



# ИСКРА



№ 3  
(2287)  
7 марта  
2023 года  
вторник

ГАЗЕТА АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА «САРАПУЛЬСКИЙ РАДИОЗАВОД»

## ХОРОШИХ СЛОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН МНОГО НЕ БЫВАЕТ



Слово «женщина» - сколько информации несёт оно в себе. Не перечить всех её талантов, не измерить глубины души, которую вкладывает женщина в каждое своё дело.

Женские руки могут всё - и шёлком вышивать, и сложным станком на производстве управлять.

В сборочном цехе № 91 на участке намотки и монтажа работает **Надежда Константиновна Фомичёва**. Она намотчик катушек, настоящий специалист своего дела. Освоила намотку всех видов трансформаторов, фильтров и контуров, выпускаемых на участке, отлично знает типы намоток и технические условия на намотку изготавливаемых изделий. Ей поручают выполнение самых сложных работ по изготовлению намоточных катушек и трансформаторов, в том числе изготовление моточных узлов при освоении новых изделий. К исполнению своих профессиональных обязанностей она относится очень ответственно.

А ведь начинался её трудовой путь совсем не на заводе. Шесть лет своей трудовой биографии она посвятила воспитанию подрастающего поколения в детском саду

№16 завода им. С. Орджоникидзе. Пришла туда по распределению и работала до рождения дочери. После декретного отпуска выходить на работу, как оказалось, было уже некуда - место занято. Детские сады в 90-е годы массово закрывались, а воспитатели оставались без работы. Так, в 1993 году Надежда Константиновна оказалась на Сарапульском радиозаводе.

«Пришла я на завод учеником намотчика катушек в цех № 5, - вспоминает Н.В. Фомичёва. - Тогда банковскую аппаратуру делали. Времена были непростые - «лихие 90-ые». В 1998 году весь наш участок попал под сокращение. Спустя год, вернулась уже в «дочку» завода - АО «СРЗ-Барс». Получается, на намотке я уже тридцать лет. За эти годы много изделий прошло через наш участок.

Работу свою я считаю интересной и даже ювелирной, не монотонной, как может показаться на первый взгляд. И всё в ней важно. В зависимости от требований чертежа намотку используем ручную или механизированную. Очень интересно, когда на одном трансформаторе много намотки, и она разная. Сначала идёт первый слой, далее поверх него ещё один... Я работаю на намоточном полуавтомате «Урал». Это, кстати, - разработка нашего предприятия. Сейчас для нас заказали два новых станка, в них уже будет компьютерная составляющая. Как поступят, будем осваивать», - говорит Надежда Константиновна.

Опыт в деле очень важен, но и учиться необходимо постоянно, считает Надежда Константиновна. Поэтому она постоянно совершенствуется в работе и принимает активное участие во внедрении новых технологий, над которыми нужно ещё подумать, как выполнить. В этом году участок впервые столкнулся с бескаркасной намоткой. Думали, размышляли, как её сделать, и сделали!

Надежда Константиновна охотно делится накопленными знаниями и богатым практическим опытом с молодыми работниками предприятия. Сегодня рядом с ней работает её дочь, тоже уже опытный специалист участка намотки и монтажа. Надежда Константиновна обучила её ручной намотке, работе на полуавтомате «Урал», пайке.

Добросовестный труд Н.К. Фомичёвой, её отзывчивость, активная жизненная позиция и умение работать в коллективе заслужили уважение и авторитет среди коллег. В 2019 году Надежде Константиновне присвоили почётное звание «Ветеран труда завода». В 2022 году за многолетний добросовестный труд и заслуги в профессиональной деятельности её наградили Почётной грамотой Госсовета УР.

Ольга Чепкасова

В НОМЕРЕ:

• **ЖЕНСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ.**

Что отмечаем  
8 Марта

• **ПОМНИМ:**

Леди в солдатских  
шинелях

• **НАТАЛЬЯ СИМАГУТИНА:**

«Любовь к лыжам у  
меня в крови»

• **ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ЗАВОДЧАН**

Приём заявок!



