



# ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИК Молдова



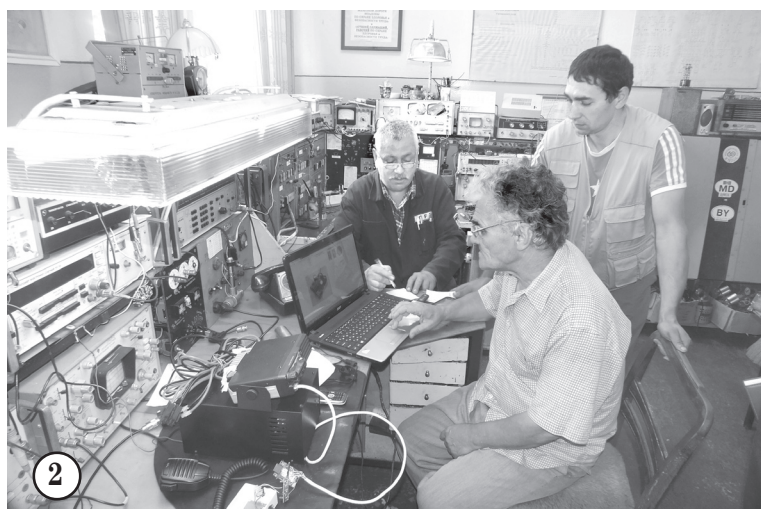
№ 52 (5814) 17 декабря 2014 г.

Газета выходит с 1 мая 1941 г.

## Надежность радиосвязи гарантируется



Фото Юрия КОЗЛОВА



2

**Э**ффективно используют поездную и станционную радиосвязь для оперативного руководства движением поездов и маневровым процессом на Унгеньском железнодорожном узле. Нет на участке от Петрешть до Сипотень, включая главные станции Унгень, Берешть и Унцешть, поста электрической централизации и локомотива, на которых не эксплуатировались бы соответствующие устройства для обмена между ДСП, машинистами и составителями необходимой информацией. Плюс парковая громкоговорящая связь. Одним лишь усилителей для радиостанций шесть видов. А отвечают за техническое обслуживание всего этого в соответствии с графиками планово-предупредительных ремонтов электромеханики Андрей Дудай, Николай Комарницкий, Алексей Чорба и Виктор Вакарчук из Кишиневской ШЧ. Специалисты — опытные, часть из них — с немалым стажем работы. Например, Андрей Григорьевич трудится в ответственной должности около 45 лет.

Ремонтный цех радиосвязи располагается в помещении административно-бытового здания местного оборотного локомотивного депо. Здесь неплохое оснащение контрольно-измерительными приборами, инструментом, что вместе с профессионализмом, настроем специалистов способствует хорошему качеству техобслуживания.

**Влад ДОБРОВ**

**НА СНИМКАХ:**

1. Электромеханик Андрей Дудай.

2. Электромеханики Николай Комарницкий, Виктор Вакарчук и Алексей Чорба.

## В ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВАХ

## ВЧД-2: внедряют передовые технологии и экономят во всем

**Коллектив Басарабьяского рефрижераторного вагонного депо, которым руководит Александр Николаевич Димитров, на сегодняшний день выполняет деповской ремонт вагонов для перевозки пакетированных грузов, полувагонов, цистерн, платформ, капитальный ремонт тепловозов, рефрижераторных секций, крытых вагонов, расформирование и формирование колесных пар. Труженики ВЧД-2 прикладывают немало усилий для выполнения плановых заданий по ремонту вагонов и тепловозов.**

**За 11 месяцев 2014 года отремонтировано: деповским ремонтом — 46 вагонов, капитальным — 157 крытых вагонов, текущим — 215 вагонов, выполнен капитальный ремонт 10 рефрижераторных секций и 5 платформ.**

**В цехе ВКМ проведено формирование 246 вагонных колесных пар из новых и 99 — из старогодных, произведена смена бандажей на 950 мм 16-ти локомотивным колесным парам и на 1050 мм — 37 локомотивным колесным парам.**

**Н**а 2014 год в депо была разработана программа организационно-технических и экономических мероприятий по совершенствованию эксплуатации работ для повышения эффективности производства. В ней предусматривается внедрение новой техники, передовой технологии, технических новшеств. За 11 месяцев в ВЧД-2 внедрены в производство: струбцина, съемник для снятия завальцовочного ролика с закаточного пресса при насадке бандажей и закатке стопорного кольца; пресс-форма для отливки из капрона колодки для гасителей колесных пар на тележку бесчелюстную тепловоза; изготовлен и внедрен в производство шаблон для измерения износа и размера фрикционных клиньев старого и нового образца.

