



НОВВАТОР

УЧРЕДИТЕЛИ: ОАО «АРЗАМАССКИЙ ПРИБОРОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ЗАВОД», ПРОФСОЮЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

издается с августа 1960 года

19 января 2009 г., понедельник

№ 1 (3660)

Официально

ПРИКАЗОМ Генерального директора на предприятии создано новое подразделение – **Отдел информационной защиты (ОИЗ)** службы безопасности предприятия.

ГУСЕВ Константин Михайлович назначен начальником ОИЗ.

БЕДА Наталья Владимировна назначена начальником инструментального отдела. Занимавший эту должность **ХМЕЛИНИН Игорь Иванович** уволен по собственному желанию.

АГЕЕВ Дмитрий Анатольевич, работавший ранее заместителем начальника цеха 76, назначен начальником цеха 76.

ПАВЕЛЬЕВ Михаил Серафимович, ранее работавший начальником цеха 76, переведён на должность заместителя начальника в том же цехе.

Реорганизация

Оптимизируя управление

В состав управления информационных технологий вошло новое структурное подразделение – **Отдел телекоммуникаций (ОТ)**. Оно создаётся на базе участка связи, выведенного из состава электроцеха (№ 73), и помимо функций по обеспечению предприятия бесперебойной связью будет заниматься оптимизацией затрат на нее. Такие перемены вызваны задачами улучшения структуры управления. В настоящий момент разрабатываются положение и необходимые должностные инструкции.

Р. Михайлова.

Профоперативка

Состав обновился

В рамках профоперативки прошло расширенное заседание профкома с выбором новых членов. В состав профкома вошли: **Е.А. Кокинова** (ц. 37), **И.В. Кашеева** (ц. 65), **И.Ю. Борисова** (СГТ), **Н.Н. Балаева** (ОГК-1), **А.В. Мишанова** (ц. 56), **М.В. Шарова** (ц. 49). В президиум избрана **В.И. Воронкова** (ц. 44).

Профлидерам необходимо сдать отчёты о проделанной работе за 2008 год для подведения итогов заводских смотров-конкурсов «Лучшая первичная профорганизация», «Лучшая организация охраны труда» и

«Лучший уполномоченный по охране труда».

Проффорги поделились впечатлениями от новогодних мероприятий. Заводчанам понравилось театрализованное представление для детей в ДК «Ритм», а также организация выдачи сладких подарков.

О предстоящем в марте традиционном конкурсе «Идеал-2009» объявил председатель СТМ **А.Н. Тюрин**. Желающим принять участие в мероприятии обращаться в профком по телефону: **34-99, 91-19**.

Т. Коннова.

Заводчане

ВСЁ ИНТЕРЕСНО

Полвека назад – 5 января 1959 года – пришёл учеником слесаря механосборочных работ в цех нестандартного оборудования Владимир Викторович РЮМИН.

С тех пор каждая страничка его биографии связана с заводом. Пройдены основные, считает он, ступени профессионального роста: слесарь, сборщик, испытатель. «И всегда было интересно», – признаётся Рюмин. И тогда, когда только постигал азы технической грамоты, учился читать чертежи, а по ним собирать изделия; сдавал на разряды, повышая мастерство. И когда трудился слесарем-сборщиком, а потом мастером в цехе 55. И будучи испытателем, начальником лаборатории и замначальника в цехе 44.

За доблестный труд Владимир Викторович награждён Орденом Трудового Красного Знамени, медалями, Почётными грамотами, не раз занесён на заводскую доску Почёта. А его портрет украшал аллею Славы предприятия.

Ещё в детстве Володе нравилось конструировать и собирать самолеты. С удовольствием занимался в авиамодельном кружке, ремонтировал технику. После армии посчастливилось попасть на приборостроительный.



Сейчас ветеран – инженер-испытатель на участке механических воздействий. За добросовестную работу, человеческие качества пользуется большим авторитетом в коллективе. Коллеги отмечают в нём доброжелательность, искренность, серьёзный подход к делу. «Это наш самый опытный работник, – отзывается начальник цеха **М.И. Лобань**. – Хороший наставник, грамотный и ответственный специалист». «Он автор рационализаторских предложений. Придумал и изготовил ряд приспособлений, которые значительно облегчили труд», – рассказывает инженер по испытаниям **Г.А. Лакеева**.

«На его участке работа проходит так, что нет замечаний у заказчика», – добавляет представитель заказчика **Т.П. Лопатникова**.

С юности у Рюмина осталась тяга познавать, учиться. Да и сейчас работает на компьютере, с удовольствием читает техническую литературу. На его столе царит «творческий беспорядок» техника: трансформатор, вольтметр, чертежи, приспособления для настройки оборудования, схемы. Словом, всё, что необходимо для работы. А дома – это гостеприимный хозяин, любящий муж и отец.