**Дорогие наши заводчанки!  
От всей души поздравляем вас  
с Международным женским днём 8 Марта!**

Согретый теплом женских улыбок, этот прекрасный праздник стал настоящим символом весны. Воплощая в себе любовь и красоту, мудрость и милосердие, душевность и терпение, вы вносите в жизнь радость и гармонию. Именно вы обладаете способностью делать мир добрее и благороднее, а нас, мужчин, счастливее. Наши женщины - гордость нашего коллектива. Примите нашу искреннюю благодарность за всё, что делается вашими заботливыми женскими руками. Спасибо вам за трудолюбие и мудрость. Желаем вам здоровья, любви, уверенности, успехов в работе, счастья и семейного благополучия!

*Генеральный директор АО «НПО «СРЗ»  
А.В. Зорин  
Генеральный директор АО «СРЗ»  
К. Р. Абдрахманов*

## **ЖЕНСКАЯ «РЕВОЛЮЦИЯ». ЧТО МЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ОТМЕЧАЕМ 8 МАРТА?**

8 Марта – прекрасный праздник, который ассоциируется с цветами, тёплыми женскими улыбками и подарками, а в нашей стране это ещё и официальный выходной день.

Кто принёс женский день в Россию, откуда взялся обычай дарить мимозу, и как 8 Марта стало предвестником Февральской революции?

**Как женский праздник связан с крушением монархии**  
23 февраля 1917 года (8 марта по новому стилю) в Петрограде началась революция. В тот день первыми на Невский проспект с политическими требованиями вышли бастующие женщины. Эта демонстрация и дала старт последующим революционным событиям. В память о том дне в 1921 году был учреждён праздник 8 Марта.

Таким образом, случайно переплелись две даты, которые для сегодняшнего поколения россиян олицетворяют главный мужской и женский праздники.

### **Без голоса, наследства и паспорта**

Безусловно, **Клара Цеткин** (на фото слева) была инициатором этого праздника. На конгрессе в Копенгагене она предложила его в качестве Международного женского дня. Это был период, когда женщина не имела ни права голоса, ни права на наследство, а в России она не имела даже паспорта и была занесена в паспорт к мужу. Все эти социально-экономические и политические вопросы требовали своего разрешения.

После того как в России свершилась Октябрьская революция, **Александра Коллонтай** была назначена наркомом социального призрения (или, как бы сейчас сказали, министром социальной политики). В частности, одной из её инициатив было введение в новый советский календарь Международного женского дня. Так, Россия стала первой страной в мире, которая полностью уравнивала женщин в правах с мужчинами – политических, экономических и социальных. В Соединённых Штатах Америки женщина получила право голоса только в 70-е годы XX века.



### Мимозы от Крупской

Надежда Крупская, будучи заместителем народного комиссара просвещения РСФСР, курировала процесс создания праздников. Существует мнение о том, что ей принадлежит авторство такой неотъемлемой детали 8 Марта, как дарение мимозы. Согласно этой легенде, однажды к ней обратилась одна из работниц фабрики с вопросом, как можно поздравить женщин в этот день. Надежда Константиновна ответила: «Женщины больше всего любят цветы!» «Да, но где же их сейчас взять?» – удивилась работница. И выяснилось, что единственные цветы, которые можно найти в этот период, когда ещё, как правило, держатся заморозки, – это мимоза. Так этот цветок оказался «внедрён» в праздник 8 Марта.



Сегодня женский день активно отмечается в мире. Но у нас, благодаря тому, что стал государственным, он просто приобрел оттенок уважительного отношения к женщине, а в ряде стран он все ещё сохраняет формат борьбы женщин за свои права.

### Праздник передовых пионерок

Круг женских профессий был очень узок. Даже профессия бухгалтера, которая сейчас абсолютно у всех ассоциируется с женщинами, в те времена была мужской. Поэтому естественно, что в период становления праздника большое внимание уделялось тем женщинам, которые стали первыми, пионерками в каком-то деле, куда их раньше отказывались пускать. Получение женщиной права на самореализацию – вот что было главным. Когда женщина стала абсолютно уверена в своих правах, и все пути для неё стали открыты, акцент праздника сместился на гендерный формат – женский.



## «МИМОЗА»: САЛАТ С ИСТОРИЕЙ

### Как дело было

Салат «Мимоза» появился в начале 70-х лет – самого благополучного советского десятилетия. Ингредиенты для его приготовления были изысканные, но вполне доступные. Во-первых, это консервированная горбуша в собственном соку, она «выбрасывалась» на прилавки к праздникам и входила в продуктовые «заказы». Во-вторых, твёрдый сыр, который совсем не был в дефиците. Вот с майонезом случалось сложности, но хозяйки быстро научились его делать сами из яиц и подсолнечного масла. Кто был автором популярного салата, история умалчивает.