Проведено диагностирование котлов ДКВР 6,5/13 №7701 и №7702, автовышки ВС 18, двух воздухоотборников и двух козловых кранов. На станции Етулия произведена замена напорного водопровода, в результате чего снизилось потребление электроэнергии, уменьшились потери воды. Были разработаны и успешно выполнены мероприятия по подготовке депо к работе в осенне-зимний период 2014-2015 гг.

Еще 2 октября с.г. газотехническая инспекция и котлонадзор выдали ВЧД-2 акт готовности работы котельной. Было проверено утепление, остекление окон в ремонтных цехах, произведен ремонт ворот, от-

ремонтирована изоляция теплотрассы. Проведена работа с жильцами жилого массива, заключены договоры на поставку теплоэнергии в квартиры. Также заключены договоры на поставку теплоэнергии предприятиям: локомотивному депо, станции Басарабьяска, железнодорожной больнице, станции сигнализации и связи, при мэрии г.Басарабьяска.

При выполнении мероприятий по экономии энергетических, топливных ресурсов за 11 месяцев 2014 года сэкономлено: 276 406 кВт·ч электроэнергии, 199 531 куб. м природного газа, 598 куб. м воды. При подготовке к осенне-зимнему сезону выполнен ремонт женских душевых, продолжается ремонт мужских душевых.

— Хочется отметить, — сказал, в частности, начальник ВЧД-2 А.Н.Димитров, — квалифицированный труд следующих работников депо: токаря цеха ВКМ И.Н.Пелех, дефектоскописта В.В.Хмилевского, слесарей подвижного состава колесного цеха В.Я.Инкулец и С.Ю.Шупило, машиниста автокрана Д.И.Тарлева, слесарей-ремонтников цеха оборудования И.П.Мыца и В.С.Крокана, слесарей подвижного состава подсобного цеха П.И.Бестричана и В.В.Лебеденко, слесарей подвижного состава сборочного цеха А.В.Мыца и П.В.Чуботэрянчу, слесаря электроцеха И.Г.Митова, слесаря КИП и А.Т.И.Шавриева, слесарей капитального ремонта тепловозов И.А.Димова и Г.Д.Карамана.

**Лилиана НИКИФОРОВА**

## С СЕЛЕКТОРНОГО ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА

## ВНИМАНИЕ: ГОЛОЛЕД!

**Состоялось плановое селекторное совещание по охране здоровья и безопасности труда по итогам за ноябрь и 11 месяцев 2014 года. Провел его ведущий специалист службы защиты и предупреждения ГП «ЖДМ» Владимир РАЙКО.**

**К**ак следовало из анализа, озвученного В.М. Райко, в ноябре в филиалах ГП «Железная дорога Молдовы» случаев производственного травматизма не допущено. За аналогичный период прошлого года произошел один случай — в ДС Кишинэу.

В ноябре служба защиты и предупреждения проводила плановые проверки в ТЧ-3 и ЭЧ-2 Басарабьясского железнодорожного узла по выполнению особого режима по охране здоровья и безопасности труда; подготовлено и подписано совместное Постановление №46/01-Н-4/2878 об отмене особого режима в этих филиалах дороги.

Сотрудники службы проводили обучение руководителей рабочих мест, специалистов и

представителей рабочих коллективов Кишиневского и Бендерского железнодорожных узлов.

Проведены также плановые проверки Бэлцского и Окницкого железнодорожных узлов. Работники службы оказывали консультативно-методическую помощь специалистам по охране здоровья и безопасности труда филиалов дороги; участвовали в аттестационной комиссии в службах РБ и пути; принимали участие в проведении осеннего комиссионного осмотра магистрали. Подготовлено Распоряжение №Н-9/125 от 02.12.2014 г. по замечаниям, выявленным в ходе осеннего комиссионного осмотра.

