить?! Да, если это три–четыре человека, а чем больше коллектив – тем легче.

Роль многотиражки в коллективе

С Наташей мне было комфортнее и плодотворнее работать, чем со многими другими. Она понимала, что значит для меня это издание, которому было отдано много сил, нервной энергии, самопожертвования. Не пожалела, что приняла её в штат по рекомендации достойного человека. И сегодня мы профессионально общаемся, в качестве ветерана СМИ я дала ей рекомендацию в члены Союза журналистов России, сотрудничаем с моей ученицей, в

Продолжение на стр. 3

Как всё начиналось?!

30 ЯНВАРЯ - 25 ЛЕТ «СТРЕЛЕ» МУРОМСКОГО СТРЕЛОЧНОГО ЗАВОДА

Продолжение. Начало на стр. 2

которой по истечении трёх лет совместной работы я уже видела свою преемницу, которой могла бы доверить своё горячо любимое детище – «Стрелу».

Информационный объем стрелочных СМИ – газеты и радио - мог вполне соперничать с городским изданием. «Двойная» редакция имела и штат из нескольких человек: редактор, корреспонденты газеты и радио, фотокорреспондент, корректор и даже вначале машинистка на полставки, внештатные курьеры. Потом уже сами печатали тексты в газету и расшифровки радиопередач на пишущих машинках, позже с трудом добились компьютеров. Имели мы и задорный настрой, и хороших авторов, и верных читателей, и здоровые амбиции, позволяющие весьма активное сотрудничество со многими СМИ отрасли, города, области и даже центральными изданиями. Соответствующей была и нагрузка. Колоссальная. По 150 публикаций в год вне должностных инструкций и самой многотиражки и её приложений. Причём - бесплатный пиар для завода (экономия). И - дополнительная нагрузка для литсотрудников, вынужденных терпеть мой редакторский «деспотизм». И соблюдать Устав редакции, узаконивший эти нагрузки. Кто-то потом был благодарен, многому научившись в этой публичной профессии, кто-то не особо проникся, не понял. Многотиражка имела формат стандартный для многих, а по сути - выходила из рамок и расширяла горизонты информационного поля. В то же самое время у МСЗ появилось и первое в городе кабельное ТВ в жилом микрорайоне. Одно время мне предложили руководить и им. Но от «тройной» ответственности пришлось отказаться. И так уже маленький сын писал в записках: *«Моя мама – редактор, постреленок дневной и ночной»*. Вместо привычных для него сказок на ночь, нередко, готовя к записи радиопередачу или выпуск газеты, приходилось засиживаться до утра, не укладываясь в рамки рабочего времени и долго не имея нормальных условий для коллектива редакции.

«Стрела» одной из первых даже не в городе, а в регионе, например, раньше «Муромского края» и «Призыва», стала выходить в компьютерном варианте. Какое-то время пришлось убеждать местную типографию и коллег из других многотиражек в перспективности этого метода. Наступало время цифровых технологий. В формате А3 и А4. А юбилейные выпуски в полноцвете в несколько страниц приходилось печатать в других городах. Часто приходилось в первые годы ездить во Владимир, чтобы изготовить клише для фото. Неизменным было одно – ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ выпуск. Вкупе с дополнительными приложениями «СемьЯ», «Стрелантина» (молодёжный выпуск), спортивная мини-газета, праздничные «складушки-цветнушки», чей формат был взят за постоянную основу для нынешней газеты. Опыт многотиражки МСЗ был востребован позже другими изданиями города, к созданию которых прямо или косвенно был причастен МСЗ. И часто номера городских газет и выпуски радио, в т. ч. областного, выходили с оперативными новостями со стрелочного, подготовленными нашей редакцией. Было ли легче?! Отнюдь. И задержки зарплаты, и долги за бумагу и печать типографии по полгода под «честное слово» редактора – все это было, но газета выходила еженедельно. Это было нормой. А исключением то, что при 47-48 рабочих неделях редакция умудрялись выпускать по 52-54 номера в год.

Как возникла идея создания газеты стрелочного завода?!