### Откуда взялось яблоко?

Многие хозяйки добавляют в «Мимозу» кислое яблоко и считают, что это улучшает и раскрывает вкус салата. У этого варианта салата тоже есть своя история, и начинается она с конца 50-ых годов. В это время для Советского Союза стало важной задачей наладить отношения с КНР. Политика двух коммунистических держав постоянно находилась в напряжении. Никита Хрущёв и Мао-Дзэдун не могли договориться, каким же путём им лучше идти к светлому будущему. В Китай ездили многочисленные делегации, куда входили и посольские жены. На приёмах все с удовольствием пробовали китайскую кухню, а одно популярное блюдо хозяйки решили перенести и на советские кухни. Так появился салат «Дипломат». Туда входил консервированный лосось, яйца, лук, майонез и – яблоко. Ингредиенты напоминали «мимозные». Со временем возник микс этих двух популярных салатов.

### Сытная добавка

В конце 80-х и в 90-е в салат стали добавлять варёный рис. В стране тогда было не до праздников. Рис смешивали с любой консервированной рыбой, добавляли лук, яйца, всё заправляли майонезом. Постепенно рис прижился в популярном салате и многие перестали представлять себе «Мимозу» без сытной добавки.

Конечно, на вкус и цвет товарищей нет. Салаты тем и хороши, что в них можно добавлять совершенно любые продукты, добиваясь гармоничных сочетаний. Но всё же не стоит путать классику с её вариантами.



Салат «Мимоза» был одним из самых популярных блюд в Советском Союзе. Его ели и в будни – как источник полезных рыбных белков, и в праздники – потому что своим цветом он напоминал весенний цветок и создавал хорошее настроение.

Сегодня почти в каждом доме «Мимозу» готовят по своему рецепту. Чего только не кладут в популярную закуску?! Самые распространённые добавки – это варёная картошка, варёная морковь, рис, яблоко, орехи. Нежная «Мимоза» подчас напоминает «селёдку под шубой». Однако истинный, исходный, рецепт салата всё-таки существует. Он был опубликован в советском журнале к 8 Марта и стал настоящим подарком для женщин на многие годы. Позже рецепт из журнала перепечатала популярная советская газета «Труд».

Салат «Мимоза» приготовить весьма просто. Возьмите банку лосося, банку майонеза, небольшую луковицу, 100 г сливочного масла, 100 г сыра, 5 сваренных вкрутую яиц. Все это укладывается в небольшую салатницу слоями. 1-й слой – яичные белки, натёртые на крупной терке; 2-й сыр, натёртый на мелкой терке; 3-й – 1/2 банки лосося; 4-й – 1/2 банки майонеза; 5-й – натёртое сливочное масло; 6-й – мелко нарубленный лук; 7-й – 1/2 банки лосося; 8-й – 1/2 банки майонеза; 9-й – натёртые на мелкой терке яичные желтки.

## ЛЕДИ В СОЛДАТСКИХ ШИНЕЛЯХ

Сегодня, когда история Великой Отечественной войны зеркально отражается в судьбах всего человечества, жизнь и подвиг поколения победителей становится нам ближе и всё понятнее. Особенностью минувших сражений стало массовое участие в них советских женщин. В период с 1941 по 1945 год в составе армии сражались 490 235 девушек. Эти хрупкие создания в возрасте от 18 до 25 лет участвовали в боях, получали тяжёлые ранения и за свой героизм были отмечены высокими наградами Родины. Включившись в общероссийский проект «Память народа» по восстановлению и сохранению имён наших заводчан в истории страны, мы с особым чувством гордости и благодарности вспоминаем женщин в солдатских шинелях.



**Мальшева Евгения Ивановна** родилась в 1924 году. В 1942 г. добровольцем ушла на фронт. Служила в 27-й отдельной

разведывательной эскадрилье. В составе Черноморского флота участвовала в боях за Новороссийск и Севастополь. Войну закончила в Австрии.

Награждена орденом Красной Звезды, медалями «За боевые заслуги», «За оборону Севастополя», «За оборону Кавказа», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.».

