

# Заводская НОВЬ



- Дороги к успеху
- Люди производства
- Наша история
- Праздничные даты

12+

31 ОКТЯБРЯ 2022 № 10 (1371)

## СТАНДАРТЫ ПОВЫШАЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



Коллектив бюро стандартизации: Дарья Александровна Печерских,  
Елена Алексеевна Гилязитдинова, Екатерина Анатольевна Балобанова,  
Марина Анатольевна Лялина, Вероника Сергеевна Татаркина, октябрь 2022 года

Ежегодно с 1970 года 14 октября вся мировая научно-техническая общественность отмечает Всемирный день стандартов как дань признания актуальности деятельности по стандартизации. Кому-то может показаться, что этот день сугубо профессиональный и к остальным людям отношения не имеет. Но главная его цель - донесение до общества важности принятия правил и их соблюдение.

На нашем предприятии такая функция возложена на бюро стандартизации. Это молодой, энергичный коллектив, который принимает непосредственное участие в разработке конструкторской и технологической документации для основного и вспомогательного производства, контролирует соблюдение правил и норм, обеспечивает подразделения нормативной документацией, а разработчиков - методическим руководством. Специалисты бюро стандартизации под началом В.С. Татаркиной знают, что качество выпускаемой продукции неразрывно связано с качеством разрабатываемой документации.

В праздничную дату мы желаем коллективу этого заводского подразделения, чтобы все поставленные задачи выполнялись в срок, с максимальной эффективностью и с прекрасным настроением!

# АЛЕКСАНДР БРЕЧАЛОВ ВСТУПИЛ В ДОЛЖНОСТЬ ГЛАВЫ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Пятого октября в ходе первого заседания первой сессии Государственного Совета УР седьмого созыва в зале заседаний республиканского парламента прошла церемония вступления Александра Владимировича Бречалова в должность Главы Удмуртской Республики. После внесения в зал государственных флагов Российской Федерации и Удмуртской Республики, а также символов власти Главы Удмуртской Республики – специально изготовленных экземпляров текста Конституции Удмуртии, Государственного герба, Государственного флага Удмуртской Республики - председатель Центральной избирательной комиссии Удмуртии В.В. Соломенников сообщил о результатах прошедших выборов и вручил удостоверение Главы Удмуртской Республики.

Глава региона отметил, что за прошедшие пять лет в Удмуртии произошло немало позитивных изменений. В том числе рост строительства социальных объектов, увеличение объемов реконструкции и ремонта дорог, реализация других инициатив в рамках нацпроектов, инициированных Президентом России В.В. Путиным. Он поблагодарил присутствующих и всех жителей Удмуртии за оказанное доверие на выборах в сентябре 2022 года.

Председателем Государственного Совета УР был избран Владимир Петрович Невоструев, который возглавлял республиканский парламент в предыдущий созыв. На пост его заместителей избраны Татьяна Витальевна Ишматова - с совмещением должности руководителя постоянной комиссии по науке, образованию и развитию инсти-



тутов гражданского общества, и Иван Юрьевич Черезов - с совмещением должности руководителя постоянной комиссии по физической культуре, спорту и молодежной политике. Председателями других постоянных комиссий в Госсовете Удмуртии избраны: Наиль Раисович Мухамедзянов - по бюджету, налогам и финансам; Любовь Евлампиевна Зайцева - по здравоохранению, демографической и семейной политике; Георгий Степанович Крылов - по агропромышленному комплексу, земельным отношениям, природопользованию и охране окружающей среды; Тимур Фаатович Ягафаров - по экономической политике, промышленности и инвестициям; Александр Семенович Прозоров - по государственному строительству и местному самоуправлению; Петр Матвеевич Фомин - по общественной

безопасности, регламенту и организации работы Государственного Совета; Андрей Иванович Ураськин - по культуре, туризму и национальной политике; Елена Анатольевна Дербилова - по труду, социальной политике и делам ветеранов.

Депутаты Госсовета Удмуртии наделили Юрия Викторовича Федорова полномочиями сенатора Российской Федерации - представителя Государственного Совета Удмуртской Республики. Ранее он также представлял в Совете Федерации РФ высший законодательный орган республики, являлся первым заместителем Комитета Совета Федерации по экономической политике. Руководителем фракции «Единая Россия» в Государственном Совете УР избран Анатолий Федорович Наумов.

Юлия Лошкарева  
по материалам портала [udmgossovet.ru](http://udmgossovet.ru)

## Кадровые перестановки



Заместитель начальника отдела сбыта Александр Николаевич Камашев 21 сентября 2022 года назначен начальником отдела сбыта.



Владимир Аркадьевич Чирков, возглавлявший отдел сбыта, с 21 сентября 2022 года переведен на должность заместителя начальника отдела сбыта. Его профессиональные знания помогают коллективу отдела в решении поставленных задач, а производственный опыт, накопленный за многие годы работы, охотно перенимают молодые специалисты.



Виктор Васильевич Кистанов, начальник службы режима, безопасности и охраны – начальник мобилизационного отдела, 11 октября 2022 года вышел на заслуженный отдых. За его плечами шестнадцать лет работы на этом ответственном посту.



# Дорога длиной в пятьдесят лет

Пятьдесят лет назад, в 1972 году, была освоена и открыта заводская база отдыха «Ивушка». Продолжая череду мероприятий по возрождению этого значимого для предприятия и его работников места, 16 сентября 2022 года состоялось открытие всепогодной автодороги со щебеночным покрытием. Рассказать об этом подробнее мы попросили генерального директора АО «Электрон» Анатолия Федоровича Наумова.



Из рассказов очевидцев того периода следует, что живописный уголок первозданной природы был выбран, как это часто бывает, абсолютно случайно.

Группа заводских сотрудников вместе с директором Владиславом Федоровичем Станиславком возвращалась с прогулки по Каме на маломерном теплоходе. Наступившая ночная темнота не позволяла безопасно передвигаться по воде в направлении пункта возвращения. Было принято решение об остановке на ночлег. Практически на ощупь причалили к берегу и в поисках подходящего места наткнулись на стог сухого ароматного сена. Проснувшись на утро с лучами яркого солнца, пробивавшимися через верхушки деревьев, постояльцы увидели неопишемую красоту опушки среди великорослых сосен. Актуальная в ту пору задача по подбору площадки для строительства базы отдыха была решена без вариантов.

В завершении процедуры по отводу земельного участка строители приступили к возведению домов упрощенной конструкции для летнего варианта проживания. На нижнем плато вдоль береговой полосы, по направлению к родниковому ключу расположились домики, по масштабу рассчитанные на две семьи. Чуть поодаль - домик с открытой верандой для директора завода. На образовавшемся пятачке обустроили большую танцевальную площадку.

На втором плато (где изначально располагался исторический стог сена) были построены отдельно стоящие крошечные домики, медицинский пункт, капитанский домик, помещение для инвентаря и дом сторожа. На третьем уровне построек возвели легкие строения для многоместного размещения проживающих. Также были построены важные объекты жизнеобеспечения, в том числе электроподстанция необходимой мощности и скважина с чистой питьевой водой.