Её появления в равной степени хотели и рабочие, особенно из цеха №103, в т.ч. и поныне самый активный автор «Стрелы», резчик **Николай Земсков**, и руководство. Стрелочный расширялся, росла численность коллектива, возникали новые управленческие коммуникативные задачи. Но до 1993 года МСЗ всё ещё не был самостоятельным предприятием, а входил в систему МПС. Не раз начальник завода (так называлась эта номенклатурная должность при ведомственном подчинении) **Виктор Иванович Жуков** поднимал этот вопрос в Министерстве. Потом он ушёл на выборную должность в городскую администрацию (и, кстати, активно помогал созданию «Муромского края» через полгода после «Стрелы», звал туда). Предприятие возглавил **Александр Викторович Ларкин**. В ноябре 1990 года он поставил передо мной задачу создания заводской газеты. Готовых образцов рядом не было. Пришлось подключать своих друзей и знакомых из Москвы, Петербурга, Ярославля, с которыми познакомилась в Международном Доме отдыха журналистов в Болгарии, разрабатывать учредительные документы. Шапку заказала местному художнику **Воробьёву**, потом она неоднократно менялась. Готовить первые материалы для публикации приходилось, сидя рядом с громогласными связистами, первыми союзниками СМИ и авторами к тому же. Радио тоже оставалось на мне. Одной было все вместе тянуть очень непросто, но и самой уже не терпелось выпустить первый номер без чьего-либо вмешательства в творческий процесс. Три месяца – не срок для запаса материалов хотя бы. Но суровая семилетняя школа «Муромского рабочего» тоже подстёгивала. Я знала: его редактор **Д.П. Пудков**, ценивший и не хотевший отпускать меня из редакции, очень обрадуется новому СМИ в Муроме. Так и было. В итоге за два года до приватизации МСЗ на нём родилась своя газета. Отчасти это было чудом. СМИ рассказывало стрелочникам в первую очередь о них и для них. Газета широко расходилась по городу, была востребована партнерами и смежниками, конкуренты тоже стремились прочитать, если на заводе работала рельсовая комиссия или НТС (важные заседания отражались почти документально, интервью «от первого лица» были обширными – на полгазеты), если приезжали коллеги из-за рубежа. Особенно часто в редакцию приходили студенты, брали материал для курсовых и дипломных работ, это им помогало и при защите проектов на МСЗ. А вот доставлять её первое время приходилось больше на себе на городском автобусе. С транспортом была всегда напряженка, хотя городские редакторы имели машины от нашего предприятия. Хорошо, что я хотя бы добилась отдельного помещения, где была оборудована и комната для записи радиопередач в левом углу одного из цехов – механосборочного. Мимо

Окончание на стр. 4

Как всё начиналось?!

30 ЯНВАРЯ - 25 ЛЕТ «СТРЕЛЕ» МУРОМСКОГО СТРЕЛОЧНОГО ЗАВОДА

Окончание. Начало на стр. 2

шли на новую площадку герои наших сюжетов, и для редакции не было проблемой взять информацию из разных подразделений коллектива. Газету и нас уважали. Ругали тоже, не без этого, но конструктивно, скорее.

Через нашу редакцию прошли многие, в основном учась работе в СМИ с нуля, были и опытные коллеги. Назову своих помощников. **Елена Чембарова**, первый радиокорреспондент с поставленным голосом театрала. Её сменила **Жанна Маркелова**, затем – **Элеонора Добровольская**, **Ольга Соколова**, **Надежда Елизарова**. Литсотрудники газеты, сменявшие друг друга: **Геннадий Бондарь**, **Татьяна Старкова** (через три года создавшая на стрелочных дрожжах «Новую провинцию»), **Ольга Рябцева**, **Елена Опарина**, **Екатерина Братцева**, **Наталья Аверьянова** (ныне - **Марахтанова**). Корректор и местный экскурсовод **Надежда Матвеевна Тюрникова**. Каждый интересен по-своему, с непростыми характерами и судьбами. Многих притянуло сюда, «под крыло», после семейных драм. А потом девочки мои дружно стали выходить замуж. Это – радость. Появились редакционные «бэби». И семейные выпуски были уже предметнее, романтичнее и конкретнее. Мы доверяли друг другу, поддерживали, сопереживали, и первые 15 лет редко кому удавалось вбить клинья между нами. Свой 16-й год редактирования «Стрелы» вспоминать не хочу. Лучше – о хорошем. Его было больше. Геннадий Бондарь, владевший двумя языками, помогал брать интервью у зарубежных партнеров без переводчиков. Елена Чембарова привозила яркие впечатления из зарубежья. Ныне она - успешная предпринимательница. И у всех молодых после «Стрелы» удачно сложилась карьера и семья, что меня радует.