После демобилизации, в 1947 году, поступила на радиозавод им. Орджоникидзе в отдел главного технолога.



**Васильева Надежда Ивановна** родилась в 1918 году. В 1942 ушла на фронт, служила медсестрой хирургического подвижного полевого госпиталя.

Из Приказа ВС 1-й Ударной армии, 1945 год:

*«Постоянно работая в перевязочном блоке, овладела методикой подготовки раненого к хирургической обработке и операции, методом перевязок и наложения шин, выполняла работу младшего медперсонала. Неоднократно давала свою кровь раненым солдатам и офицерам. Заслуживает награждения медалью «За боевые заслуги».*

После демобилизации в августе 1945 года Надежда Ивановна поступила на радиозавод, в сборочный цех.

**Комарькова Людмила Васильевна** родилась в 1918 году. Выпускница аэроклуба уже на второй день войны была мобилизована в РККА. Службу проходила в составе Западного и 1-го Белорусского фронтов авиарадиостом. Победу встретила в Берлине.

Из Приказа 61-го Радомского стрелкового корпуса, 705 отдельного батальона связи, 1945 год:

*«За период наступательных боёв от р. Висла*

*до р. Одер тов. Комарькова как экспедитор пункта сбора выезжала в первом положении узла и своей самоотверженной работой, под непосредственным воздействием огня противника, дежурила по 15-20 часов, обеспечивая бесперебойный обмен корреспонденцией с подчинёнными соединениями, тем самым способствовала успешному ведению боевой операции войск. Достоянная правительственной на-*

*грады - ордена Красной Звезды».*

После окончания электромеханического техникума поступила на Сарапульский радиозавод. Работала регулировщиком, мастером цеха.

Награждена орденом Отечественной войны II-й степени, медалями «За освобождение Варшавы», «За взятие Берлина», «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»



**Шадрин Лидия Ивановна**, 1922 г. р. Рядовая, зенитчица. В январе 1942 поступила монтажёром на радиозавод, в феврале была мобилизована. Прослужив 9 месяцев, получила тяжёлую контузию. После демобилизации вернулась на радиозавод, работала сборщицей.

Награждена медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.».



**Передвигина Анна Васильевна**, 1923 г. р. Снайпер. Служила с 1942 по 1946 год в войсках НКВД.

Награждена медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.».

После демобилизации устроилась на радиозавод им. Орджоникидзе. Работала шлифовщицей.



**Сапожникова Евгения Матвеевна**, 1922 г. р. Медсестра. В составе медсанбата 256-й Краснознаменной стрелковой дивизии участвовала в обороне Ленинграда и освобождении Прибалтики.

Награждена медалями «За боевые заслуги», «За оборону Ленинграда» и знаком «Отличник санитарной службы».

Работала на радиозаводе намотчицей.



**Мусихина Галина Федоровна**, 1923 г. р. Младший сержант, командир отряда. В 19 лет была мобилизована в РККА. Прошла всю войну, Победу встретила в Берлине.

Награждена орденом Отечественной войны II-й степени.

На радиозаводе работала бойцом ВОХР.

*Материал подготовила Светлана Сухинина*

## ИМЕНИ КОМСОМОЛА УДМУРТИИ

26 августа 1943 года отряд комсомольцев Удмуртии во главе с комиссаром Александром Васильевичем Поздеевым был отправлен из Ижевска в Новгородскую область. На станции Хвойная, где располагалась школа партизан Ленинградской области, в ускоренном режиме ребят обучали ориентированию на местности, подрыву стыков рельс, закладке взрывчатки в опоры железнодорожных и шоссейных мостов, а также уничтожению вражеских линий связи. Уже в октябре отряд был вывезен на самолётах и десантирован в район действий 11-й Волховской партизанской бригады. Именно там, на комсомольском собрании, они приняли историческое решение, дать отряду имя Комсомола Удмуртии. В списке отобранных и теперь уже полноправных партизан части 00127 числилось 34 человека. Из них работники Сарапульского завода №203: Глухов Вениамин Дмитриевич (1925 г.р.) – токарь, Белоножкин Леонид Иванович (1912 г.р.) – электросварщик, Тарасов Георгий Дмитриевич (1926 г.р.) – слесарь, Дзюнин Алексей Владимирович (1926 г.р.) – фрезеровщик, Коробейников Иван Васильевич (1926 г.р.) – фрезеровщик, Черевко Василий Савельевич (1924 г.р.), Усов Владимир Александрович (1925 г.р.) – будущий преподаватель радиотехникума и одна героическая женщина - Смирнова (Юхнина) Тамара Германовна.