Турбаза, как ее величаво называли заводчане, стала очень популярной. Работала она в еженедельном режиме. Отдыхающие, как правило, заезжали целыми семьями, с детьми. Путевки были в большом дефиците.

С учетом повышенной востребованности объекта руководством завода было принято решение о строительстве теплового корпуса для круглогодичного проживания. Подготовили



проект, необходимые работы провели собственными силами – хозспособом.

В 1982 году был сдан в эксплуатацию двухэтажный спальный корпус на 74 места. Там размещались четырехместные комнаты с кроватями (деревянными или металлическими), стульями, столом и шкафом. В цокольном этаже располагалась столовая с двумя залами. На этом же уровне находилась электростанция. Был построен причал, где базировался собственный флот. В его составе имелся маломерный теплоход, два быстроходных четырехместных катера на подводных крыльях и шестнадцать весельных лодок типа «Кефаль». В штате завода содержался весь необходимый обслуживающий персонал.

Из-за отсутствия песчаного пляжа на прилегающем берегу, как правило, отдыхающих вывозили на противоположный. А вечер был насыщен активной танцевальной программой на красивом берегу быстрой реки Камы. Накануне каждого летнего сезона руководители цехов и отделов с выездом на место получали задание на подготовку домиков к приему отдыхающих. Турбаза приступала к своей сезонной деятельности.

При имеющейся удовлетворенности от ее работы во все времена был весьма ощутим один существенный недостаток – отсутствие дороги с твердым покрытием. При малейших дождевых осадках глиняная дорога, изрытая односкатными колесами вездеходов, становилась непроходимой для колесного транспорта и, как следствие, конечный объект – недоступным. К слову сказать, для помощи в преодолении бездорожья заводом тогда был приобретен трактор. Он вытаскивал застрявшие в глине автомобили и автобусы с пассажирами.

В перестроечные годы, в силу сложившихся экономических обстоятельств и отсутствия хорошей дороги, база отдыха надолго прекратила свою деятельность. В конечном итоге она сильно обветшала.

Тем не менее, искреннее желание построить всепогодную дорогу не



покидало никогда. Этот вопрос присутствовал в сознании во все времена.

В настоящий момент экономическая ситуация на заводе позволяет расширить пакет социальной поддержки трудового коллектива. Совместно с профсоюзным комитетом проводится большой комплекс работ самой различной направленности в интересах наших работников.

С началом 2022 года было принято решение о строительстве всепогодной дороги со щебеночным покрытием. В качестве соучастника строительства привлечена нефтяная компания, которая разместила нефтедобывающие установки на смежной территории. Состоятельные соседи компенсировали половинную стоимость построенной дороги.



Теперь вновь уложенное дорожное полотно дает возможность для всепогодного проезда транспорта. В течение двух-трех лет она будет поддерживаться подрядной организацией с целью уплотнения грунта и достижения устойчивой прочности. Есть полная уверенность, что эта дорога станет жизненно важной артерией для обеспечения строительства современной базы отдыха. «Ивушка» вновь станет достойной площадкой для загородного времяпрепровождения наших заводчан и их семей. В добрый путь! К новым свершениям! И спасибо всем специалистам, причастным к этому значимому событию.

Юлия Лошкарева

# ОНИ ОПРЕДЕЛЯЮТ СТРАТЕГИЮ И ТАКТИКУ ПРЕДПРИЯТИЯ

Три десятилетия назад производственное объединение «Элеконд» оказалось в ситуации необходимости оперативного реагирования на складывающиеся в стране новые экономические отношения. В условиях формирующейся рыночной экономики, конкуренции со стороны отечественных и иностранных производителей возникла потребность в модернизации выпускаемой продукции, освоении новых видов изделий, увеличении их доли на рынке. Поэтому 26 октября 1992 года был создан отдел маркетинга и внешних экономических связей с присвоением ему порядкового номера 57.

Новое подразделение возглавила Людмила Ивановна Леонова. Общее руководство осуществлял заместитель генерального директора по производству Иван Матвеевич Шейкин, а с апреля 1994 года – Сергей Михайлович Аксеновский, заместитель генерального директора по производству, маркетингу и внешнеэкономическим связям.



Людмила Ивановна Леонова



Иван Матвеевич Шейкин



Сергей Михайлович Аксеновский

С 1996 года начальником отдела становится Михаил Николаевич Шукшин. По окончании Мордовского государственного университета имени Н.П. Огарева он начал свою трудовую деятельность на заводе «Элеконд» в качестве инженера-технолога ОГТ. Профессиональную закалку получил в

сборочном цехе 05 в должности инженера-технолога, мастера, старшего мастера, начальника цеха. Отдел маркетинга Михаил Николаевич возглавил, имея большой опыт производственной и профсоюзной деятельности. Но область рыночных отношений пришлось осваивать в качестве первооткрывате-

ля на нашем предприятии, а, значит, не только осваивать маркетинг, но и вырабатывать методики и механизмы работы, приемлемые для завода. Известно, что за тридцать лет коллектив подразделения приобрел огромный опыт в области маркетинговой деятельности, была создана система работы.

В преддверии юбилейных событий Михаилу Николаевичу Шукшину, сегодня начальнику службы маркетинга – начальнику отдела маркетинга, мы задали наши вопросы.

**Какие задачи призвано решать подразделение?**

*Главная задача – повышение объемов продаж производимой нашим предприятием продукции и увеличение ее доли на рынке, а в конечном итоге роста прибыли АО «Элеконд».*

*Исходя из этого, отдел маркетинга выполняет такие функции, как исследование рынка, оценка ситуаций, реклама и продвижение продукции, планирование, практическая реализация намеченного и контроль. Важнейшая из них – исследовательская функция. Она позволяет решать две главные задачи: изыскать возможно-*



Коллектив отдела маркетинга, 1997 год



сти сбыта конденсаторов с наибольшей выгодой и определить стратегию и тактику предприятия.

Для решения этих задач сотрудники отдела участвуют в специализированных выставках, организуют целевые командировки на предприятия, ведут переписку и телефонные переговоры с потребителями. Начиная с 2000-го года, на основе изучения текущих и перспективных требований потребителей разработаны новые типы конденсаторов и суперконденсаторов. Как следствие, ежегодно увеличивается ассортимент выпускаемой продукции. Сегодня АО «Элеконд» выпускает 76 типов конденсаторов и 4 типа модулей суперконденсаторов, которые находятся на разных этапах жизненного цикла. Это позволило упрочить конкурентные позиции нашего предприятия на рынке, ежегодно увеличивать объемы реализации, долю рынка, и, соответственно, прибыль.

#### Что изменилось в работе отдела маркетинга за прошедшие 30 лет?

Существенных изменений в работе отдела маркетинга не произошло. Заложенные принципы работы действуют до настоящего времени: ответственность за предназначенные к освоению изделия, за подготовленное технико-экономическое обоснование, бизнес-план, краткосрочный и долгосрочный прогноз развития предприятия остается такой же, как и 10, 20, 30 лет назад.