Но основной акцент В.М. Райко сделал на проведении работ ответственными за охра-

ну здоровья и безопасность труда по предупреждению травматизма, в особенности учитывая сегодняшние погодные условия работы железнодорожников. Это прошло красной нитью и в поставленных задачах на текущий период. Уже первый пункт гласит: «При проведении текущего обучения уделить особое внимание личной осторожности работников при передвижении во время гололеда». Следующие задачи также связаны с предупреждением травматизма и заболеваний: «Обеспечить всех работающих на открытом воздухе зимней спецодеждой и спецобувью в полном объеме. Организовать пункты обогрева и сушки спецодежды». Но и самим работающим нужно быть предельно внимательными и строго соблюдать требования и инструкции, связанные с охраной здоровья и безопасностью труда.

**Александр НИКИФОРОВ**





# Профсоюз подвел итоги отчетно-выборной

**Очередной X пленум Совета Профсоюза железнодорожников Молдовы состоялся 11 декабря 2014 года в Институте труда. В работе пленума принял участие и выступил Генеральный секретарь МКПЖ Геннадий КОСОЛАПОВ.**

**Работу пленума открыла заместитель председателя Профсоюза железнодорожников Молдовы Инна ВОДЯНИЦКАЯ.**

**В повестке дня были следующие вопросы: о дате созыва V съезда профсоюза железнодорожников; об итогах отчетов и выборов в первичных профсоюзных организациях; о проекте Устава профсоюза железнодорожников.**

По первому вопросу было принято ПОСТАНОВЛЕНИЕ:

1. Созвать V съезд Профсоюза железнодорожников Молдовы 19 марта 2015 года, в 10:00, в Институте труда НКПМ (г. Кишинев, ул. Зимбрулуй, 10).

2. Утвердить и предложить на рассмотрение V съезду профсоюза железнодорожников следующую повестку дня:

2.1. Проект Устава профсоюза железнодорожников.

2.2. Отчетный доклад о деятельности руководящих органов Профсоюза железнодорожников по выполнению программы на 2010-2015 гг.

2.3. Отчетный доклад о деятельности контрольно-ревизионной комиссии в период 2010-2015 гг.

2.4. Избрание председателя Профсоюза железнодорожников Молдовы.

2.5. Избрание заместителей председателя Профсоюза железнодорожников Молдовы.

2.6. Избрание Совета Профсоюза железнодорожников Молдовы.

2.7. Избрание председателя контрольно-ревизионной комиссии профсоюза.

2.8. Избрание контрольно-ревизионной комиссии.

Организационной комиссией Совета профсоюза поручено подготовить проект плана конкретных мероприятий по подготовке V съезда Профсоюза и представить его на утверждение Президиуму Совета профсоюза.

\* \* \*

**С информацией об итогах собраний и конференций в профсоюзных организациях магистрали выступила заместитель председателя Профсоюза железнодорожников Молдовы Инна Водяницкая:**

— В соответствии с Уставом профессионального союза железнодорожников, решением двух пленарных заседаний Совета профсоюза в июне и сен-

тябре текущего года состоялись собрания и конференции в первичных профсоюзных организациях Молдавской железной дороги.

По поступившим в Дорпрофсоюз сведениям, информация от членов Совета профсоюза, мож-

но сделать вывод, что в основном они прошли при заинтересованном и активном участии членов профсоюза. Следует отметить высокую ответственность и активность членов Совета в подготовке и проведении собраний и конференций на местах.

Проведенная отчетно-выборная кампания стала серьезной проверкой членов профсоюза, профактива на понимание стоящих задач, способность использовать отчеты и выборы как инструмент для исправления допущенных ошибок, улучшения работы профсоюзной организации.

Отчетно-выборные собрания (конференции) проведены во всех профгруппах, цеховых и первичных профсоюзных организациях.

В 47 первичных профорганизациях на отчетно-выборных собраниях выступило около двухсот человек. При высокой активности участников собрания прошли в Бендерской дистанции пути, Кишиневском локомотивном депо, Администрации ГП «Железная дорога Молдовы», СЭС, станциях Кишинэу, Басарабьяска, Джурджулешть, ШЧ-Кишинэу, ПЧ-Басарабьяска, ПЧ-Бэлць, ВЧДР-2 и других.