Родилась Тамара Германовна (на фото в центре) в 1923 году, в 1938 - она поступила в Ленинградское гидрометеорологическое военное училище. С началом войны вернулась в г. Сарапул. По линии комсомола в августе 1942 она была мобилизована в ополчение, и после окончания курсов медсестёр началась её служба в РККА. Первоначально Тамара служила на базе двух сарапульских эвакуационных госпиталей: №4021, размещённого в корпусах Дома отдыха «Учитель», и №3892, находившегося в здании современной городской Администрации. Затем девятнадцатилетняя комсомолка была отправлена в партизанский отряд, действовавший на территории Ленинградской области. Позже Т.Г. Смирнова в автобиографии писала: «Здесь я была не только медсестрой, но и выполняла отдельные порученные задания командования. А также приходилось работать и в подпольной партизанской группе большого немецкого гарнизона железнодорожной станции в деревне Цик. В 1944 году, в марте, когда блокада Ленинграда была прорвана, наша бригада соединилась в боях за крупную железнодорожную станцию на реке Ордеж с Советской Армией. Совместно с Советской Армией мы освобождали свои районы, в которых действовали от г. Гатчины до г. Луги и пошли к Пскову».

Из летописи партизанского отряда Удмуртии известно, что в конце января - начале февраля 1944 года в ходе Ленинградско-Новгородской наступательной операции они приняли участие в штурме п. Ордеж, вступив в бой с немецкой группировкой численностью 5 тыс. человек. Свой же последний бой комсомолки Удмуртии приняли 4 февраля 1944 года у д. Хабалинка, где выдержали кровопролитное сражение с эсесовским полком. Уничтожив до 150 солдат врага, в этом бою погибли Леонид Белоножкин и Георгий Тарасов. Оставшиеся в живых партизаны были отправлены на отдых в освобождённый г. Ленинград.

После расформирования отряда Тамара Дмитриевна получила 6-ти месячный отпуск. Вернулась в Сарапул и вновь была направлена в ЭГ №3892. В 1950 году она перешла на Сарапульский радиозавод №203, где работала контролёром.

За свои боевые подвиги Смирнова (Юхнина) Тамара Германовна награждена медалями «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.» и учреждённой в 1943 году медалью «Партизан Отечественной войны» II-й степени.

За свои боевые подвиги Смирнова (Юхнина) Тамара Германовна награждена медалями «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.» и учреждённой в 1943 году медалью «Партизан Отечественной войны» II-й степени.



1 ряд: крайний справа (лежит) - В.С. Черевко;  
3 ряд: слева направо - А.В. Дзюнин (1), Л.И. Белоножкин (7), Г.Д. Тарасов (8);  
4 ряд: второй справа В.А. Усов;  
5 ряд: слева направо - И.В. Коробейников (2), В.Д. Глухов (6).



Материал подготовила  
Светлана Сухинина

**Поздравляем!****С ПРАЗДНИКОМ, МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!**

8 Марта – не просто символ весны, это повод ещё раз выразить признательность всем женщинам за их внимание, заботу, любовь. Этот прекрасный праздник согревает душевным теплом и самыми светлыми чувствами. В этот день в адрес женщин звучат слова восхищения, признательности и благодарности.

Милые женщины! Дорогие коллеги! Ваше умение быть многогранными, совмещать активную профессиональную деятельность с заботой о семье и реализацией в социуме вызывает глубокое уважение. Вы являетесь украшением нашей радиотехнической отрасли, ежедневно вдохновляя мужчин на трудовые подвиги, а ваши очаровательные улыбки заставляют трепетать мужественные сердца.

От всей души поздравляю вас с праздником! Пусть в ваших семьях всегда живут мир и согласие! Желаю счастья, здоровья, благополучия! Неиссякаемых сил, которые позволят вам выдержать любые обстоятельства и всегда оставаться прекрасными и очаровательными!