Первая подшивка газеты «Стрела»

Ни одна новость, важная для всего коллектива, не проходила мимо редакции. В хорошем тандеме мы работали с профкомом, библиотекой, культотделом, цеховым активом, с ветеранами. Особенно благодарна я была **Т.Я. Карклинь**, **А.Ф. Сельцовой**, **В.А. Беспалову**, **А.А. Губернаторову** и другим. И непременным условием было – многогранно отражать жизнь завода.

О ЧЕМ РАССКАЗАЛ ПЕРВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ЗА 30 ЯНВАРЯ 1991 ГОДА?

О первом в городе кабельном ТВ в «Африке» - в жилом микрорайоне МСЗ. О новой паркетной линии, построенной немецкими специалистами, о работе связи, об укреплении здоровья заводчан в физиотерапии (ЛОК возник много позже), о швейцарско-муромском контракте. А главное место на первой странице заняло начало истории завода. Из номера в номер наш авторский круг расширялся, возникали новые рубрики (их было более 50). И многие сами писали текст, что делало стилистику издания разнообразной и более интересной, чем усилия двух-трех «перьев». Некоторые из первых авторов, как например, квалифицированный рабочий и известный в городе спортсмен **Николай Земсков**, до сих пор отражают жизнь производства и другие стороны жизни коллектива.

В мультимедийном ряду нынешнего руководителя заводских СМИ **Натальи Марахтановой** - и сайт, и пиар с рекламой, и выставочная деятельность. «В одну телегу впрячь неможно коня и трепетную лань…»?! Ныне возможно многое. И чистоте отдельных жанров противостоит более динамичная и противоречивая жизнь, информационный формат и цифровые технологии, иногда не оставляющие места для эмоций, для неторопливого размышления над человеческой судьбой в очерке или зарисовке, без чего любая человеческая жизнь становится менее полнокровной. Профессия требует самоотдачи, но все же я бы не соединяла разные профессии в одно целое. Достаточно и триады: газета – радио - сайт.

Тематически стрелочная газета и радио были всегда взаимосвязаны, но не столь утомительно дублировали друг друга во всём (этим были интересны и в качестве подпитки городских изданий новизной), как некоторые нынешние мультимедийные издания: об одном и том же слово в слово в разных СМИ. Наоборот, при норме на заводском радио 15-20 минут у нас не хватало даже двух почасовых передач, чтобы продолжить тему, начатую в «Стреле», в которую часто мы буквально втискивали плотные строчки и до компьютерной эры.

Да, это было, когда стрелочники задавали с 1991 года информационный тон и многим другим в регионе, используя многие жанры в своём арсенале: лирические очерки и зарисовки, аналитические статьи, дерзкие фельетоны и сатирические реплики, и рисунки **Бориса Волгина**, а также краткие информационные жанры для оперативности сообщения.

Поздравляю всех заводчан с 25-летним юбилеем «Стрелы», чьей преемницей стала «Стрела Муром» (при регистрации издания), желаю коллективу благополучия и отрадных перспектив.

Татьяна ДУШУТИНА, экс-редактор «Стрелы», главный редактор Интернет-СМИ MUROM.RU

За строкой Колдоговора

СОЦИАЛЬНЫЕ ВЫПЛАТЫ В 2016 ГОДУ

В соответствии с **п. 4.5 Коллективного договора на 2014-2016 гг.** и согласно плану по финансированию социальной сферы на 2016 год установлены следующие размеры выплат :

1. По **п. 4.5.8** За долголетний и добросовестный труд при достижении возраста, дающего право на пенсию по старости или на получение льготной пенсии (при условии непрерывного стажа работы на предприятии), работники представляются к поощрению при отсутствии нарушения трудовой дисциплины за последний год.