Е. Стрелец.

Фото А. Барыкина.

Для достойного устройства жизни



Архиепископ Нижегородский и Арзамасский Георгий принял участие в конференции «Социальное посредничество: поддержка гражданских инициатив по достойному устройению жизни», которая проходила в нашем городе по инициативе Фонда преподобного Серафима Саровского и АГПИ.

Перед началом мероприятия 13 января в Арзамасском Кафедральном Соборе Владыка отслужил Божественную Литургию и панихиду по Патриарху Алексию II, на которой присутствовали представители администрации, предприятий города, в том числе и генеральный директор ОАО «АПЗ» **О.В. Лавричев**.

*Г. Борисова.
Фото А. Барыкина.*

ВНИМАНИЕ!

Приглашаем почётных ветеранов завода на **отчётно-выборную конференцию** организации ветеранов, которая состоится в техкабинете (конференц-зале) **21 января 2009 г. Начало в 10.00.**

Совет ветеранов.

ДК «РИТМ» ПРИГЛАШАЕТ

30 января на концерт коллективов художественной самодеятельности Дома культуры.

Начало в 18.00

Цена билета – 30 рублей.
Справки по телефону: **7-94-99.**

Достичь результатов

Об итогах работы в декабре производственного блока и перспективах рассказывает директор по производству А.Г. СЕРГЕЕВ.

– В декабре сработали достаточно хорошо: выпущено продукции на 180 млн. рублей при плане 174 млн. рублей. Однако, план декабря был скорректирован в сторону уменьшения в связи с тем, что сивестировались позиции, систематически неоплачиваемые заказчиками (работа на склад – замораживание ресурсов). Кроме того, дефицит оборотных средств не позволял в полной мере финансировать закупки материалов и комплектующих в прежних объемах, которые раньше достигали и 230, и 250 млн. руб.

Таким образом, большая дебиторская задолженность, дефицит оборотных средств, проблемы с привлечением кредитных ресурсов, отказ от выпуска продукции, которую не могут проплатить заказчики, привели к снижению объемов производства.

Январь традиционно является «трудным»: сказываются и длительные каникулы. Однако в дальнейшем предусмотрено резкое



увеличение плановых заданий, подкрепленных уже заключенными договорами, в первую очередь на основную продукцию. Это дает возможность с уверенностью смотреть вперед.

Экономические проблемы отражаются на работе предприятия, заставляют диверсифицировать производство, заниматься поиском новых видов продукции, осваивать новые рынки сбыта.

Разработан план антикризис-

ных мер. В таких условиях нужен режим экономии. Определены и выполняются мероприятия по ресурсосбережению. Оборудование, незадействованное в процессе производства, выводится из эксплуатации и подлежит либо реализации, либо консервации. Строже стали подходить к заключению договоров. К изготовлению продукции приступаем после получения авансовых платежей. Планы производства базируются на «ликвидных» изделиях.

Период вынужденного простоя мы используем для подготовки производства к выпуску модернизированного счетчика воды. Сейчас проводим его испытания, отработываем конструкцию и надеемся, что с начала весны перейдем на его выпуск.

Идет процесс изменения номенклатуры выпускаемых изделий, в связи с этим меняется структура предприятия. Цех 45 выводится из состава, а выполняемая работа передается цеху 50. Фактически мы укрупняем 50 цех. Подобная ситуация с 47 цехом. Эта реорганизация должна обеспечить более равномерную загрузку подразделений и улучшить

управляемость. Завод можно сравнить с живым организмом: меняются условия – происходят изменения и на предприятии.

Большое внимание уделяем изменению номенклатурного ряда: тепло- и водосчетчикам. Определенные надежды возлагаем на «Ультрафлоу», СДМ, которые проходят испытания у потребителей. Прорабатывается возможность освоения нескольких новых изделий, изготавливаются опытные образцы.

Разработаны мероприятия, которые позволяют ускорить процесс принятия решений и сократить время от получения заявки до внедрения в производство и выпуска продукции.

Даже в такие трудные времена не забываем и о необходимых статьях затрат, в частности по обновлению оборудования. Не в тех объемах как раньше: будем смотреть и определять первоочередную необходимость.

Если говорить об организационных вопросах, то теперь служба главного технолога, цех 76 подчинены непосредственно директору по производству. Думаю, это логично: основной бизнес-процесс у нас – производство, поэтому для более активного участия в его подготовке СГТ переведено в мое подчинение.

– В прошлом году много нареканий вызывала работа 57 цеха...

– Пришел новый руководитель – **В.М. Кузнецов** – появился в цехе хозяин. Дела потихоньку выправляются. Не скажу, что проблем нет, но из прорыва выходят.