*Председатель Совета молодежи  
В. Усков*

**ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ,  
ЮБИЛЯРЫ МАРТА!****С 60-летием!**

Костина Елена Юрьевна

**С 65-летием!**

Лыткина Людмила Германовна  
Рома Валентина Александровна

**С 70-летием!**

Иванова Любовь Васильевна  
Макшакова Надежда Афанасьевна  
Сысоева Надежда Вениаминовна  
Соснин Александр Михайлович  
Шмелёва Тамара Александровна

**С 75-летием!**

Благодарова Мария Николаевна  
Коробейникова Татьяна Николаевна  
Соловьёва Вера Александровна

**С 80-летием!**

Глухова Нина Яковлевна  
Прозоров Валерий Иванович

**С 85-летием!**

Дубовикова Зинаида Алексеевна  
Зайцева Валентина Борисовна  
Малахина Людмила Ивановна  
Рылова Нина Иосифовна  
Сергеева Тамара Михайловна

**Удачи, надежды, друзей, доброты,  
Тепла и успеха, здоровья, мечты,  
Красот неземных,  
путешествий, побед,  
Не знать поражений,  
предательств и бед.**

**Желаем всего мы вам в юбилей  
И самого главного - век не болеть!**  
*Председатель Совета ветеранов  
Л.В. Ламанова*

Прекрасную половину человечества поздравляем с Международным женским днём 8 Марта! Пусть все ароматы цветов для вас благоухают, дарят вам свою нежность и красоту. Пусть этот весенний день балует вас теплом, а мужчины – вниманием. Пусть жизнь подарит вам только приятные мгновения, теплые нежные встречи и любящие сердца. Будьте всегда счастливые, довольные, успешные, а главное – любимые!

*Профком СРЗ*

ГОРСАД ИМ. А.С. ПУШКИНА

# Март

**8** марта  
ЛЕНИНСКИЙ ПАРК  
В 14.00  
ротонда

**ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ,  
ПОСВЯЩЕННЫЙ  
МЕЖДУНАРОДНОМУ  
ЖЕНСКОМУ ДНЮ**

**4** марта  
**11** марта  
**18** марта  
**25** марта

ЛЕНИНСКИЙ ПАРК  
В 12.00  
у базы проката

**ИГРОВЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
КАЖДУЮ СУББОТУ**

**5** марта  
**12** марта  
**19** марта  
**26** марта

ГОРСАД  
В 12.00

**ИГРОВЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ**

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦ. СЕТЯХ

Вконтакте | Одноклассники | Ютуб

0+

ПРОФСОЮЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ОАО «САРАПУЛЬСКИЙ РАДИОЗАВОД»

**16 марта** **НАЧАЛО 17:30**

**ПРОФСОЮЗНАЯ  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ  
ИГРА  
"КВИЗ ПЛИЗ"**

**Место проведения:**  
Гриль-бар «ПОРТ»,  
расположенный по адресу:  
г. Сарапул, ул. Оползина, д.20.

Заявки в сетевой папке: 64/641/профком  
Количество команд ограничено!

## НАТАЛЬЯ СИМАГУТИНА: «ЛЮБОВЬ К ЛЫЖАМ У МЕНЯ В КРОВИ»

Из-за бешеного темпа жизни людям сложно выкроить время для спорта. Всегда найдутся дела поважнее и поинтереснее. И даже, когда появляется сильное желание заняться своим физическим здоровьем, порой непонятно, с чего начать. Бывает и такое: собрав всё своё мужество, человек начинает бегать по утрам, кататься на лыжах каждые выходные, ходить в спортивный зал через день, но спустя немного времени бросает, потом пробует снова - и снова бросает...

Как полюбить тренировки и получать удовольствие? Этот вопрос мы задали нашей лыжнице, победителю «Рождественской гонки – 2023», серебряному призёру гонки «Лыжня России – 2023» в Сарапуле и обладателю бронзовой медали недавно прошедшей лыжной гонки в зачёт Спартакиады трудящихся Наталье Симагутиной (отд. №39).



### ПРО ЛЮБОВЬ К ЛЫЖАМ

Моя любовь к лыжам – заслуга папы. Помню, я ещё в школу не ходила, он брал меня в лес, катались там вдвоём, любовались природой. Пешеходных дорожек в то время не было, поэтому гулять можно было только на лыжах. Мне очень нравилось. Лес, огромные заснеженные деревья и тишина...