- стаж от 15 лет до 20 лет - **3000 рублей**;
- стаж от 20 лет до 25 лет - **3500 рублей**;
- стаж от 25 лет до 30 лет (мужчины) - **4000 рублей**;
- стаж от 25 лет до 30 лет (женщины) и от 30 лет и выше (мужчины) - **5000 рублей**.

2. По п. **4.5.9** Предоставлять Работникам Общества в связи с регистрацией брака впервые три дня с оплатой по среднему заработку за последние 12 месяцев и производить выплату разовой материальной помощи по **500 рублей** каждому.

3. По п. **4.5.10** Предоставлять один нерабочий день 1 сентября или день проведения торжественной линейки, посвященной этой дате, матерям (в случае отсутствия матери – отцу или опекуну) первоклассников с оплатой по среднему заработку за последние 12 месяцев в случае, если ребенок идет в 1-й класс.

4. По **п.4.5.11** Выплачивать женщинам при рождении ребенка материальную помощь в размере **2 500 рублей** на каждого новорожденного.

5. По **п.4.5.12** Выплачивать Работникам, которые приступили к работе после выхода из отпуска по уходу за ребенком при достижении возраста ребенка 1 год 6 месяцев и ранее, единовременное пособие в размере **5000 рублей**. При оформлении повторно отпуска по уходу за тем же самым ребенком, в отношении которого было получено пособие, а также в случае увольнения работника по его инициативе в течение года работы с момента выхода из отпуска по уходу за ребенком, данное пособие удерживается.

6. По **п. 4.5.20** Предоставлять Работникам Общества дни (не более трех) с оплатой по среднему заработку за последние 12 месяцев в случае смерти матери, отца, отчима, мачехи, опекуна, попечителя, приемного родителя, мужа, жены, свекра, свекрови, тестя, тещи, брата, сестры, детей, которые могут быть использованы в течение 40 дней со дня смерти вышеуказанных родственников.

7. По **п. 4.5.21** Оказывать материальную помощь на похороны семье умершего работника Общества (в т.ч. пенсионера, уволенного в связи с выходом на пенсию по старости либо на пенсию по инвалидности, при стаже работы в Обществе не менее 10 лет, а также пенсионера, ушедшего на пенсию по инвалидности в связи с трудовым увечьем, профзаболеванием или иным повреждением здоровья, возникшем не по вине работника, независимо от стажа работы в Обществе) в размере **2000 рублей**.

8. По **п. 4.5.22** Выплачивать материальную помощь нуждающимся работникам Общества согласно действующему Положению о предоставлении льгот и пособий работникам АО «МСЗ».

9. По **п. 4.5.24** Выплачивать единовременно материальную помощь в размере **10000 рублей** выпускникам институтов и техникумов (согласно Перечню профессий), устроившимся на предприятие по профильной профессии (специальности) в течение 1 года с момента окончания учебного заведения (при условии подписания дополнительного соглашения к трудовому договору об отработке в Обществе не менее трех лет).

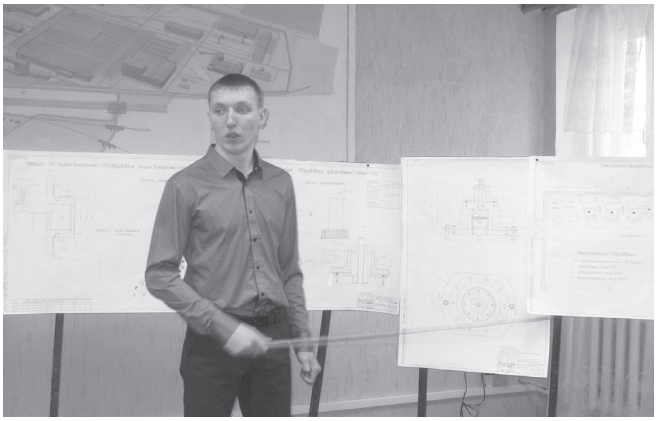
10. По **п. 4.5.25** Выплачивать материальную помощь в размере **10000 рублей** демобилизованным военнослужащим, работавшим на предприятии до призыва (при условии подписания дополнительного соглашения к трудовому договору об отработке в Обществе не менее 1 года).