Кадровые проблемы и в цехе 68: недостаточно квалифицированных специалистов, текучка кадров. Сказывается и изношенность оборудования и особые условия труда. Но и здесь намечены пути решения проблем.

– В свое время большие средства были направлены на модернизацию 19 цеха, но сейчас он тоже работает с неполной загрузкой. Может быть выгоднее разместить заказы на стороне?

– Да, цех модернизировали для того, чтобы он мог выпускать платы четвертого и даже пятого поколений, которые необходимы при производстве определенного вида современных изделий. К сожалению, переоснащение в полном объеме проведено не было.

Цех 19 будет работать, потому что выпускает уникальную продукцию, которую для нас вряд ли кто способен изготовить. Стоит задача найти заказы и загрузить его полностью.

Записала Г. Борисова.

Область качества

До 10 дней

Имидж предприятия – это не только качественная продукция, но и сфера сервисных услуг. Повышение уровня обслуживания потребителей, изучение их требований и ожиданий – важная задача, которую ставит перед собой АПЗ.

Учитывая жалобы потребителей по поводу длительных сроков ремонта систем АЛКО, руководство предприятия приняло решение о создании обменного фонда приборов и узлов при эксплуатационно-ремонтном отделе, а также в цехах 37 и 55.

Эти меры должны сократить сроки восстановления до 10 дней, как и положено по стандарту предприятия.

Е. Стрелец.

Простой

Урок бдительности

67 часов 30 минут составил простой вышедшего из строя станка НМС-410 «Comumill» в цехе 52 из-за халатного отношения работников к своим обязанностям.

Ремонтная служба цеха 79 установила на нём утечку смазочно-охлаждающей жидкости через соединение клапана, в результате чего СОЖ не поступала в зону резания.

При разборке узла в инструменте и клапане подачи СОЖ обнаружилась металлическая стружка и грязь, которые привели к разрушению ферритовых уплотнений, в итоге СОЖ, подаваемая под давлением 40 атмосфер, вытекала.

Причиной выхода из строя станка оказалась несвоевременная, некачественная очистка баков и замена СОЖ обслуживающим персоналом. За халатное отношение и низкий уровень технического обслуживания механику и заместителю начальника цеха объявлено замечание и уменьшена премия по итогам работы за декабрь. Начальнику цеха 52 за отсутствие надлежащего контроля за эксплуатацией и содержанием оборудования также объявлен выговор и уменьшен размер премии.

Вот пример того, насколько велика персональная ответственность в обеспечении содержания оборудования.

Р. Бальбердина.

Аттестация

Введена в действие

С целью безусловного соблюдения «Порядка проведения аттестации рабочих мест по условиям труда», утвержденного Министерством здравоохранения и социального развития РФ, на АПЗ с 01.01.2009 года приказом генерального директора введена в действие «Инструкция о порядке проведения аттестации рабочих мест».

Начальнику ООТ предписано разработать инструкцию по проведению оценки травмобезопасности рабочих мест и

обеспеченности работников СИЗ. ОИС необходимо доработать программное обеспечение «Аттестация рабочих мест».

Для оказания методической и практической помощи по оформлению материалов и проведению аттестации рабочих мест по условиям труда создана рабочая группа в составе: С.Ю. Крылова (ООТ), Л.А. Конновой (ООТиЗ), О.М. Чечуровой (ОИС), Г.С. Свиштуновой (ООС).

Е. Стрелец.

Наши люди

Этапы трудового пути

От ученика токаря до начальника III-го производства СУП прошёл трудовой путь Евгений Михайлович ЖУКОВ.

Вспоминает, как в первый раз пришёл на АПЗ в 1967 году в цех 48. После службы вернулся на предприятие сборщиком в ц. 43. Уже тогда были замечены его активность и организаторские способности: в школе и армии – бессменный секретарь комсомольской организации. Да и по характеру – человек, умеющий взять на себя ответственность и находить взаимопонимание с людьми. Поэтому назначили мастером. И не ошиблись. За добросовестную работу получил звание «Лучший мастер министерства авиационной промышленности» и дважды награждался ценными подарками (именными часами). Был неоднократным победителем трудовых соревнований, председателем группы народного контроля. В то время начался его карьерный рост: заместитель начальника цеха, начальник цеха.

20 лет трудится Жуков в производственно-диспетчерской службе. «Я никогда не стремился быть первым, – признается Евгений Михайлович, – просто работал добросовестно».

Сейчас Евгений Михайлович отвечает за выпуск систем учёта энергоносителей. И здесь для него работы непочтатый край. Опыт, организаторские спо-



собности, личные качества помогают успешно решать возникающие вопросы. В рамках празднования Дня города Е. Жуков был награждён Грамотой мэра. В редкие минуты отдыха любит ходить за грибами, с удовольствием работает в саду.