Большое внимание на собраниях и конференциях уделялось развитию социального партнерства, выполнению обязательств дорожного Коллективного



трудового договора. Поднимались вопросы: обеспечения занятости и сохранения рабочих мест, о медицинском страховании, улучшении охраны и организации труда, обеспечении спецодеждой и обувью, об организации досуга и проведения оздоровительных физкультурно-массовых мероприятий.

Был высказан ряд предложений и замечаний, направленных на дальнейшее повышение роли профсоюза в решении проблем социальной жизни трудовых коллективов в условиях реформирования отрасли.

Почти на всех собраниях, конференциях члены профсоюза выражали обеспокоенность за судьбу Коллективного трудового договора в связи с предстоящим процессом реформирования железной дороги, просили о сохранении объектов социальной сферы и обеспечении их финансирования. Критические замечания поступили по поводу разделения филиалов на эксплуатационные и ремонтные подразделения, что приводит к сокращению штата, по их мнению, а это может отрицательно отразиться на безопасности движения поездов.

Участники собраний и конференций высказывались о необходимости повышения уровня оплаты труда работникам железнодорожного транспорта, так как повышение заработной платы с 1 авгу-

ста т. г. до 15% не дало ощутимого эффекта.

Речь шла и о резком уменьшении средств, выделяемых Фондом социального страхования на санаторно-курортное лечение и оздоровление железнодорожников.

В адрес профкомов Центральной клинической больницы, ТЧ-Басарабьяска, ШЧ-Басарабьяска, ВЧДР-2, Администрации ГП «Железная дорога Молдовы» поступили нарекания в связи с плохой информированностью членов профсоюза, отсутствием гласности в работе профсоюзного комитета.

В связи с этим необходимо восстановить роль собраний и конференций в работе профсоюзных организаций, их регулярное проведение, систематическую отчетность профкомов перед членами профсоюза.

Не в полной мере реализовано положение Устава профсоюза о проведении ежегодных отчетных конференций. И совсем недопустимо, когда итоговое собрание за отчетный период было плохо подготовлено в цехоме юридической службы и руководством дороги.

На собраниях и конференциях был высказан ряд предложений и постановочных вопросов в адрес Профсоюза железнодорожников Молдовы, руководства ГП «Железная дорога Молдовы». Это — необходимость разработать про-

■ ТВОИ ЛЮДИ, МАГИСТРАЛЬ!

## Сошел моряк на берег...



Фото Юрия КОЗЛОВА

**Семь лет плавал по морям-океанам на рыболовном сейнере электромехаником-дизелистом Андрей Кондратенко. А когда пришло время бросить насовсем якорь у родного берега, профессии не изменил, тем более что она оказалась востребованной недалеко от дома — в Вулкэнештьском сетевом районе электроснабжения ЭЧ-2.**

**Р**аботая здесь, опытный специалист обслуживает дизельную установку, которая в случае обесточивания основных источников питания способна вырабатывать электроэнергию для нескольких станций прилегающего участка.

Благодаря грамотному, профессиональному уходу, техника — в исправном состоянии, заводится, что называется, с полуоборота. Но объект заботы — не только дизельная установка. Вместе с коллегами по сетевому району электро-

снабжения Андрей участвует в повседневной реализации планово-предупредительных мероприятий, направленных на поддержание бесперебойного электроснабжения участка от Гречень, Вулкэнешть до Етулии, Джурджулешть и Колибаши. Добрых слов заслуживает труд работающих рядом электромонтеров Анатолия Гроссу, Федора Донева, Ивана Гыра, других.

**Влад ДОБРОВ**

**НА СНИМКЕ: электромеханик-дизелист Андрей Кондратенко.**

**ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ**

**приглашает детей 25 декабря 2014 года на новогоднюю сказку «ВОЛШЕБНЫЙ ЭЛИКСИР»**

В ПРОГРАММЕ: театр «Karamelia & Co»; танцевальные ансамбли; музыкальные коллективы; солисты; развлекательные игры; конкурсы и много сюрпризов

**Начало в 12:00. Вход свободный**

**Адрес: бул. Дечебал, 2 (большой зал)**



# Кампании и наметил дату съезда

грамму по подготовке молодых специалистов, выполнять обязательства Коллективного трудового договора о предоставлении разового льготного транспортно-требуемого для проезда железнодорожным транспортом (форма билета № 6). Были нарекания участников собраний на некачественную спецодежду, обувь. В очередной раз возник вопрос о льготном выходе на пенсию локомотивных бригад и других профессий железнодорожного транспорта.