Кадры

ЗАЩИТА ДИПЛОМОВ

Любовь ХАРИТОНОВА, руководитель БПК ОК

С 18 по 20 января в техническом кабинете УВЦ прошла защита выпускных квалификационных работ по направлению «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» студентами кафедры технология машиностроения МИ ВлГУ.



Момент защиты

Защищались 31 человек. Из них на «отлично» - десять, на «хорошо» - восемнадцать, на «удовлетворительно» - трое.

АТТЕСТАЦИЯ

Согласно Приказу по заводу №549 от 23.12.2015 г. с 11 января на предприятии началась аттестация машинистов крана и стропальщиков, обслуживающих грузоподъемные краны, в соответствии с «Правилами безопасности опасных производственных объектов, на которых используются подъемные сооружения».

Аттестация проводится еженедельно по понедельникам, средам и четвергам с 14.00 до 16.00 в «красном уголке» сталелитейного цеха; по вторникам и пятницам – в техническом кабинете УВЦ с 14.00 до 16.00.

График аттестации: цеха №401 и №103 – с 11 января по 12 февраля; цеха №202 и №201 – с 15 февраля по 18 марта; цеха №301, №302, №404, №305 – с 21 марта по 15 апреля.

ОЛИМПИАДА ЛИДЕРОВ

С 12 декабря 2015 года по 12 июня 2016 года на территории Владимирской области проходит образовательный марафон **«Олимпиада лидеров: от Дня Конституции ко Дню России»**. Марафон включает в себя 12 областных мероприятий, направленных на вовлечение молодежи в социально-значимую деятельность и раскрытие лидерских качеств и творческого потенциала молодежи.

18 января стартовал молодежный фотоконкурс «Важные даты». Каждому желающему принять участие в конкурсе необходимо сделать актуальную фотографию, посвященную одной из нижеперечисленных памятных дат, и в течение двух недель с момента наступления этой даты прислать фото вместе с заявкой на электронный адрес комитета по делам молодежи: kdm-murom@yandex.ru.

Памятные даты: 25 января – День российского студенчества; 8 февраля – День российской науки; 23 февраля – День защитника Отечества; 12 апреля – День космонавтики; 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов; 12 июня – День России.

Справки по телефону: 43-43 – профком; 43-94 – Елена Евдокимова.

Будьте здоровы!

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ «СВИНОГО» ГРИППА?

Вирус «свиного» гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания схожи с симптомами обычного (сезонного) гриппа.

Предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и лица, страдающие хроническими заболеваниями (астма, сахарный диабет, сердечно-сосудистые патологии), а также люди с ослабленным иммунитетом.

Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Что нужно знать, чтобы защитить себя и своих близких от гриппа А (H1N1)?

Правило №1 - соблюдайте правила гигиены

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими (дезинфицирующими) салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев) удаляет и уничтожает вирус.

Правило №2 - соблюдайте респираторный этикет

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте дистанцию не менее одного метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании или кашле), поэтому необходимо соблюдать дистанцию не менее одного метра от больных. При кашле или чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Правило №3 - ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, сохраняйте физическую активность.

Симптомы гриппа А (H1N1)

Высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут наблюдаться симптомы желудочно-кишечных расстройств, которые не характерны для сезонного гриппа: тошнота, рвота и диарея.

Осложнения гриппа А (H1N1)

Характерная особенность гриппа А (H1N1) - раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А (H1N1) осложнения могут развиваться уже на второй или третий день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение суток развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Если вы заболели гриппом:

- оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу;
- следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости;
- избегайте многолюдных мест;
- надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции;
- прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, чаще мойте руки с мылом.

Если в семье кто-то заболел гриппом:

- выделите больному отдельную комнату в доме (если это невозможно, соблюдайте дистанцию не менее одного метра от больного);
- ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями;
- часто проветривайте помещение;
- сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами;
- часто мойте руки с мылом;
- ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком или шарфом);
- ухаживать за больным должен только один член семьи.

Вячеслав ВИНОКУРОВ, главный врач медико-санитарной части МСЗ:

- На заводе ситуация с сезонными заболеваниями под контролем. Заболевшие гриппом есть (это не А (H1N1), но эпидемии нет.