*Т. Коннова.
Фото А. Барыкина.*

Служба «01»

Поплатились рублём

В конце декабря инспекторским составом 44-ПЧ проводились проверки соблюдения правил пожарной безопасности при использовании электронагревательных приборов, в ходе которых был выявлен ряд грубых нарушений.

Так, 19 декабря на складе № 1 отдела сбыта пользовались электрокаминем с поврежденной штепсельной вилкой. Камин не имел подставки из негорючего материала и тепловой защиты. 22 декабря в слесарной мастерской цеха 19 эксплуатировалась электроплитка с поврежденной изоляцией, оголенной спиралью, не имевшей подставки из негорючих материалов. Подобный случай выявлен и в БИХ цеха 64.

Начальникам вышеупомянутых подразделений указано на недостаточный контроль за подчиненными, низкий уровень исполнительской дисциплины. А ответственные за соблюдение противопожарного режима, допустившие нарушения, понесли и материальное наказание.

Поддержать «оборонку»

На совещании по вопросам о мерах господдержки оборонно-промышленного комплекса в прошедший четверг премьер Владимир Путин потребовал наладить жесткий отбор предприятий, претендующих на государственную помощь. На поддержку системообразующих предприятий и ОПК уже выделено 325 миллиардов рублей. На них могут рассчитывать те, кто оказался в трудном положении «по объективным причинам».

«Сейчас необходимо активизировать работу по повышению эффективности созданных в ОПК крупных холдингов. Нужно сделать их по-настоящему конкурентоспособными структурами», – подчеркнул он.

Несмотря на мировой кризис, реализация программы технического перевооружения оборонных предприятий должна быть продолжена, уверен глава правительства.

Участие в выполнении гособоронзаказа позволит этим предприятиям обеспечить приемлемую загрузку и максимально сохранить достигнутые объемы производства, причем даже с учетом возможного сокращения спроса на выпускаемую ими гражданскую продукцию, считает он.

Ваше мнение

Нужны ли Вам 10-дневные новогодние каникулы? – спросили мы заводчан.

Нина, повар:

– Такие каникулы лучше бы были в мае, когда идут посадки, а сейчас чего? Чем заниматься зимой? Они ничего не дают – лежим на диване целыми днями. Дети выросли, дочь сама уже 4 месяца не работает – нет работы никакой. Кстати, случайно на заводе швеи не нужны?

Николай, старший прораб:

– А всё равно... Нормально к ним отношусь, мне – нужны: Новый год встретил, по хозяйству кое-что поделал.

Алексей, оператор:

– Да. Отдохнул. Гулял, готовился к экзаменам.

Светлана, дезинфектор:

– Нет. Во-первых, денег много нужно, во-вторых, зарплата из-за

них маленькая – одним словом, причина чисто финансовая.

Дмитрий, оперативный дежурный:

– Нет – деньги заканчиваются слишком быстро, да и на работу тяжело выходить...

Марина, инженер:

– Однозначно – нет. Они потеснили майские дни с нашей работой на аграрных территориях. Шатается семейный бюджет. Да и врачи против: много пьяных, увеличивается число болезней.

Виктор, каменщик:

– Их всё же уместней проводить весной, люди занимаются садами-огородами, погода лучше, можно отдохнуть на природе, в лес сходить. А тут все дни у телевизора.

Вопрос священнику

Не ставьте иконы в сервант

У нас возник вопрос: где в современной квартире должна располагаться икона, сколько их должно быть и какие? Можно ли прикрепить бумажную икону-тройник на детскую кроватку?

Г.С. Борисова, слесарь-сборщик, 35 лет.

Отвечает старший священник Воскресенского собора отец Рафаил (Яушев).

– Всегда на Православной Руси дом строили таким образом, чтобы икона располагалась на востоке в правом (красном) углу, и ее видно было при входе. Сейчас, конечно, планировка квартир бывает разной. Венчальные иконы, однозначно, должны висеть в спальне, чтобы, просыпаясь утром, супруги могли их видеть. Ни в коем случае не надо ставить их в сервант с другими вещами (или убрав всё оттуда, можно разместить духовные книги).



Когда человек входит в дом, то тоже должен видеть икону, её лучше расположить в том месте, где домашние проводят большую часть времени. Чаще это бывает кухня. Икона может быть любой: Спаситель, Матерь Божия, почитаемый Святой угодник. Бывает, ее передают по наследству. Все остальное – по желанию. Некоторые в 3-комнатной квартире живут в двух, а третью отводят под моленную комнату, где находятся иконы, духовная литература...

Иконку на детскую кроватку повесить можно, но если ребенок подрастает, начинает баловаться, лучше повесить ее рядышком (чтоб не мог порвать ее и т.д.). Это может быть ангел-хранитель, святой, имя которого носит ребенок, икона «Покрова Божией Матери» или «Господь, благословляющий детей» и т.д.