#### Чем силен коллектив отдела?

На заре становления отдела маркетинга завод поставил цель стать ведущим российским производителем алюминиевых и танталовых конденсаторов с завоеванием максимальной доли рынка. Шаг за шагом, год за годом коллектив «Элеконда» движется к намеченной цели, осваивая новые типы конденсаторов, продвигая их на рынок, и отдел маркетинга, как структурное подразделение предприятия, неотъемлемо от выполнения этой задачи.

Сегодня у нас сложился коллектив, в котором каждый, как винтик в часовом механизме, выполняет свою задачу. Единство – вот в чем сила нашего коллектива. Взаимозаменяемость, надежность, высокий профессионализм, взаимовыручка и общая слаженность в работе – все это является залогом успеха. Неслучайно сейчас многие руководящие должности занимают выходцы из отдела маркетинга.

Редакция газеты поздравляет коллектив отдела маркетинга с юбилейной датой. Пусть расширяются горизонты инженерной мысли, а вместе с этим и уровень профессиональной интуиции. Новых информационных каналов, новых партнерских отношений. Личных и коллективных достижений, здоровья и благополучия!

Елена Сальникова

На фото М.Н. Шукшин (в центре) и коллектив отдела маркетинга, октябрь 2022 года.



# Сбалансированная система премирования

Генеральный директор АНО «Федеральный центр компетенций в сфере производительности труда» Н.И. Соломон: «Каждое современное предприятие или организация сегодня не просто вольный или невольный участник борьбы за «место под солнцем», но и само является создателем этой конкурентной среды. Причины такой ситуации очевидны. Стремление не просто удержать свои позиции на рынке, но и развиваться, расти во всех смыслах, побуждает компании заниматься постоянным поиском новых путей повышения конкурентоспособности, причем в ситуации ограниченности доступных ресурсов. В таких условиях войти в группу лидеров рынка и удержаться в ней сможет только тот, кто будет успешнее большинства решать задачу постоянного и существенного роста эффективности своей работы. И в первую очередь, за счет сокращения любых видов потерь, устранение которых приводит к появлению у организации серьезных конкурентных преимуществ за счет увеличения гибкости, сокращения времени протекания процессов и снижения себестоимости своей деятельности. Без внедрения бережливой культуры в процессы невозможно добиться постоянной эволюции производственной системы предприятия в целом».



С 1 декабря 2022 года в сборочном цехе 06 и механоштамповочном цехе вводится «Сбалансированная система премирования», охватывающая всех работников: от оператора до начальника.

## Цель внедрения сбалансированной системы премирования:

1. Увеличение премиальной части заработной платы работников до 165 %.
2. Увеличение выработки каждого работника.
3. Повышение культуры производства.
4. Повышение уровня знаний работников в области производства конденсаторов.

Внедрение бережливой культуры в процессы подразумевает под собой культуру непрерывных улучшений. В ее основе лежит идея устойчивого совершенствования всех процессов организации. Для человека - носителя такой культуры, является естественным стремление к совершенствованию всего, что он делает. Это особая точка зрения, ракурс, с которого он смотрит на свою работу. Очень важно научиться бережно относиться к ресурсам предприятия и системно улучшать свою работу.

Только относясь к потерям на рабочем месте так же серьезно, как и к

личным, и стабильно улучшая свои процессы и показатели, мы сможем развить культуру постоянных улучшений. И только так мы сможем обеспечить высокий уровень удовлетворенности наших потребителей. Для роста производительности и сокращения продолжительности процессов от каждого работника требуется осознание необходимости изменения прежних методов работы. Требуется упорно продвигаться вперед, шаг за шагом.

Начальник бюро развития производственной системы планово-экономического отдела  
Н.А. Франк

Итого + 165%

## Сбалансированная система премирования

Выработка =	Обработанное кол – во деталей * Норма трудоемкости	Табельное время – Простои (всех видов)	
<i>Пример:</i>	Обработано деталей за месяц – 1 000 шт.	Норма трудоемкости - 0,144 час.	
	Табельное время за месяц – 168 час.	Введенные простои по причине отсутствия комплектующих - 25 час.	
	$Выработка = \frac{1000 * 0,144}{168 - 25} = 114\%$		<b>100%</b>
			<b>95%</b>
			<b>85%</b>
			<b>75%</b>
			<b>65%</b>
			<b>55%</b>
			<b>45%</b>
			<b>35%</b>
			<b>0%</b>



Компетенция – работа сотрудника на другой операции не относящейся к его основной деятельности.

**24 часа**  
при выработке не ниже 95%

**премия + 20%**

Процент сдачи продукции с первого предъявления ОТК.	$\frac{\text{количество предъявленной продукции} * 100}{\text{количество годной продукции}}$	<b>10%</b>
Уровень технологической дисциплины	$\frac{\text{кол-во нарушения технологий}}{\text{кол-во проверенных технологических операций}} * 100$	<b>10%</b>
Уровень возвратов от внешних потребителей продукции, признанной несоответствующей	$\frac{\text{кол-во возвратов продукции}}{\text{кол-во реализованной продукции}} * 100$	<b>5%</b>
В случае получения рекламации от внешних потребителей и доказанной вины сотрудника премиальная часть <b>НЕ ВЫПЛАЧИВАЕТСЯ СОТРУДНИКУ, ДОПУСТИВШЕМУ БРАК, И МАСТЕРУ.</b>		

Бюро развития производственной системы, тел.: 6-20

На представленной инфографике можно увидеть показатели, по которым будет начисляться премия рабочих, а также примеры расчета.



# Производство конденсаторов в г. Можге - часть заводской истории

В октябре 1982 года принят в эксплуатацию производственный корпус Можгинского филиала завода «Элеконд». Наш рассказ о событиях тех лет.

Семидесятые и восьмидесятые годы прошлого столетия в жизни завода ассоциируются с фактами роста объемов выпускаемой продукции. В 1978 году было выпущено 34 миллиона 298 тысяч штук конденсаторов. Объемы производства элекондовских изделий росли. Но возрастали и потребности советской экономики в радиоэлектронных компонентах. Перед коллективом завода на 1979 год ставилась задача увеличения объема производства валовой продукции на 16 процентов, товарной продукции на 15,3 процента и объема реализации продукции на 15,3 процента.

Главной проблемой по наращиванию номенклатуры выпускаемых изделий была острая нехватка рабочих рук – численности персонала.

Для выполнения задач уже в предыдущий период времени завод активно занимался поиском на внешних территориях дополнительных площадок с наличием трудовых ресурсов для производства электролитических конденсаторов. При содействии Можгинского горкома партии «Элеконду» смогли выделить в Можге здание мастерских одной из школ города. После осуществления подготовки производства электролитических конденсаторов возникло новое подразделение – цех 02.

Значимый вклад по отладке технологических процессов в новом цехе внесла начальник техбюро отдела главного технолога Анна Андреевна Мырмина. В круг ее должностных обязанностей входила организация производства изделий в филиалах предприятия и внедрение в производство новых электролитических конденсаторов. Анна Андреевна вспоминает: «Можгинцы проявили большую заинтересованность в запуске производства. Особенно хочется отметить местных технологов. Обладая достаточно высоким уровнем обучаемости, они старались перенять имеющийся у «Элеконда» опыт, реализуя в том числе и собственные инициативы».

В сентябре 1979 года в Можге началось производство конденсаторов К50-6, К50-16. Выпустили первые 10 тысяч штук.