Энергия позитива

НА ЛЫЖНЮ СПЕШИМ С УТРА!

Николай ЖОЛУДЕВ, директор базы отдыха

17 января на туристической базе «Теша» состоялась традиционная «Лыжня здоровья». Более сорока человек - заводчане и члены их семей, взрослые и дети - выехали на природу, на нашу турбазу, в полной экипировке - с лыжами, санками, ледянками.

Встаем на лыжи!

Праздничное настроение!

Прогулки на лыжах, увлекательное катание с горы, свежий морозный воздух, чай, приготовленный на костре, барбекю - все это оставило замечательные впечатления, заряд бодрости и отличного настроения.

Праздничную атмосферу на турбазе создал **Юрий Ефимов**, электрослесарь энергоцеха, исполнением под гитару всем известных песен, которые подхватили все отдыхающие.

Приглашаем всех желающих на подобные выезды, которые еще будут организованы этой зимой.

Следите за объявлениями!

Поздравляем!

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

День рожденья - особенный праздник. В детстве мы ждем его с радостью, нетерпеливо, а год длится долго-долго, и такие желанные именины все не наступают. Но вот время начинает мчаться быстрее… С возрастом кажется, что года мелькают, как странички в книге, которую мы бегло перелистываем: дни рожденья приходят все чаще, мы становимся все старше, и иногда кажется, что так и не успеваем что-то важное разглядеть на этих страничках под названием Жизнь. Сегодня мы поздравляем именинников второй половины января.

С днем рождения поздравляем главного бухгалтера **Марину Ашину**, начальника службы отгрузки **Андрея Андронова**, начальника проектно-конструкторского отдела **Дениса Ершова**, заместителя начальника отдела кадров **Юлию Парфенову**, заместителя начальника отдела главного металлурга **Николая Турусова**, заместителя начальника отдела материально-технического обеспечения **Елену Фадееву**. В день рождения хотим пожелать, чтобы сбылись все планы и мечты: пусть сложится карьера, порадуют успехами дети, растрогают чуткостью и заботой близкие, разделят с вами будни и праздники верные друзья. Пусть звезды сойдутся на небе в благоприятный для вашей судьбы узор, и дары жизни сыплются на вас как из рога изобилия. Счастья вам, здоровья, благоволения фортуны и только прекрасных дней!