Спорт

Кубок вручен «Приборостроителю»

Закончились игры 8-го традиционного турнира женских команд по волейболу на призы ООО «Канна». Результаты предварительных игр определили финалистов. Ими стали команды «Приборостроитель» и ДЮСШ № 2.

За команду приборостроителей в финальной встрече выступали: Ольга Пахуткина (капитан), Елена Кузьмина, Ольга Кабанова, Екатерина Бубнова, Дарья Клячина, Екатерина Ваганова, Ольга Шаматова, Светлана Боброва и Анастасия Мишанова.

Поединок, продолжавшийся 59 минут, закончился победой

«Приборостроителя». Команду к соревнованиям готовил Борис Сидоров.

На подведении итогов капитану Ольге Пахуткиной вручен Кубок ООО «Канна». Награждение проводил Генеральный директор ООО «Канна» Николай Кашин.

С. Аргентов.

Увлечение

Так жить интереснее

Кто бы мог подумать! В центральной котельной ОАО «АПЗ» работает самая настоящая художница... В сфере интересов оператора котельной Е.Н. НЕМКОВОЙ – французская вышивка, создание картин и аппликаций из сухоцветов, флористика, работа с берестой, рисунок по точечной и штриховой американским технологиям, художественная фотография.

К тому же, Елена Николаевна единственная, кто в городе занимается отделочными цветами для свадебных и вечерних нарядов, причем, вкладывая душу в каждое из своих творений. Однажды для проходившего в Н. Новгороде конкурса «Женщины России» ей заказали их сразу 40 штук.

Елена всегда неплохо рисовала. Уроки в художественной школе под началом профессионального педагога **Б.И. Адякина** дали ей хорошую подготовку. Позже она получила специальность портного легкого платья в училище № 43, а также дополнительные знания, навыки по отделке из ткани и бисера свадебных и вечерних платьев в городском ателье «Элегант». Работая в детском саду №14, одновременно была и художником-оформителем. В дальнейшем пришлось поработать и швейей мягкой мебели, спецовок, и на производстве спасательных жилетов в маленьком цехе, и берестяницей в «Художественных промыслах», где занималась изготовлением шкатулок, всевозможных ваз и подносов.

Жизненный путь привел художницу на приборостроитель-



счетчиков. Елена Николаевна вспоминает доброжелательность, с которой её приняла начальник

В.А. Солдатенков и коллектив. Позже без отрыва от производства обучилась на оператора газовой котельной. Признается, что работа и люди 75-го цеха ей очень нравятся:

– Коллектив у нас дружный и солидарный. Каждый вносит частичку чего-то своего, начиная от руководителей, которые создали отличные условия труда. Со своей стороны сотрудники оправдывают такое отношение – каждая бригада добровольно взяла на себя ответственность: кто за пре-

красную клумбу с сортовыми розами, кто за мебель и цветы в цехе, кто за чистоту. Наша бригада решила, что будет оформлять сухоцветами цех зимой. Так, сначала появилась ваза, которую обтянули кожей, затем сделали икебану, а потом еще один букет, который сейчас украшает пристрой. На рабочем месте, где обычные цветы не растут от жары и вибрации, повесили на стену кашпо. Панно для комнаты приема пищи собирали в обеденные перерывы. Старались все.

Мне кажется, что условия труда должны быть такими, чтобы, как в поговорке, из дома хотелось идти на работу, а с работы домой. Чтобы была возможность не только хорошо выполнять обязанности, но и проявить себя творчески. Так жить гораздо интереснее!

Заместитель начальника цеха **А.М. Ураков** отмечает, что и к обязанностям своим Елена Николаевна относится со всей ответственностью, повышает свой профессиональный уровень и выполняет работу качественно.

Ещё она занимается разведением роз – в саду и на подоконнике. Ее любимая телевизионная передача – «Усадьба», где предлагаются полезные мастер-классы. Летом прибавляется огород, а зимой – коньки.

Творческое начало у неё от папы, который увлекался фотографией, охотой и рыбалкой, в том числе, подводными видами; до сих пор он неофициальный, для друзей и знакомых, мастер часовых дел.

Сыну Никите сейчас 15. Как любого подростка, его «не оторвать от компьютера», но все же парень иногда находит время и вырезает из дерева, склеивает модели кораблей (в свое время закончил судомодельный кружок).

Иногда Елена сетует, что вместо глянцевого чистоты в доме на полочках привычные береста, сухоцветы и тряпочки... Но, по всей видимости, образ жизни в ближайшее время менять не собирается.

Р. Михайлова.

Фото Е. Галкиной и Е. Немковой.