Поставленные задачи по увеличению объемов производства решались заводом успешно. В 1979 году



Участники рабочей группы: Г.В. Падерин (ОГЭ), Г.В. Загидуллин (ОГЭ), В.В. Цветков (ОГМ), работник Можгинского филиала, А.В. Чукаров (главный инженер), Г.И. Галанова (ОКС), А.П. Чухланцев (ОГМ), В.В. Семакин (ОГЭ), 1982 год.

в социалистическом соревновании «Элеконд» занял третье классное место по Министерству электронной промышленности СССР. Коллективу завода «Элеконд», добившемуся лучших результатов в социалистическом соревновании среди предприятий первой группы по итогам работы третьего квартала 1979 года, 25 октября решением бюро Сарапульского городского комитета КПСС, исполкома городского Совета народных депутатов присуждено первое место с вручением Красного Знамени. Следует отметить, что с 1979 года в общих результатах была и определенная доля цеха 02 в г. Можге.

Практика взаимодействия завода и его можгинского подразделения потребовала как расширения производственных площадей, так и структурных преобразований. В апреле 1981 года согласно принятым решениям на базе цеха 02 был сформирован Можгинский филиал завода «Элеконд», как одно из его подразделений с предоставлением хозяйственно-административной и оперативно-производственной самостоятельности. Директору Можгинского филиала В.А. Скорнякову предоставлялось право от имени завода заключать договоры с предприятиями г. Можги и республики на выполнение всевозможного рода услуг и выполняемых работ, подписа-

ния финансовых документов. Среди обязательств филиала значилось: обеспечение выполнения установленного производственного плана с наименьшими затратами, соблюдения графика сдачи готовой продукции, обеспечение высокого качества и надежности выпускаемой продукции и другие требования, обеспечивающие условия стабильной работы структурного подразделения. Среди прав – решение на внутреннем уровне таких вопросов, как утверждение норм выработки на все виды работ, расстановка кадров, предоставление предложений и участие в разработке мероприятий филиала, осуществление премирования и депремирования ИТР и служащих филиала, поощрение работников за высокие показатели.

В октябре 1982 года приняты в эксплуатацию производственные корпуса Можгинского филиала. Площадку под строительство выделили около железнодорожного вокзала, где было построено два здания-модуля в качестве производственных помещений. Завезли оборудование. Подготовкой производства (планировочные решения, расстановка оборудования и другие необходимые вопросы) занимались главный инженер А.В. Чукаров, бюро подготовки производства (БПП) отдела главного технолога в лице В.С. Кобышева, начальника бюро подготовки производства, и ведущего инже-

нера-технолога А.И. Бархатова.

Далее началось подключение оборудования. Подготовительную работу организовывали главный энергетик завода Н.И. Хохлов и заместитель главного механика А.П. Чухланцев. Можгинский филиал начинал расширенное производство электролитических конденсаторов.

Генеральный директор АО «Элеконд» А.Ф. Наумов рассказывает: «С целью скорейшего и полного ввода в эксплуатацию вновь построенных производственных корпусов решением директора завода А.А. Пермякова была создана рабочая группа во главе с главным инженером А.В. Чукаровым. В нее вошли технические руководители и специалисты.

Ядро оперативной группы во главе с А.В. Чукаровым составили: заместитель главного механика А.П. Чухланцев, заместитель главного энергетика В.В. Цветков, заместитель начальника сборочного цеха 05 А.Г. Балабанов (непревзойденный инженер предприятия), начальник БПП В.С. Коньшев. Вахтовым методом в течение каждой трудовой недели они работали в Можге безвыездно. Энтузиазм и сплоченность группы помогли не только успешно завершить работу, но и стать ее участникам близкими друзьями. На основной площадке завода их стали воспринимать как легендарных личностей.

По мере технической готовности производственных площадей для раскрутки массового серийного производства в Можгу был командирован начальник сборочного цеха 05 И.М. Шейкин. Он сформировал рабочую группу из числа персонала цеха 05. По вахтовому принципу в недельном режиме с использованием своего инструмента и оснастки они закладывали азы серийного производства. Волевой человек и высокопрофессиональный организатор производства, Иван Матвеевич смог придать импульс интенсивному росту производства конденсаторов на Можгинской площадке в целом. Производственную школу И.М. Шейкина можгинцы усвоили твердо и надолго. На новом заводе появилась своя плеяда управленцев: В.И. Балобанов, А.Г. Симаков, В. Сабирова, Ю.А. Зыков, Е.Ф. Поздеев.

С 1 января 1987 года Приказом Министерства электронной промышленности от 15 декабря 1986 года № 776-ДСП Можгинский филиал завода «Элеконд» становится Можгинским заводом радиодеталей.

Как правило, период становления новых предприятий знаменуется



Строительство производственного корпуса Можгинского филиала завода «Элеконд», 1982 год.

укреплением кадров высшего звена управления. Директора филиала В.А. Скорнякова сменил В.Ф. Корепанов. Молодой, активный, современный по своим взглядам, прошедший управленческие ступени на комсомольской работе, Виктор Федорович возглавил новую перспективную производственную площадку.

Начался следующий виток развития Можгинского завода. С целью придания темпа дальнейшим положительным изменениям, пользуясь привлекательностью нового современного предприятия в г. Можге, руководством (к этому времени директором завода «Элеконд» стал В.П. Колушкин, а главным инженером В.Н. Кыров) было принято решение о одновременной перевозке всего сборочного технологического оборудования без остановки производства (за выходные дни) из цеха 05 в г. Можгу.

Перевозка была организована длинномерным автотранспортом с привлечением большого количества людей. Но, несмотря на это, переезд затянулся на значительное время. Не все было учтено. В конечном итоге филиал заработал.

В дальнейшем во главе Можгинского предприятия становится Хашим Ахметович Гарипов. Человек зрелый, с широким кругозором, с опытом партийно-политической работы, авторитетное лицо в городе. Хозяин он был состоятельный. Сплотил хорошую команду, на заводе заработала система, сложилась высокая культура производства. Завод продолжал наращивать объемы выпускаемых конденсаторов. Для города Можги это промышленное предприятие стало лучом света.

На можгинскую площадку для серийного выпуска передали массово востребованные типы конденсаторов

К50-16 и К50-35. Изделия предназначались для комплектования нового поколения цветных телевизоров. Интерес к этой аппаратуре носил беспрецедентный характер. Количество выпускаемых телевизоров было на особом контроле всех хозяйствующих и партийных структур страны.

Можгу продолжали оснащать самым современным оборудованием. В 1992 году исторический максимум производства конденсаторов ПО «Элеконд» составил 109 млн. 143 тыс. штук, в том числе, на можгинской площадке 47 млн. 87 тыс. штук.

В Можге, несмотря на высокие темпы развития серийного производства изделий, совершенствование научно-технической базы происходило значительно медленнее. Вся процедура квалифицированного технологического и документального сопровождения производства проводилась силами специалистов на головной площадке в городе Сарапуле».