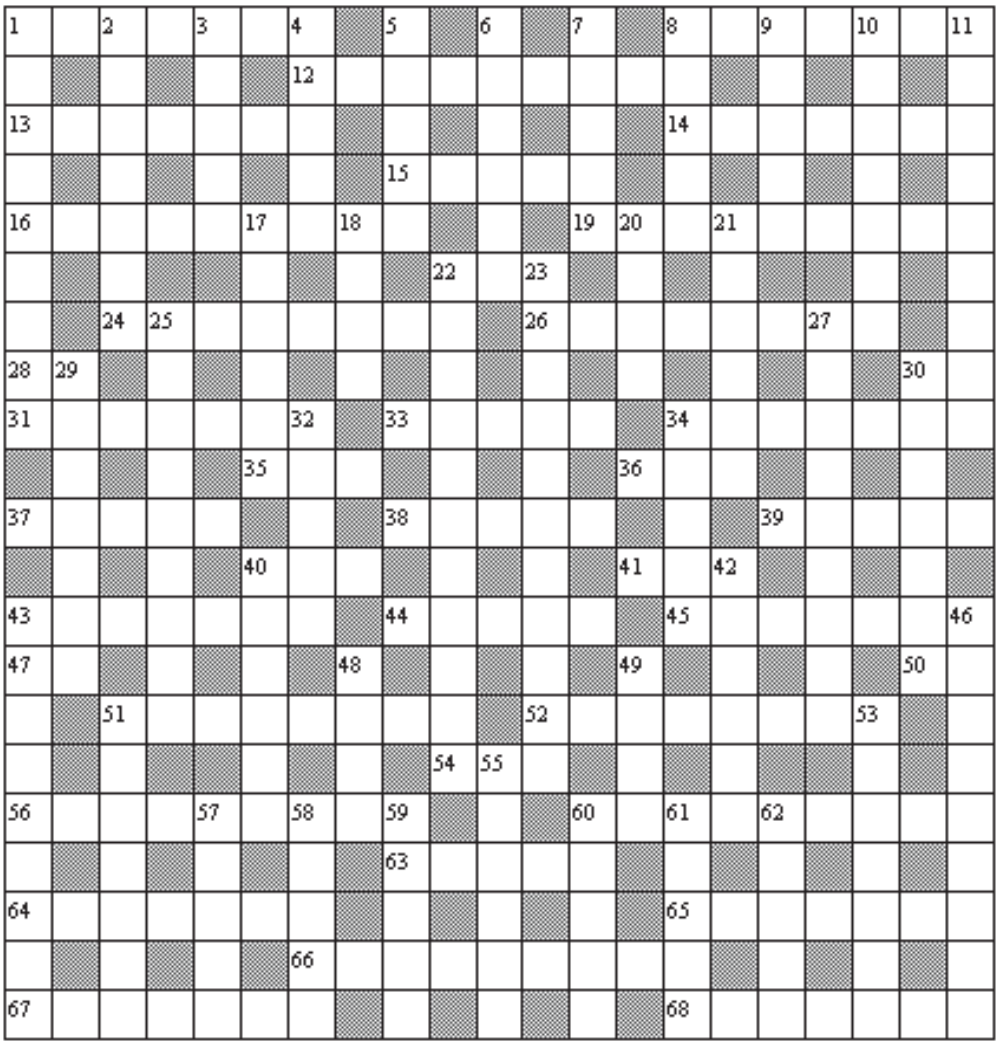
С «круглым» юбилеем поздравляем работников СТОРО (№511): слесарей-ремонтников **Юрия Калинина** и **Александра Сопильняка**, комплектовщика изделий цеха складского хозяйства **Галину Кожуховскую**, работников цеха стрелочной продукции: машинистов крана **Татьяну Моисееву** и **Анну Парфенову**. Пусть любой день вашей жизни будет наполнен позитивом и оптимизмом, интересными идеями и приятными встречами. Здоровье пусть никогда вас не подводит и дарит бодрое настроение. Пусть удача и успех будут вашими постоянными спутниками, а любые малочисленные трудности легко преодолеваются.

«Юбилей с пятерочкой» отметили кладовщик инструментального цеха **Светлана Аношко**, кузнец-штамповщик цеха №201 **Евгений Вилков**, стропальщик цеха стрелочной продукции **Наталья Синельникова**. Хотим пожелать вам жизни не менее чудесной, чем этот прекрасный день. Пускай по жизни вам будут сопутствовать удача, успех и любовь! Желаем вам твердо стоять на ногах и ощущать рядом плечи своих надежных друзей! Пусть к вам в дом не заходят печали, а в окнах светит солнце добра, любви и взаимопонимания!

Коллеги и друзья поздравляют с днем рождения бухгалтера СБУиО **Марию Бандину**, распределителя работ инструментального цеха **Татьяну Земскову**, электромонтера охранно-пожарной сигнализации ОИТ **Михаила Колчина**, работников ремонтно-механического цеха: электромонтера **Александра Мешкова** и слесаря по сборке металлоконструкций **Александра Селюхова**, работников энергоцеха: электромонтера **Юрия Каткова** и электромонтера по испытаниям и измерениям **Игоря Макунина**. Желаем, чтобы жизнь была полна приятными событиями, блестящими идеями и настоящими победами! Пусть ваша душа светится от позитива и хорошего настроения! А в трудные мгновенья вашей жизни рядом всегда будут находиться друзья и близкие люди! Конечно же, здоровья и долгих лет жизни. Радости и смеха, уважения друзей и любви родных!

Отдохнём! Отдохнём!

На досуге!