ный завод в 43-ий цех, где она освоила доселе незнакомую профессию градуировщицы водо-

вают такое отношение – каждая бригада добровольно взяла на себя ответственность: кто за пре-

ЗОЖ

Чтобы не было мучительно больно

Холестерин – это жироподобное вещество, которое вырабатывается печеночными клетками в малом количестве, но достаточном для построения всех клеточных оболочек организма, образования желчных кислот, гормонов и витамина D. При избыточном поступлении с пищей холестерин из полезного превращается во врага №1. Откладываясь на внутренних стенках сосудов в виде бляшек, он приводит к атеросклерозу, причем чаще сосудов сердца и мозга. Отсюда и ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инфаркт и нарушения мозгового кровообращения, вплоть до инсульта.

Холестерин делится на **общий**, в норме которого в крови 5,0 ммоль/л, **холестерин липопротеин низкой плотности (ЛНП)**, с содержанием в крови не более 3,0 ммоль/л, и **холестерин липопротеин высокой плотности (ЛВП)** – выше 1 ммоль/л.

ЛНП относится к «плохому» холестерину, т.к. его избыток приводит к атеросклерозу

сосудов. «Хороший» же захватывает и выводит «плохой» из крови, тем самым препятствует образованию склеротических бляшек. Отсюда простая зависимость: чем выше в крови уровень «хорошего» холестерина и ниже «плохого», тем здоровее организм. У больных, перенесших инфаркт или инсульт, а также страдающих стенокардией, сахарным диабетом, атеросклерозом артерий ног, уровень общего холестерина в крови не должен превышать 4,5 ммоль/л, ЛНП – 2,6 ммоль/л, а ЛВП надо поднимать выше 1 ммоль/л. Избыток холестерина клинически не дает о себе знать, и поэтому важно проводить раннюю профилактику атеросклероза. Каждый, кто перешагнул 20-летний рубеж жизни, должен придерживаться следующих правил:

1. Один раз в год контролируйте уровень холестерина, а при необходимости – 2-3 раза, что позволит принять меры для его снижения и уменьшить на 30-40% серьезные осложнения атеросклероза.

2. Не употребляйте продукты с высоким содержанием холестерина: жирное мясо и мясопродукты, печень, в том числе и трески, мозги, почки, яичный желток, сливочное масло, жирные молочные продукты, сыры, креветки, кальмары. Сократите потребление соли до 6 г.

3. Увеличьте в рационе потребление подсолнечного, оливкового, кедрового, кукурузного и соевого масла, а также скумбрии, сардин, лосося, палтуса, сельди, тунца.

4. Употребляйте за день не менее 30 г пищевых волокон, содержащихся в грушах, персиках, апельсинах, яблоках, малине, клубнике, цветной и морской капусте, горохе, фасоли. В моркови, свекле, черной смородине, сливах, абрикосах содержатся пектиновые вещества, которые связывают и выводят «плохой» холестерин из организма.

5. При динамических нагрузках сгорает ЛНП. Приучайтесь к регулярным посильным физическим нагрузкам, которые должны

быть не менее 30-40 минут 2-3 раза в неделю. При этом избегайте статических нагрузок в фитнес-центрах. Такие нагрузки на пользу «плохому» холестерину.

6. Контролируйте и своевременно лечите гипертонию, давление не должно превышать 140/90 мм рт.ст. Не забывайте о коррекции сахарного диабета и других заболеваний.

7. Следите за массой тела. Если талия у мужчины превышает 102 см, а у женщины 88 см – это повод для лечения ожирения.

8. Не курите! Не пейте спиртного и пива.

9. Снижают холестерин морская капуста, авокадо, фейхоа, калина, салат из черносливки, чеснок, петрушка и пастернак.

Если «плохой» холестерин не снижается, а растет, то необходимо обратиться к врачу.

Чтобы в пожилом возрасте не было мучительно больно за свое здоровье, начинайте раннюю профилактику атеросклероза.

Н.В. Бузуева, ст. медсестра городской больницы №1.

Использованы материалы газеты «АиФ. Здоровье» № 41, 2007г.



Весело, весело...

ВСТРЕЧАЛИ ДЕТИ ЗАВОДЧАН
НОВЫЙ ГОД.

ПО ТРАДИЦИИ в ДК «Ритм» для них проходили праздничные представления. В этот раз артисты муниципального оперного театра перевоплотились в героев музыкальной сказки «Как пираты встречали Новый год». Действие, начавшись на сцене, продолжилось в фойе, у ёлки, где главными участниками стали ребята. Немалое удовольствие получили они, непосредственно общаясь со сказочными персонажами.