Конечно, причиной неудовлетворительного решения вопросов социальной защиты членов профсоюза, работников дороги и появление в связи с этим жалоб, обращений в значительной степени является финансовая несостоятельность магистрали, отсутствие диалога.

Пропаганда работы профорганизации, информированность членов профсоюза, ее регулярность позволят в дальнейшем избежать развития критических ситуаций.

Характерной особенностью прошедших отчетов и выборов явилось то, что члены профсоюза, делегаты стремились не столько критиковать, сколько осмысливать стоящие перед трудовыми коллективами и профсоюзами проблемы, искать пути их решения.

В ходе отчетно-выборной кампании использовались нормы, предусмотренные Уставом профсоюза железнодорожников при выборах профкомов, цехкомов и их руководителей. Практика показывает, что нарушение норм профсоюзной жизни — следствие недостаточного глубокого их знания.

Так, на IX Пленуме профсоюза железнодорожников был принят ряд нормативных актов, связанных с предстоящей отчетно-выборной кампанией. Конкретно: исключить избрание в профсоюзные органы представителей работодателя, его заместителей, главных специалистов филиалов и администрации ГП «Железная дорога Молдовы». Вместе с тем, данная норма не соблюдена в ПМС-130 Басарабьяска (казначей — главный бухгалтер, председатель ревизионной комиссии — главный инженер).

Во многих первичных профсоюзных организациях практиковалось предварительное обсуждение кандидатур в новые составы профкомов и цехкомов, проводилось выдвижение и избрание их председателей непосредственно на собраниях путем прямых выборов из нескольких кандидатур (ТЧ-Кишинэу, ВЧДР-2 Басарабьяска, ДС-Унгень, ЛВОК-Кишинэу, ВЧД-Бэлць).

В ходе отчетов и выборов члены профсоюза, делегаты давали оценку защитной деятельности профсоюзных организаций. Хорошая оценка дана работе профсоюзных комитетов: станции

Кишинэу — председатель ПК Мартазин Сергей Михайлович, Окницкой дистанции пути — Фисук Дмитрий Григорьевич, Цыбырник Андрей Леонидович — ПЧ-Бэлць и другие.

Отдельно хочу остановиться на влиянии руководителей некоторых филиалов на выбор участников собраний. Руководителям филиалов, руководителю дороги были направлены письма о невмешательстве в работу профкомов, так как это противоречит всем нормам национального законодательства и международных нормативных актов, регламентирующих деятельность профкомов.

Вместе с тем, начальник ЛВОК Кишинэу по окончании конференции запросил протокол, финансовые отчеты профкома. За проведенное заседание профкома в рабочее время потребовал дать объяснение, почему в течение 30 минут члены профкома отсутствовали на рабочих местах.

Приведу пример очередного случая, когда государственные органы вмешиваются в деятельность профсоюза. Начальник Инспектората полиции Центру запросил у начальника вокзала Устав профсоюза, документы, на основании которых проводилась конференция на железнодорожном вокзале Кишинэу, список участников, присутствующих на ней. По всей вероятности, начальник инспектората не знаком с Положением законодательства о независимости профсоюза от публичных властей всех уровней, политических партий, общественных объединений, работодателей и их объединений; не учел и тот факт, что профсоюзы им не подконтрольны и не подотчетны.

На уровне первичных профсоюзных организаций в результате отчетов и выборов произошло обновление состава профсоюзных комитетов.

Среди избранных 47 председателей профкомов: женщин — 26, соответственно мужчин — 21. По образованию: у 21 председателя высшее образование, у 29 — среднее и среднее специальное. Среди председателей профкомов сохранилась относительная стабильность кадров (из 47 — 15 председателей вновь избраны).

В результате выборов в 68% первичных профсоюзных организаций возглавили их прежние лидеры.

В современных условиях профсоюзным организациям приходится решать целый спектр многогранных задач как защиты в полном объеме социально-трудовых прав и интересов работающих, так и создание заинтересованности работников в профсоюзном членстве.

Развитие профсоюза требует новых, хорошо подготовленных кадров, так как по мере изменения социально-экономи-

ческой ситуации задачи профсоюза усложняются.