В 1987 году завод «Элеконд» претерпевает реорганизацию. На основании приказа Министерства электронной промышленности № 777-ДСП 27 октября 1987 было создано производственное объединение «Элеконд», в состав которого вошли завод «Элеконд», Специальное конструкторское бюро и Можгинский завод радиодеталей.

Период 1990-х, чаще именуемый кризисным, пост перестроечным, был наполнен преобразованиями, зачастую революционными по своему характеру. Изменения вошли и в жизнь ПО «Элеконд», как предприятия в целом, так и его отдельных составляющих.

А.Ф. Наумов: «В силу отсутствия опытных сотрудников в штате филиала и в целях сохранения полноценного производства конденсаторов руково-



дителями головной площадки было предложено провести акционирование (приватизацию) производственного объединения «Элеконд» в целом, не разбивая на отдельные предприятия. Но, ошибочно сложившееся мнение у руководителей Можгинского завода и СКБ о своей полной состоятельности каждого в отдельности, привели к устойчивой позиции – приватизироваться всем самостоятельно, разъединенно.

В итоге жизнь рассудила реально... И на практике ситуация оказалась более суровой».

В декабре 1992 года на основании постановления Администрации города Можги № 169 государственное предприятие «Можгинский завод радиодеталей» был преобразован в акционерное общество открытого типа «Можгинский электролитический конденсатор» (АООТ «МЭКон», позже ОАО «МЭКон»). Дороги «Элеконда» и «МЭКона» разошлись. Решением Государственного комитета Удмуртской Республики по управлению Государственным имуществом от 15 января 1993 года № 204-П учреждено акционерное общество открытого типа «Элеконд». Каждое из предприятий теперь осуществляло «автономное



Производственный корпус Можгинского филиала. Участники рабочей группы: Г.В. Загидуллин (отдел главного энергетика), С.И. Орлов (стройучасток), Е.Ф. Поздеев (Можга), А.Г. Балабанов (главный энергетик), В.В. Цветков (отдел главного механика, А.В. Чукаров (главный инженер), В.И. Балобанов (начальник цеха, Можга), работники филиала, 1982 год.

плавание».

Судьба «МЭКона» оказалась недолгой и драматичной. На основании постановления главы самоуправления г. Можги от 26 мая 1999 года № 473 ОАО «МЭКон» исключен из Государственного реестра в связи прекращением производственной деятельности.

Известно выражение «выживает сильнейший». С чувством гордости это можно сказать о заводе «Элеконд» и с долей сожаления о можгинском предприятии. Жизнь учит, что трудности все-таки легче преодолевать совместно.

Елена Сальникова

## Надежда Сарапула. Лауреаты 2022 года

С 2013 года на городском открытом фестивале «Город Надежды» проходит награждение лауреатов с вручением свидетельств «Надежда Сарапула» сарапульцам - представителям разных областей деятельности, которые поднимают город на новый уровень, влияют на его развитие, статус, успешность. Лауреатами конкурса «Надежда Сарапула» в этом году стали: в номинации «Быстрее, выше, сильнее!» - Валерий Александрович Кузьмин, спортсмен, студент Сарапульского колледжа социально-педагогических технологий и сервиса. В номинации «Хранитель знаний» - Мария Евгеньевна Дзюина, учитель математики школы № 13. В номинации «Отвага» - Владимир Викторович Уланов, командир отделения 13-й пожарно-спасательной части. В номинации «Мудрость» - Николай Тимофеевич Кузнецов, ветеран АО «СЭГЗ». В номинации «Будьте здоровы» - Евгения Анатольевна Данилова, врач-терапевт участковый, и.о. заведующей центра амбулаторной онкологической помощи. В номинации «Беззаветное служение городу» - Галина Ильинична Зимина, балетмейстер ДК «Заря», руководитель образцового ансамбля народного танца «Калинка». В номинации «Творчество» - Лариса Евгеньевна Бовдуй, директор Сарапульского драматического театра. В номинации «Успех» - Ирина Юрьевна Тереханова, директор средней школы № 24. В номинации «Жизнь на отлично» - Глеб Дмитриевич Поспелов, ученик 11 класса лицея № 18.



Отрадно, что ежегодно в числе победителей этого городского конкурса есть и наши заводчане. В номинации «Хранитель истории» отмечена ведущий специалист по связям с общественностью отдела кадров, пишущий журналист, хранитель истории, экскурсовод Елена Петровна Сальникова. Она проводит кропотливую работу по сбору исторических сведений, архивных материалов, воспоминаний ветеранов завода. Благодаря ее труду многие исторические события навсегда останутся в печатных изданиях о городе и его жителях, в книгах о предприятии, на стендах Выставочного центра, на страницах заводской газеты. Поздравляем Вас, Елена Петровна! И спасибо за Вашу ответственную и очень важную работу!

Юлия Лошкарева

# КОЛЛЕГИ АРХИМЕДА

Если бы Архимед был жив, то 30 октября вместе с Россией мог бы отметить День инженера-механика. Словарь напоминает, что «инженер-механик – это специалист технического склада ума, изобретатель, готовый непрерывно генерировать идеи в области конструирования объектов, механизмов, устройств в различных сферах производства». День инженера-механика отмечают конструкторы, проектировщики, сотрудники заводов, преподаватели и студенты профильных учебных заведений. Мы решили познакомиться с содержанием профессиональной деятельности тех заводчан, чья должность согласно штатного расписания именуется «инженер-механик». С такой формулировкой на «Электронде» оказалось четыре человека. Но к ним стоит прибавить механиков подразделений и начальников участков. Это тоже их праздник. А наш рассказ сегодня об инженерах-механиках.

Работа двоих из них неотъемлема от деятельности структурного подразделения, где они осуществляют свою профессиональную деятельность. Это механическое бюро энергомеханического отдела (ЭМО) нашего предприятия. Его возглавляет Олег Васильевич Третьяков, коллектив – несколько специалистов: инженер-механик I категории Татьяна Владимировна Созонтова, инженер-механик технологического оборудования II категории Тимур Фанисович Гайфиев, ведущий инженер по ремонту технологического оборудования Любовь Николаевна Николаенко, ведущий инженер-конструктор Константин Алексеевич Коробейников. Все вместе они несут груз коллективной ответственности за содержание оборудования в рабочем состоянии. Насколько важна исправность основного лифта в девятиэтажном здании административно-лабораторного корпуса знают те, кто пользуется лифтом ежедневно. Все вопросы, связанные с его стабильной работой адресуются работникам механического бюро. Поэтому начальник бюро О.В. Третьяков приложил немало усилий для ввода в действие второго лифта.

«Сколько единиц оборудования находится в ведении бюро, по какой системе работают его специалисты?» – спрашиваем у Олега Васильевича.

Из рассказа выяснилось, что согласно стандартам предприятия установлен порядок эксплуатации, технического обслуживания и ремонта оборудования. А это металлорежущее оборудование, кузнечно-прессовое, грузоподъемное, деревообрабатывающее, оптикообрабатывающее, автоматические линии, роботы (манипуляторы). Всего более двух тысяч единиц. Необходим комплекс операций, выполняемых с целью поддержания его работоспособности в период эксплуатации. Поэтому львиная доля деятельности специалистов – это работа с техниче-



Коллектив механического бюро энергомеханического отдела: К.А. Коробейников, Л.Н. Николаенко, О.В. Третьяков, Т.В. Созонтова, Т.Ф. Гайфиев, октябрь 2022 года.