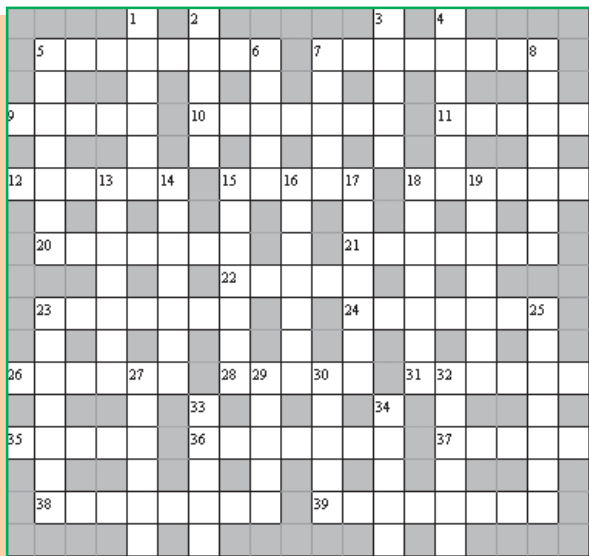
Фото А. Барыкина.



КРОССВОРД

По горизонтали: 5. Сложное, запутанное дело. 7. Превеличенная, восторженная похвала. 9. Племя сарматов, возглавлявшее военно-политический союз кочевников в Северном Приазовье. 10. Тонкая темная шерстяная или хлопчатобумажная ткань. 11. Русское название жилища горцев Кавказа. 12. Австрийский композитор, автор оперы «Дон Жуан». 15. Дерево, сушеные плоды которого называют винными ягодами. 18. Садовый цветок. 20. Музыкант. 21. Басня Ивана Крылова. 22. Форма охраны личных и имущественных прав недееспособных лиц. 23. Землеройная машина. 24. Маленькие, хрустящие, хорошо обжаренные кусочки сала. 26. Город в Иркутской области. 28. Плохая лошадь. 31. Вселенная, мир. 35. Возглас, имеющий целью привлечь внимание. 36. Пояснение автора к тексту пьесы. 37. Орган дыхания рыбы. 38. Терпение, стойкость, самообладание. 39. Договор, соглашение.

По вертикали: 1. Измерительный инструмент. 2. Двойная победа. 3. Столица европейского государства. 4. Северная промысловая рыба. 5. Возлюбленная. 6. Отросток нервной клетки. 7. Род конных ипподромных состязаний. 8. Чистовик. 13. Мужское имя. 14. Межпалубное пространство в трюме на судах, имеющих несколько палуб. 15. Специальность ученого. 16. Крестьянское восстание во Франции в 1358 году. 17. Сказка Ханса Кристиана Андерсена. 18. Съедобный гриб. 19. Порода свиней. 23. Российский фигурист, чемпион Олимпийских игр 1976 года. 25. Афинский оратор, публицист. 27. Потайное устройство в механизме. 29. Вспомогательная теорема. 30. Кавказский хлеб. 32. Неумеренный в еде человек. 33. Нитки для вязания. 34. Луковичное растение.



ПОЗДРАВЛЯЕМ ВЕТЕРАНОВ ЗАВОДА С ЮБИЛЕЯМИ В ЯНВАРЕ:

С 85-летием:
Сергеева Михаила Степановича,
Шилова Ивана Илларионовича,
Морозову Татьяну Николаевну.

С 80-летием:
Тихову Валентину Борисовну,
Полякова
Вениамина Анатольевича,
Саввина Петра Михайловича.

С 75-летием:
Куракина Вениамина Васильевича,
Кокурину Татьяну Семёновну,
Борисова Евгения Григорьевича,
Якунина Виктора Павловича,
Родина Валентина Фёдоровича.

С 70-летием:
Глотова Александра Алексеевича,
Костылёву Нину Александровну,
Кочурову Нину Ивановну,
Лекареву Алевтину Григорьевну,
Панова Алексея Григорьевича,
Игнатову Марию Васильевну,
Михайлина
Владимира Васильевича,
Фадееву Валентину Алексеевну,
Чечерина
Александра Константиновича,
Кашникову Валентину Алексеевну,
Коткову Лидию Александровну.

**Желаем всем юбилярам здоровья, внимания
родных и близких, активной жизненной позиции
при патриотическом воспитании молодых.**

Профком, Совет ветеранов.



Поздравляем! Поздравляем!

**КОЛЕБАНОВУ
Валентину Алексеевну
с юбилеем!**

С юбилеем Вас
поздравляем!
С этим важным, особенным днём!
Долголетия, счастья, достатка
И огромных успехов во всём!
Неба чистого, яркого солнца!
Смеха, радости и доброты!
Пусть задуманное удаётся,
И становятся явью мечты!
Коллектив ЭРО.