Хочу остановиться на отчетах ревизионных комиссий. В основном на собраниях отражалась финансово-хозяйственная деятельность профсоюзных комитетов.

В целом, отчетно-выборная кампания вскрыла просчеты в Уставе профсоюза. Так, из-под контроля ревизионных комиссий практически полностью ушли вопросы соблюдения Устава профсоюза профорганизациями, членами профсоюза; ведения делопроизводства, уплаты членских взносов, учета членов профсоюза. В подготовленном проекте нового Устава все это учтено.

Состоявшаяся отчетно-выборная кампания в первичных профсоюзных организациях дороги стала одним из самых главных событий в жизни трудовых коллективов и профсоюзном движении железнодорожников.

Может быть, в ходе ее не удалось ликвидировать сразу все болевые точки профсоюза. Но интерес к этой работе есть, о чем свидетельствует разговор, состоявшийся на собраниях, конферен-

циях и принятые на них решения. Важно, чтобы они не остались пустой декларацией, а были в максимальной степени реализованы. Думаю, что это вполне по силам новому составу профсоюзных комитетов и Совету профсоюза железнодорожников, который будет сформирован в ходе работы V съезда профсоюза.

\* \* \*

**Третий вопрос повестки дня касался проекта Устава профсоюза железнодорожников.** Как было отмечено на пленуме, проект Устава профсоюза полностью отвечает задачам, поставленным перед профсоюзами в нынешних условиях.

Закрепленные в Уставе организационные принципы и нормы внутрипрофсоюзной жизни соответствуют требованиям времени, повседневной деятельности профсоюзных органов и организаций.

Строгое соблюдение уставных принципов и норм проведения их в жизнь — залог дальнейшего повышения роли профсоюзов в жизни общества.

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ:**  
**Утвердить проект Устава профсоюза железнодорожников и представить его на обсуждение V съезду Профсоюза железнодорожников Молдовы.**

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ

### «Об итогах отчетов и выборов в первичных профсоюзных организациях Профсоюза железнодорожников»

1. Доклад заместителя председателя профсоюза Водяницкой И.М. принять к сведению по указанному вопросу.
2. Председателям профсоюзных комитетов:
  - проанализировать глубоко и самокритично итоги отчетно-выборной кампании в первичных профсоюзных организациях;
  - разработать мероприятия по реализации предложений и критических замечаний, высказанных в ходе ее проведения, организации;
  - проводить информационные дни о работе филиала дороги, профсоюзной организации, обеспечить гласность принимаемых решений профкома, восстановить наглядную агитацию;
  - в соответствии с принятой Президиумом системой обучения профактива организовать постоянно действующие семинары при профкомах, консультативные пункты и другие формы обучения;
  - установить систему отчетов перед членами профсоюза о проводимой профкомом работе, в полной мере использовать такие формы, как собрания, отчетные ежегодные конференции и др.;
  - организовать работу профкомов так, чтобы активно влиять на все стороны организации производства.
3. Поручить Президиуму Совета профсоюза:
  - рассмотреть на ближайшем заседании замечания, предложения, высказанные участниками отчетно-выборных собраний (конференций) в адрес Совета профсоюза, для принятия мер по их реализации с опубликованием материалов в газете «Железнодорожник Молдовы»;
  - в январе 2015 года организовать учебу с вновь избранными председателями профкомов, казначеями.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Администрация, профком Басарабьясского СМП-740 поздравляют с днем рождения **Г.П.ПИТЕЛ**.

Пусть люди дарят Вам улыбки,  
В семье покой и счастье ждут,  
Нелепость и нескладность нашей жизни  
Не опечалят Вас и не согнут.

\* \* \*

Коллектив станции Дондушень поздравляет с днем рождения станционную рабочую **Марию РУДНИК**.

Сегодня день рожденья твой,  
Дай Бог тебе хорошего здоровья,  
Пусть в семье твоей живет покой,  
Согретый счастьем, радостью,  
любовью!

\* \* \*

Совет ветеранов Басарабьясского железнодорожного узла поздравляет с днем рождения **Марию СТАРЦЕВУ**, проработавшую в техконторе ст.Басарабьяска 36 лет, и **Екатерину УЗУН**, проработавшую в регистратуре местной железнодорожной больницы 32 года.