Со 2 класса я уже ходила в лыжную секцию и занималась с тренером профессионально. Выступать на соревнованиях начала лет с 7-ми и в это же время впервые стала чемпионкой города Сарапула. До сих пор помню это ощущение. Думаю, папа мною гордился. Он и сейчас меня поддерживает. Участвую во всех городских соревнованиях, выступаю за свой завод, за город в республике. Он всегда рядом, говорит: «Если взялась – терпи». Вся семья поддерживает. Сына, мужа беру с собой.

### В ЧЁМ СМЫСЛ ЗАНЯТИЙ

До 11 класса я тренировалась, ездила на соревнования. Мне нравилось выступать, обгонять, быть первой.

После школы лыжи пришлось отложить - учёба в институте, потом семья, дети...

Вернул в спорт сын. Но сначала я поступила так же, как папа в своё время – купила ребёнку лыжи и пошла с ним в лес. Когда сама встала на лыжи, поняла, как мне этого не хватало. Теперь я снова в строю, не упускаю возможность выйти на лыжню. И мой главный мотиватор - сын. На «Лыжне России» очень хотела встать на пьедестал, чтоб сын видел, гордился мной. Это очень подстёгивает.

Данилу уже 9 лет, и он серьёзно относится к лыжному спорту. Совсем недавно выиграл очень сложный километровый подъём. Я не особо требую от него побед. Пусть наслаждается тем, что у него хорошо получается. Конечно, есть спортивный азарт, всегда есть к чему стремиться. Когда достигаешь желаемого результата, получаешь огромное удовольствие. Мы с ним очень похожи. Видимо, любовь к лыжам у нас в крови.

### КАК ДОСТИЧЬ ЦЕЛЬ, ИЛИ О ЧЁМ МечТАЕТ ЛЫЖНИЦА

На лыжи я встаю практически каждый день, сразу после работы. Тренирует Шагалов Владимир Николаевич.



Первое время он просто подсказывал: то не так ногу поставила, то выпад неправильный... Потом не вытерпел – предложил тренироваться.

Мне уже не хватает городского уровня, хочется чего - то большего. Хочу улучшить свои результаты, технику. Сейчас всё по-другому.

Мечтаю о лыжах премиум класса Fischer. Это такое счастье выступать на гоночных лыжах: лёгких, с хорошей амортизацией, отличной скользящей поверхностью. А цель - хочу время улучшить, 3 км за 10 минут пробежать.

### ПРО УДОВОЛЬСТВИЕ

Лыжный спорт – дорогое увлечение. Лыжи, ботинки, палки - всё это стоит денег. На одной технике и усиленных тренировках далеко не уедешь. От того, в какой экипировке выступаешь, зависит 2/3 результата.

Для начала можно просто походить по городу, выйти из дома, встать с любимого дивана. Потом сходить на стадион и посмотреть, как другие бегают. Это очень заряжает. Хочется так же двигаться.

Я постоянно куда-то хожу, не могу сидеть дома, хочется плавать, бегать. Мы, вообще, стараемся разнообразить свою жизнь спортивными увлечениями. Помимо лыж, с дочкой осваиваем коньки, плавание, все вместе катаемся на велосипеде. Муж занимается тяжёлой атлетикой. В межсезонье надо поддерживать форму, поэтому тоже хожу в «качалку» 2-3 раза в неделю.

Самое моё большое удовольствие – это, конечно, лыжные гонки. Это скорость, ветер в лицо и прекрасные зимние пейзажи, которые проносятся перед глазами.

А ещё мне нравится «умирать» на лыжне. Нравится, когда тяжело. Напрягаясь физически, отдыхаешь душой. Отпуску зимой в горах была бы особенно рада.

Итак, если вы чувствуете, что устаёте слишком сильно, возможно, вам пора заняться спортом! Когда мышцы придут в тонус и окрепнут, вы будете чувствовать себя гораздо энергичнее. А ещё спорт способствует восстановлению нервных клеток и выбросу в кровь гормона радости - эндорфина. Так что негативные мысли и усталость как ветром сдует!

*Наталья Терех*

## Информируем

ИДЁТ ПРИЁМ ЗАЯВОК  
НА ЛЕТНИЕ ЛАГЕРЯ!