По горизонтали: 1. Народная круговая пляска. **8.** Первый русский парусно-винтовой корабль, построенный в 1848 году. **12.** Крупный динозавр. **13.** Русский флотоводец, руководивший строительством ледокола «Ермак». **14.** Мужская прическа с коротко остриженными сзади волосами. **15.** Естественное сооружение из кораллов. **16.** Мастер на все руки. **19.** Единица длины. **22.** Город во Франции. **24.** Столовая посуда. **26.** Население одной из африканских стран. **28.** Греческая буква. **30.** Единица электрического сопротивления. **31.** Отношение личности к предмету как к чему-то для нее ценному, привлекательному. **33.** Американский блюститель порядка. **34.** Настоятельная .... **35.** Нарушение правил в спорте. **36.** Чванливая личность. **37.** Газ для холодильника. **38.** Войсковой лагерь с обозом у казаков. **39.** Рубящее и колющее оружие. **40.** Дух предков, покровитель семьи, дома в славяно-русской мифологии. **41.** Судно Руаля Амундсена. **43.** Несколько машин, работающих в комплексе. **44.** Явления и процессы, возникающие в горных породах, растворяемых природными водами. **45.** Расширение в виде воронки. **47.** Советский истребитель. **50.** Язык программирования. **51.** Начальник пажей из театральной сказки Карло Гоцци «Турандот». **52.** Единица длины, применяемая в атомной физике. **54.** Индийская кобра. **56.** Часть городской стены в древнерусских городах. **60.** Учащийся, получающий полное содержание в учебном заведении. **63.** Молодые пчелы. **64.** Житель вымышленной страны Джонатана Свифта. **65.** Штат в Индии. **66.** Покорность, угодничество перед более сильными и властными людьми. **67.** Прозрачное с сильным специфическим запахом вещество, добываемое из японского лавра и применяемое в медицине и технике. **68.** Резиденция Папы Римского.

По вертикали: 1. Правитель Вавилона, считающийся величайшим владыкой Древнего Востока. **2.** Погребальное сочинение. **3.** Сорт бумаги. **4.** Курорт в Швейцарии. **5.** Суэцкий .... **6.** Историческая область во Франции. **7.** Латвийский композитор, автор мюзиклов «Сестра Кэрри», «Шерлок Холмс». **8.** Длинная веревка с петлей для ловли животных. **9.** Государственный язык Индии. **10.** Учебное заведение в мусульманских странах. **11.** Графическое изображение, наглядно показывающее соотношение каких-либо величин. **17.** Выпуклое изображение на плоскости. **18.** Таджикский писатель, автор повести «Одина». **20.** Оперная партия. **21.** Нескладный, медлительный, непонятливый человек. **22.** Хранилище древних армянских рукописей в Ереване. **23.** Советская актриса, одним из мужей которой был Михаил Жаров. **25.** Прибор для измерения скорости ветра и газовых потоков. **27.** Беда, горе. **29.** Происки, козни. **30.** Болван, бездельник. **32.** Польский город, место проведения фестивалей эстрадной песни. **34.** Католический игумен. **40.** Столица государства в Азии. **42.** Убийца Александра Пушкина. **43.** Пьяница. **46.** Желто-оранжевый или коричневый пигмент желчи. **48.** Площадь для парадов и военных тренировок. **49.** Инструмент швеи. **51.** Деревья, поваленные ветром. **53.** Парнокопытное животное семейства оленей. **55.** Бригада рыбаков. **57.** Полое пространство в стволе дерева. **58.** Город в Московской области. **59.** Сырцовый кирпич из глины и резаной соломы. **60.** Степь в Южной Америке. **61.** Вокальная мелодия. **62.** Мужское имя.

Кроссворд с сайта www.c-cafe.ru

СТРЕЛА МУРОМ
Начальник информационно-рекламного сектора - главный редактор
Н.А. МАРАХТАНОВА

Газета зарегистрирована в Верхне-Волжском межрегиональном территориальном управлении МПТР России Св. ПИ № ФС5-1485
Учредитель: администрация Акционерного общества "Муромский стрелочный завод"
Адрес издателя и редакции: 602262, г. Муром, ул. Стахановская, 22-а. Тел.: 4-44-36
Отпечатано в ОАО "Владимирская офсетная типография"
Адрес: 600036, г. Владимир, ул. Благонравова, 3

Подписано в печать:
По графику - 12.00
Фактически - 12.00
Заказ № 31090
Тираж 1000 экз.
Распространяется бесплатно
12+