Будьте везучими и счастливыми,  
И всегда всеми любимыми!  
Ангел пусть всех вас хранит  
От невзгод и от обид!

\* \* \*

Коллектив станции Унгень поздравляет с 50-летием начальника пункта технического осмотра Берешть **Валерия МОРАРУ**.



— Примите наши искренние поздравления. Желаем крепкого здоровья, благополучия, успехов в труде, семейного счастья и исполнения всех заветных желаний!

\* \* \*

Руководство Государственного предприятия «Железная дорога Молдовы» от всей души поздравляет с днем рождения начальника экономической службы **Вячеслава ПЫРЛОГ**.

— Искренне желаем Вам доброго здоровья, долгих лет жизни, удачи на про-



фессиональном поприще, прекрасного настроения и семейного благополучия! Пусть осуществляются все Ваши планы!

\* \* \*

Администрация, профком Бэлцкого вагонного депо поздравляют с днем рождения инженера-технолога **Людмилу ЯКОВЛЕВУ**.

— Желаем Вам здоровья, успехов в работе, благополучия!

\* \* \*

Коллектив телефонно-телеграфной станции и профком ШЧ-1 поздравляют с ЮБИЛЕЕМ телеграфиста телефонно-телеграфной станции Кишинэу **Анну ПЕРЕШИВАЙЛОВУ**.

Желаем солнечного света,  
Гостей за праздничным столом,

Пусть будет Ваша жизнь согрета  
Любовью, радостью, теплом!

\* \* \*

Администрация и профсоюзный комитет станции Матеуць сердечно поздравляют с днем рождения товарного кассира **Людмилу ДОНИКА**, желают ей здоровья, благополучия, успехов в труде и исполнения всех заветных желаний.

Пусть годы мчатся чередой,  
Минуя все ненастья.  
Мы Вам желаем всей душой  
Любви, здоровья, счастья!

\* \* \*

Администрация и профсоюзный комитет Кишиневской дистанции электрооборудования поздравляют с ЮБИЛЕЕМ водителя **ОНЦА Константина**.

Сколько дорог у тебя позади,  
Сколько их будет еще впереди,  
Годы летят, километры мелькают,  
Что ж, у тебя ведь работа такая!  
А пожелать мы хотим в юбилей  
Кучу подарков и верных друзей!

Также поздравляем с днем рождения инженера **ПЕРЕДЕРКО Андрея**, электромеханика **ЖУШКО Ивана**, электромонтера **ЗГЛАВОК Василия**.

— Примите наши искренние пожелания здоровья, любви, благополучия и удачи — вам и вашим близким!



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

## Лучшие продукты для лечения депрессии

Зима — пора стрессов, депрессий и настоящего упадка сил. Эти продукты помогут вам пережить зиму без лишней хандры.



### Рыба

Жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины, сельдь и др.) — превосходный источник не только йода, но и витамина D, который обычно вырабатывается в организме под воздействием солнечных лучей. Именно его отсутствие в мрачные зимние дни часто является основной причиной хандры. Ешьте рыбу, повышайте с ее помощью уровень отвечающего за хорошее настроение серотонина в собственном теле — и зима станет веселее.

### Яйца

Еще один продукт, поднимающий серотонин и настроение, и, кроме того, содержащий Омега-3 жирные кислоты, не только способствующие борьбе с депрессией, но и превосходно питающие кожу и волосы.

### Бананы

Содержат витамины E, C и B<sub>6</sub>, также способствующие повышению уровня серотонина. Кроме того, представляют собой идеальную альтернативу вредным сладостям — ведь бананы отлично насыщают и усваиваются, малокалорийны и, в отличие от шоколада, совершенно не содержат жиров.

### Апельсины

Источник не только необходимого для иммунитета витамина C, но и фолиевой кислоты, которая предотвращает сердечно-сосудистые заболевания и помогает очищать кровь. Ну а еще апельсины поднимают настроение уже одним своим жизнерадостным видом.

### Орехи

Подъему настроения способствует содержащийся в орехах селен. Особенно на этот продукт рекомендуются обратить внимание вегетарианцам, отказывающимся от рыбы — орехи помогут вам пережить зиму гораздо легче и приятнее.