ДО 17 МАРТА 2023 ГОДА

ДОЛ «Орлёнок» г. Сарапул  
ЗОК «Лесная сказка» г. ИжевскПо всем вопросам обращаться:  
отдел кадров - тел. 29-16  
профком - тел. 24-55ДОЛ «Орлёнок»  
г. Сарапул (15 дней)  
1 смена - с 4 июня по 18 июня  
4 смена - с 25 июля по 8 августа  
5 смена - с 11 августа по 25 августаЗОК «Лесная сказка»  
г. Ижевск (15 дней)  
2 смена - с 10 июня по 24 июня  
3 смена - с 27 июля по 11 июля  
4 смена - с 15 июля по 29 июля

Начинается подготовка к летней лагерной кампании 2023 года. Пока нет точной информации, будет ли в этом году действовать программа 50% кэшбека от стоимости путёвки.

Если программа будет запущена, то в связи с огромным спросом, она, скорее всего, будет завершена досрочно, как в прошлом году, т.е. кэшбэком смогут воспользоваться не все. В связи с этим путёвки рекомендуется приобретать с самого начала запуска программы лояльности, т.е. в конце марта - начале апреля 2023 г.

АО «СРЗ» предлагает оформить внутренние займы (по схеме прошлого года - сетевая папка 641/Профком/Приказы, положения/Положение о путёвках в лагерь). Также работники завода могут приобретать путёвки за

собственные средства. Кэшбек возвращается на карту МИР в течение 2-5 дней. Возмещение оставшейся суммы предприятие производит после отдыха ребёнка в ДОЛ. В итоге родительская плата (согласно Коллективному договору, раздел 6 п.6.6), как и прежде, составит 10% от стоимости путёвки.

В случае, если программа не будет запущена, путёвки будут приобретаться предприятием в соответствии с п.6.6 раздела 6 Коллективного договора.

Заводчанам, желающим оздоровить своих детей в летний период 2023 года, следует подать заявления в срок до 17 марта 2023 года (бланк заявлений в сетевой папке 641/Профком/БЛАНКИ).

Инна Клемнер

## СПАСИБО ЗА ПОДДЕРЖКУ!

Администрация и профсоюзная организация Сарапульского радиозавода выражают огромную благодарность работникам предприятия за активное участие по сбору гуманитарной помощи для земляков, которые по долгу службы оказались в зоне ведения специальной военной операции.

В преддверии Дня защитника Отечества для военнослужащих Удмуртского батальона, где в настоящее время выполняет боевые задачи лидер профсоюзной организации СРЗ Олег Берёзкин, вновь организовали сбор. Собирая посылку к

празднику, говорят организаторы, хотелось чем-то порадовать военных. На собранные деньги купили чай, кофе, печенье, газированные напитки, сладости, сгущённое молоко, а также то, в чём они крайне нуждаются в настоящее время - носки, перчатки, салфетки и др. необходимые вещи.

Спасибо всем, кто откликнулся: работникам производственных подразделений и отделов, всем, кто не пожалел сил, времени и, закупив необходимое, принёс всё лично на пункт сбора. Спасибо тем, кто помог финансово, выделил из своего бюджета наличные средства.

Своих не бросают. Да, наши военные не голодают. Но как бы хорошо упакована армия ни была, солдаты должны чувствовать, что они не одни, их поддерживают, в них верят. Это наши ребята. Кто им ещё поможет?



Уважаемые ЧЛЕНЫ ПРОФСОЮЗА,  
начинается сбор заявок на оформление страховых полисов  
по программе «АНТИКЛЕЩ+АНТИМЫШЬ»



Оформить страховку можно для себя и членов своей семьи. Стоимость полиса на 1 человека - 180 руб.

При обращении в офис самостоятельно цена страхования - 300 руб.

Срок действия - 1 год на всей территории РФ.

Программа включает:

- исследование клеща на 4 инфекции: клещевой энцефалит, боррелиоз, эрлихиоз, анаплазмоз;
- восстановительное лечение;
- исследование крови, динамическое наблюдение;
- количество обращений не

ограничено:

- нет возрастных ограничений.
- Заявки на страхование принимаются до 17.03.2023г. в профкоме (форма заявки в сетевой папке 64/641/профком/страхование антиклещ+антимышь).

Профком СРЗ