ской документацией, осуществление системы различных расчетов. Например, работники бюро производят расчеты численности специалистов для осуществления ремонта оборудования согласно меняющихся объемов производства. К ремонту сложного оборудования специалисты бюро привлекают сторонние организации.

Константы в работе – организация плановых ремонтов оборудования согласно цифре максимального объема часов эксплуатации, указанной в техническом паспорте. Поэтому каждый месяц для специалистов техбюро ЭМО механиками, энергетиками подразделений подаются сведения о наработанных часах по эксплуатации оборудования. Исходя из этого составляются планы-графики его технического обслуживания и ремонта. Следующее важное звено – годовые планы капитального ремонта оборудования. Для осуществления ремонтных работ специалистам бюро необходимо по-

дать заявки на приобретение материалов и комплектующих.

Если требуется замена деталей или узлов, которые отсутствуют в перечне у производителей или у завода есть возможность изготовить их у себя на предприятии, то разработкой занимается инженер-конструктор бюро К.А. Коробейников, работающий в своей должности более тридцати лет. Его многочисленные конструкторские решения присутствуют в оборудовании цехов 01, 04, 06, 14, 16, инструментального производства и завода в целом. Так, например, входя каждый день в проходную предприятия, мы следуем через так называемую «вертушку» разработки К.А. Коробейникова.

Есть своя специфика работы и у инженера-механика Т.В. Созонтовой. В своей деятельности она планирует ремонт грузоподъемного оборудования. Искренне радуется, когда удается продлить срок его эксплуатации. По другим видам оборудования осуществ-



вляется поиск организации, с помощью которой можно дать ему «вторую жизнь».

Инженер-механик Т.Ф. Гайфиев – самый молодой работник механического бюро. Он занимается многими схожими вопросами. Как и Татьяна Владимировна создает инструкции для операторов по технической эксплуатации станков, линий, установок, это и вновь приобретаемые, и находящиеся в эксплуатации. Тимур Фанисович участвует в ежегодной инвентаризации, осуществляет поиск вариантов для замены отслуживших свой срок узлов, деталей, механизмов.

Для завода работа специалистов бюро важна, как каждого в отдельности, так и по результатам ее коллективного исполнения.



Г.В. Чикуров и его трудовые будни, октябрь 2022 года.

В транспортном цехе профессиональные усилия инженера-механика Геннадия Владимировича Чикурова направлены на обеспечение стабильности в работе заводского автотранспорта. Это значит, что каждый автомобиль перед выходом в рейс проходит технический осмотр: рулевых тяг, тормозов, светотехники и других основных систем транспортных средств. Если причин для беспокойства нет, оформляется путевой лист и водитель отправляется в рейс. По возвращении производится повторный техосмотр.

При необходимости Геннадий Владимирович осуществляет поиск и приобретение запасных частей. А ремонтными работами занимаются слесари по ремонту автомобилей Валентин Минхайдарович Ильтимиров, Александр Андреевич Жманков и Александр Кузьмич Приказчиков, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования Геннадий Николаевич Князев, сварщик Александр Александрович Жижин, организацией всех необходимых работ – Александр Аркадьевич Павлов, специалист, ответственный за безопасность дорожного движения.

Сам Геннадий Владимирович в прежние годы в транспортном цехе успел поработать и слесарем, и механиком. Росли опыт и квалификация, как и необходимость осваивать новые технические сферы. Современные автомашины все больше оснащаются электроникой. Приходится многому учиться.

Идут годы, но не меняется профессиональное кредо инженера-механика Г.В. Чикурова: в исправности автомобиля водитель должен быть уверен, чтобы во время рейса чувствовать себя комфортно.

Велика доля ответственности за результаты труда и у инженера-механика сборочного цеха 04 Егора Павловича Капина. Самый большой цех, несколько тысяч единиц оборудования. Все должно работать «как часы». Поэтому работа строится в тесном взаимодействии со службами цеха и бюро электроники и программирования.

Егор Павлович – выпускник Ижевского государственного технического университета имени М.Т. Калашникова. Изначально знал, что работать будет на «Элеконде», так как обучение было целевым по специальности «Оборудование и технологии сварочных производств». Поэтому первая его должность на заводе «инженер по сварочным технологиям». Постепенно в цехе 04 были освоены другие виды технического оснащения. После восьми лет работы в зоне профессиональной деятельности Е.П. Капина находится все цеховое оборудование.

В последнее время возрос спрос на изделия нашего предприятия, АО «Элеконд» наращивает темпы вы-



Е.П. Капин (срава) с коллегой по цеху оператором эллионных процессов - наладчиком технологического оборудования Данилом Дмитриевичем Чистяковым.

пуска продукции. При составлении плановых цифр нужны гарантии, что оборудование будет работать надежно. Поэтому многое зависит от инженеров-механиков, механиков и работ-

ников всех соответствующих служб. Уровень их квалификации сомнений не оставляет.

Елена Сальникова

# Жизнь прожить - не поле перейти

Такие слова в ответ на поздравительные речи, адресованные супружеским парам, отметившим 50, 55 и 60 лет совместной жизни, произнесла одна из виновников торжества – Нина Александровна Дралина. С супругом Юрием Пантелеевичем они прожили вместе 50 счастливых лет. Церемония чествования семейных юбиляров состоялась 12 октября в зале для торжественных церемоний Управления ЗАГС Администрации г. Саратова.

В своем кратком выступлении Нина Александровна выразила чувство большого уважения присутствующим парам, которые в течение долгих лет смогли сохранить любовь, взаимоуважение и крепость супружеских уз. Это не просто. Супруги Дралины сами относятся к этому славному поколению, чтят нравственные принципы, несут ответственность друг за друга, за семью, а в прежние годы ответственность была и за результаты работы на производстве.

В 1973 году с саратовской земли они приехали в Саратов с ребенком на руках. Нина Александровна, молодой специалист в области прикладной математики, получила распределение по окончании университета. На работу их принимал директор завода А.А. Пермяков. У руководства предприятия были большие планы в области организации автоматизированной системы управления предприятием (АСУП). Формировался отдел, Н.А. Дралина стала вторым по счету его сотрудником. С мужем Юрием Пантелеевичем стали работать посменно. Нина Александровна в отделе АСУП в первую смену, Юрий Пантелеевич наладчиком технологического оборудования в механоштамповочном цехе - во вторую. Поэтому трехмесячный Дима родительскую заботу мог чувствовать круглосуточно. Насколько нелегко было это обеспечить, знают только родители.

Они научились преодолевать трудности и в семье, и на заводе. В драматичные девятые годы, когда Нина Александровна уже возглавляла свой отдел, ей пришлось наряду с другими руководителями подразделений и сотрудниками стать специалистом в области выездной торговли товарами, приходящими на завод по бартеру. Здесь опять господствовала математика: сколько выручили от продажи, столько средств и уходило на выплату зарплат работникам АСУП. Такие были времена!