### Зелень

Вся листовая зелень богата таким микроэлементом, как железо, недостаток которого в организме ведет к слабости и головокружениям. Среди наиболее полезных разновидностей зелени, к примеру, кинза — один из самых мощных источников серотонина.

### Вино

Этот напиток не только согревает и поднимает настроение, но еще и обладает бактерицидными свойствами и помогает бороться со стрессом. В вине содержатся витамины C, B и PP, кислоты и эфирные масла, а также микроэлементы.

Центр медицины труда ГП «ЖДМ» выражает глубокое соболезнование главному врачу амбулатории станции Унгень Киртоакэ Лилии Анатольевне по поводу смерти ее

**ОТЦА**

Пусть земля ему будет пухом.

## СПОРТ

# Студенческая спартакиада



С началом нового учебного года в Бэлцком техническом колледже железнодорожного транспорта взяла старт очередная, 14-я Спартакиада. Участвовали в ней студенты всех четырех курсов.

Первокурсники соревновались в подтягивании на перекладине, легкоатлетической эстафете и перетягивании каната. Итог таков: **первое место** завоевали будущие информатики, **второе** — движущие и **третье** — локомотивщики. Победители и призеры удостоились грамот соответствующих степеней.

Самыми зрелищными стали футбольные баталии. **Титул чемпиона** колледжа

завоевала команда группы «ТА-332», куратор — Геннадий Гуцу, **второе** и **третье места** поделили футболисты групп «TF-2033», куратор — Алина Казаку и «OD-411», куратор — Владимир Бежан.

В интересной спортивной борьбе прошли соревнования по волейболу. Здесь фортуна улыбнулась группе выпускников колледжа — «OD-411», не проигравших ни одного матча.

Вторую позицию заняла группа «TF-2033». Третье место определили группы «У-2113».

Среди гиревиков в личном зачете **победил** третьекурсник Григорий Одажиу, **вторым** стал его однокурсник Ми-

хаил Калисглу, **третье место** досталось также третьекурснику — Евгению Шуварю.

Впереди у студентов новые спортивные сражения. А готовят их к спортивным баталиям преподаватель физвоспитания колледжа Валерий Русаков и опытный спортивный наставник Владимир Лукьянов.

Николай АНДРУХ

### НА СНИМКАХ:

1. Перетягивание каната.
2. Футболисты после матча

Фото автора

## Грипп и его профилактика

**Грипп — острое респираторное заболевание, вызванное вирусами типа А, В, С, относится к группе острых респираторных инфекций верхних дыхательных путей. Люди восприимчивы ко всем типам вируса гриппа. Периодически, каждые 2-3 года, грипп распространяется в виде эпидемий и часто охватывает целые континенты. Чаще всего регистрируется в зимний период года.**

щищающая организм уже через 2-3 недели после вакцинации до 6 месяцев. Рекомендуется прививка от гриппа людям с ослабленным иммунитетом, часто болеющим простудными заболеваниями, страдающим хроническими заболе-



ваниями почек, сердечно-сосудистой, дыхательной системы, континентам с высоким риском контакта с больными.



**При заболевании простудными инфекциями, гриппом ограничьте контакт с другими людьми, не отправляйтесь на работу, в поликлинику, не пользуйтесь общественным транспортом. Вызывайте врача на дом. Соблюдайте предписания врача, не нарушайте постельный режим, пейте как можно больше жидкости (соки, морсы, отвары, компоты).**

### Что делать если в семье больной гриппом:

- выделите больному отдельную комнату;
- соблюдайте правила личной гигиены (часто мойте руки с мылом);
- при контакте с больным закрывайте нос и рот маской, платком;
- избегайте прикосновения руками к глазам, носу, рту;
- часто проветривайте помещение, сохраняйте чистоту, часто мойте и дезинфицируйте поверхности.

**Для профилактики гриппа в период регистрации заболевания необходимо соблюдать следующие меры:**

- ограничить контакт с больными людьми с высокой температурой, кашлем, признаками простудных заболеваний;
- реже появляться в публичных местах, общественном транспорте;
- при контакте с больным закрывать нос и рот маской, платком;
- не переохлаждаться, сохранять физическую активность, употреблять в пищу продукты, богатые витаминами и фитонцидами.

Вера ВЕЛИЧКО,  
зав. эпидотделением ЦСЭН