Сердечно поздравляем начальни-
ка отдела 102

**ПЕРЕНКОВА
Валерия Алексеевича
с юбилеем!**

От юбилеев в жизни
не уйти,
Они настигнут каждого, как птицы.
Но главное –
сквозь годы пронести
Тепло души, сердечности частицу.
Пусть здоровье будет крепким,
А сердце вечно молодым.
Пусть каждый день Ваш
будет светлым
На радость Вам и всем родным.
В душе Вы молоды всегда,
Трудолюбивы, как и прежде.
Желаем жить и дальше так:
В труде, любви, успехах и надежде!
Коллектив конструкторов
отдела.

**МЕЛЬКИНУ
Валентину Борисовну
с юбилеем!**

Мы знаем Вашу жизнь сполна –
От корки и до корки.
Длина её невелика –
Всего лишь две пятёрки.
Но ценят жизнь не за длину,
И не к длине вниманье,
Раз две пятёрки на счету –
Они за содержание!
А содержание – это труд,
Стремление взять крутые горки,
И пусть завистники умрут –
Вам зачтены пятёрки!
Огромного счастья, благополучия
и удачи во всём.

Коллеги.

**КАШИЧКИНУ Анну Алек-
сандровну
с Днём рождения!**
Желаем счастья, светлых дней,
Здоровья, что всего ценней,
Дороги жизни подлинней
И много радости на ней.
Коллектив медпункта.

**ЩЕПОТКИНУ
Татьяну Львовну
с Днём рождения!**

Пусть радости и счастья
будет много,

Пусть в жизни будет
светлая дорога.
Чтоб ты не знала, что такое слёзы,
Пусть стороной обходят
бури, грозы.
Коллектив медпункта.

**КОРОВИНА
Михаила
Александровича
с юбилеем!**

Нам так приятно Вас поздравить
И пожелать Вам жить без бед,
Пусть счастье Вас не покидает,
Здоровья Вам на много лет.
Пусть будут праздничные речи
И пожеланья от друзей
Ведь возраст Ваш – ещё не вечер,
А лишь прекрасный юбилей!
Цехком и коллектив цеха 57.

**ПАНОВУ
Надежду Юрьевну
с юбилеем!**

Всё, что в жизни самое лучшее,
Мы желаем сегодня для Вас:
Солнца ясного, благополучия,
Тёплых слов и приветливых глаз!
Ну, а самое-самое главное:
Пусть не старят Вам душу года,
Желаем уюта, тепла и добра,
Здоровья покрепче,
чтоб век не болеть,
Жить не тужить и душой
не стареть.
Коллектив цеха 43.

**ПАНОВУ
Надежду Юрьевну
с юбилеем!**

Желаем счастья в этот день,
Тепла от всех, кто будет рядом,
Улыбок светлых на лице
И солнечных лучей в награду.
Неумолимо мчат года,
Их задержать не в нашей власти.
Так пусть же будет впредь всегда:
Чем больше лет,
тем больше счастья!
Твоя бригада.

**ЖИГАЛИНУ
Людмилу
Валентиновну
с юбилеем!**

Поздравить рады с юбилеем,
Здоровья, счастья пожелать.
С улыбкой, добрым настроеньем
Свой путь по жизни продолжать.
Пусть каждый твой обычный день
В прекрасный праздник
превратится,

И никогда печали тень
В твоих глазах не отразится.
Желаем в жизни лишь успеха,
Поменьше слёз, побольше смеха.
Дорогу жизни подлинней,
И много радости на ней.
Коллектив ХВП цеха 75.

Коллектив холодильно-компрес-
сорного цеха № 74 глубоко скорбит
по поводу преждевременной смер-
ти заместителя начальника цеха

**ДРЫНДИНА
Владимира Фёдоровича**

и выражает искреннее соболезно-
вание родным и близким.

Коллектив СГТ выража-
ет глубокое соболезнова-
ние начальнику КБ Соколо-
ву Валентину Петровичу, а
также всем родным и близ-
ким, по поводу трагической
смерти сына
Алексея.

Точка зрения автора может не совпадать с позицией редакции. Ответственность за достоверность рекламы несут рекламодатели.

НОВАТОР
ГАЗЕТА ОАО «АПЗ»

Регистрационное
свидетельство №С-0411
от 5 июля 1993 года, выдано
Приволжским региональным
управлением регистрации
и контроля г. Самары.

Главный редактор
Владимир Ерышев.
Адрес: 607220, г. Арзамас, ул. 50 лет ВЛКСМ, 8а.
Тел.: 7-94-46, 7-91-70, 33-90.
E-mail: novatorarzas@mail.ru

Газета выходит по понедельникам. При перепечатке ссылка
на «Новатор» обязательна. Объем 2 печатных листа.
Компьютерный набор и вёрстка редакции. Печать офсетная.
Отпечатано в ООО «Саровская городская типография»,
г. Саров, ул. Зернова, 24а. Заказ 201. Тираж 2100.