В последующие годы трудовая деятельность Нины Александровны тоже была связана с финансами, точнее с финансовыми результатами предприятия. Началась работа в отделе бухгалтерии, сначала в качестве заместителя главного бухгалтера, а через несколько лет она возглавила бухгалтерию завода.

В недавние годы Н.А. Дралина была советником генерального директора по экономическим вопросам. Ее профессиональная деятельность находилась в сфере финансовой аналитики результатов жизнедеятельности предприятия. И снова потребность в использовании методов математи-



ческой логики, освоенных в 70-е годы в учебной программе механико-математического факультета Саратовского университета

Сегодня все события семьи Дралиных на пенсионной жизненной орбите. Дом в деревне скучать не дает. Юрий Пантелеевич относится к разряду мужчин, именуемых мастерами. У него всегда много дел. А летом-осенью добавляется «тихая охота» - сбор ягод и грибов.

Свою любовь и заботу золотые юбиляры Дралины дарят сыну, дочери, четверым внукам.

«Нина Александровна, в акционерном обществе «Элеконд» сложилось немало заводских семей. У каждой из них разный стаж супружеской жизни, много молодых пар. Какое напутствие могли бы Вы дать тем, для кого лишь недавно прозвучали звуки марша Мендельсона? - «Самое важное, любить друг друга и не только смотреть друг на друга, но и в одну сторону. А еще всегда помнить, что при создании молодой семьи соединяются два разных человека, со своими привычками и особенностями. Поэтому нужны взаимоуступки».

Семья – не просто союз двух любящих людей, это ячейка общества, в котором все мы живем. От того, как будет жить эта ячейка, зависит и жизнь нашей страны. Дети, выросшие в семье, где принято заботиться о каждом, где царит понимание, чувство ответственности, тоже будут заботиться о своих родителях, проявлять уважение к окружающим людям, а если потребуется, и милосердие. Устои общества во многом зависят от сложившихся традиций семьи. Главное для супружеских пар то, что понять это нужно в начале семейного пути, а не много лет спустя».

Хочется повторить слова: «Жизнь прожить – не поле перейти».

Елена Сальникова



## Элеконд в финале центральной лиги КВН

В Челябинске в начале октября прошел полуфинал центральной лиги КВН «Уралка». С нами поделился своими эмоциями от этого события участник команды, инженер конструкторского отдела Сергей Щурков.



«Мы начали серьезную подготовку за несколько месяцев до игры. Проходили онлайн редактуры, а на редактуру вживую мы приехали пятого октября. После каждого обсуждения начинался мозговой штурм, где наша команда еще усиливала свое выступление оригинальными шутками.

Редактировали материал титулованные квнщики: финалист высшей лиги КВН в составе команды «Михаил Дудиков» Андрей Жмыхов и редактор телевизионных игр КВН Михаил Гуликов - выдающиеся люди в мире КВН!

И вот девятого октября во Дворце культуры железнодорожников состоялся первый полуфинал. Наша команда в приветствии выступала второй. Зал очень тепло принял нас, зрители смеялись во весь голос! За приветствие все члены жюри единогласно поставили нам высший балл. Вторым конкурсом было музыкальное домашнее задание, где мы получили оценку 4,2 балла из максимальных пяти. По итогу всей игры команда «Элеконд» заняла второе место, пройдя в финал, который состоится уже совсем скоро - в начале декабря».

Поздравляем веселую и находчивую команду «Элеконд» в лице Юлии Красноперовой, Сергея Щуркова, Сергея Мерзлякова, Максима и Полины Лобановых, Вадима Ахметова и Ярослава Гайсенка с этим серьезным достижением для квнщиков не только нашего города, но и республики! Ребята, удачи вам в дальнейших играх КВН!

Юлия Лошкарева



## Спортивные достижения

Восьмого октября 2022 года в селе Сигаево прошло **Открытое первенство Сарапульского района по осеннему легкоатлетическому кроссу памяти В.И. Агашина**. От АО «Элеконд» участие в этом забеге приняли: Татьяна Григорьева (отд. 49), Руслан Нигматуллин (отд. 58), Наталья Шайхутдинова (отд. 17), Елена Ляпунова (отд. 35).

Участников разделили на возрастные группы «18-39 лет» и «40 лет и старше». Наши спортсмены выступили блестяще! Татьяна Григорьева, Елена Ляпунова заняли первые места, Руслан Нигматуллин и Наталья Шайхутдинова – третьи. Поздравляем!

Пятнадцатого октября оператор любительских стартов «Калашников Спорт» провел **ультратрейловый марафон АК-47/74** в деревне Пихтовка, близ Воткинска. Что такое марафон знают все. А что такое «ультра»? - Это

значит, что дистанция длиннее, чем классический марафон (42 км 195 м). В данном случае это 47 км и 74 км. Да, находятся смельчаки и безумцы, готовые бросить вызов самому себе и покорить эти немислимые километры по пересеченной местности, а ведь это и есть «трейл» - поле и лес, овраги и буераки, пашня и трава выше человеческого роста, подъемы и спуски. И нет в трейле такого понятия, как плохая погода. «Тропа», по которой бегут спортсмены, помечена «вешками» - обрезками красно-белой сигнальной ленты на кустах, на деревьях, на траве, а то и вовсе на земле. И здесь, как правильно заметил один из организаторов, быстро – не значит правильно. Легко сбиться с пути, и нужно возвращаться назад, наматывая лишние метры и теряя с трудом выигранные секунды. Тяжело... очень. Но видели бы вы спортсменов на финише! Они светят-

ся от радости и счастья, а болельщики каждого купают в овациях!

Мы, спортсмены АО «Элеконд», приняли участие на дистанции-спутнике данных соревнований – 13 км, данная дистанция специально для тех, кто пока еще не готов бежать полноценный марафон. И выступили мы весьма достойно. Елена Ляпунова - 1 место в возрастной группе (шестая в Абсолюте из 45), Наталья Шайхутдинова - 2 место в группе (девятая в Абсолюте), Руслан Нигматуллин – седьмой в группе (19-й в Абсолюте из 88), Андрей Пименов - 1 место в группе (пятый в Абсолюте).

Руслану пока не удалось подняться на пьедестал, но он нисколько не унывает. Вот что он пишет на своей странице в ВК: «...Доволен своей физической формой, хорошо пробежал, несмотря на то, что на половине дистанции мышцы ног уже забились,



дотерпел, на морально-волевых бежал. На финише ускорился, не дал спортсменам, которые бежали за мной, себя обогнать...»

Семья Шайхутдиновых принимала участие в соревнованиях всем составом. Ринат участвовал в скандинавской ходьбе на маршруте протяженностью 13 км. Сын Булат бежал детский забег в 500 метров. А сама Наталья в трейле на 13 км уступила лишь Елене Ляпуновой, они были в одной группе. Образцовая семья, где царят взаимоуважение, поддержка, стремление быть всегда вместе и вести здоровый образ жизни.

Двадцатого октября завершился **заводской шахматный турнир**. По его итогам среди мужчин определена тройка победителей: 1 место - Сергей Цыбулько (цех 12), 2 место - Дмитрий Ураков (ПЭП), 3 место - Михаил Ураков (цех 01). Среди представительниц прекрасного пола 1 место заняла Ульяна Корсакова (отд. 21), 2 место - Анна Куприянова (цех 04).

В субботу 22 октября в МАУ ОЦ «Сокол» прошли **соревнования по игре в шахматы в зачет Спартакиады среди трудовых коллективов предприятий и организаций города**. Все участники показали достойную игру, получили неоценимый опыт в соревнованиях подобного формата и с пользой для себя провели время.

Команда шахматистов АО «Элеконд» - Сергей Цыбулько, Михаил Ураков, Дмитрий Ураков, Григорий Майнов, Ульяна Корсакова, Анна Гульятеева - стала победителем состязаний, заняв первое место. Спартакиада 2022-2023 гг. началась. И начало превосходное!

Новости спорта подготовил  
Андрей Пименов





## ВРАЧИ УДМУРТИИ РАССКАЗАЛИ, КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ С ПОМОЩЬЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Для поддержания хорошего уровня иммунитета в сезон подъема заболеваемости ОРВИ особое внимание стоит уделить питанию. Врачи-диетологи объясняют: основными компонентами иммунного ответа в организме являются белки и белковые структуры (это и иммуноглобулины, и интерфероны, и другие компоненты). Поэтому, в первую очередь, в рационе должно присутствовать достаточное количество белка. Стоит помнить, что лучше усваивается белок животного происхождения – до 95 % усвоения по сравнению с 50-85 % у растительного белка. Он также является источником жирорастворимых витаминов (А, D), фосфора, кальция и других микроэлементов.

«Если говорить о животном белке, рекомендуется употреблять рыбу не менее 2-3-х раз в неделю, предпочтительно, но не обязательно, жирные сорта – скумбрия, камбала, сельдь, форель и другие; и 100-200 граммов мяса ежедневно, лучше нежирные сорта – говядина, курица без кожи, индейка, кролик. Что касается растительного белка, то на первом месте бобовые культуры: зеленый горошек в любом виде, фасоль, чечевица. Среди круп чемпионом по полезности выступает гречневая крупа. Затем идут пшено, овсянка, перловая, кускус, амарант, булгур и другие. Макароны твердых сортов пшеницы также являются

источником растительного белка», - рассказывает врач-диетолог Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Светлана Ложкина.

Замороженные продукты также не теряют своей полезности, - продолжает специалист. Не нужно забывать и про яйца, творог, молочные продукты. Пополнение запасов белка должно происходить ежедневно. Особенно это касается детей, пожилых людей, а также людей с острыми респираторными заболеваниями. Вторая составляющая рациона, необходимая в период распространения ОРВИ, – это овощи и фрукты. Врачи рекомендуют в день употреблять не менее 400 граммов овощей и 200 граммов фруктов, желательно свежих.

«Овощи и фрукты - это источник клетчатки, которая выводит отработанные продукты обмена веществ, адсорбирует и выводит токсины, помогает бороться с избыточным весом, повышением артериального давления и другими факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это кладовая витаминов и микроэлементов. Фрукты и овощи в основном состоят из воды, тем самым утоляют и голод, и жажду одновременно. Прекрасно заменяют десерты из сахара. За счет антиоксидантов, содержащихся в овощах и фруктах, замедляется ста-

рение организма, а фолиевая кислота, триптофан и серотонин повышают настроение. Овощи, фрукты, нежирное мясо, йогурт, творог, сыр хорошо использовать в качестве перекусов, заменяя ими чай со сладостями или бутербродами с колбасой», - дополняет диетолог.

Важно помнить и о правильном употреблении соли – не более 3 граммов в день, это половина чайной ложки в сутки. Важно учитывать и ту соль, которая содержится в консервах. Сахар рекомендуется ограничить до 50 граммов в сутки, исключить сладкие газированные напитки, промышленные соки, сладкие йогурты с добавками. В период болезни нельзя злоупотреблять алкоголем, лечиться им, так как алкоголь усугубляет патологические процессы, протекающие в организме при простуде. Большая нагрузка ложится на сердечно-сосудистую систему, печень, желудочно-кишечный тракт, органы и системы, которые работают в повышенном режиме при респираторных заболеваниях.

Чтобы не стать жертвой различных вирусных заболеваний, нужно соблюдать целый комплекс мер профилактики, который только в совокупности даст положительный эффект. Кроме правильного питания важную роль играет режим дня, образ жизни и позитивный настрой.

### ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём.  
Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

#### СИМПТОМЫ ГРИППА

 <b>РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ</b>	 <b>ГОЛОВНАЯ БОЛЬ</b>
 <b>ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ</b>	 <b>ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ</b>
 <b>СУХОЙ КАШЕЛЬ</b>	 <b>СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ТОШНОТА, ВОЗМОЖНА РВОТА</b>

#### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

 <b>СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ</b>	 <b>ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ</b>
 <b>ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b>	 <b>ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ</b>
 <b>ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЦИХАНИИ И КАШЛЕ</b>	 <b>РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ</b>

#### ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:

-  **ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ**
-  **НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**
-  **НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**
-  **ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**
-  **УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ (ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)**
-  **РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**



**Поздравляем юбиляров  
АО «Элеконд» в ноябре:**

**с 50-летием:**

Ирину Анатольевну **Мильшину** (цех 01)  
Елену Леонидовну **Третьякову** (цех 01)  
Анатолия Михайловича **Варапаева** (цех 06)  
Ангелину Владиславовну **Шелемову** (отд. 21)  
Елену Николаевну **Павлову** (отд. 35)  
Олега Евгеньевича **Мазунина** (отд. 44)

**с 55-летием:**

Александра Дмитриевича **Бубнова** (цех 01)  
Галину Викторовну **Микову** (цех 06)

**с 60-летием:**

Ларису Геннадьевну **Жданову** (цех 10)  
Олега Сергеевича **Каменских** (отд. 40)  
Игоря Леонидовича **Елтышева** (отд. 54)

**с 65-летием:**

Дмитрия Петровича **Шадрина** (цех 12)  
Владимира Васильевича **Мокерова** (отд. 36)

**Ветеранская организация  
поздравляет с юбилеем в ноябре:**

**с 65-летием:**

Елену Константиновну **Красноперову**  
Павла Петровича **Есипова**  
Валентину Аркадьевну **Гаушеву**  
Наталью Михайловну **Федорову**  
Валентину Николаевну **Алабужеву**

**с 70-летием:**

Лидию Георгиевну **Ахметову**  
Ольгу Леоновну **Чернышеву**  
Любовь Ивановну **Калимуллинну**

**с 75-летием:**

Галину Ивановну **Галанову**  
Екатерину Николаевну **Терсинских**  
Михаила Андреевича **Новоселова**

**с 80-летием:**

Виктора Дмитриевича **Лопашова**

*Пусть Ваш прекрасный юбилей подарит радость, вдохновение.  
Желаем ярких, теплых дней, здоровья крепкого, везения!  
Пусть дня сегодняшнего века Вас к новым помыслам ведет  
С желанием достичь успеха, стремлением идти вперед!*

## О НЕОБХОДИМОСТИ ПРИОБРЕТЕНИЯ И УСТАНОВКИ В ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ АВТОНОМНЫХ ПОЖАРНЫХ ИЗВЕЩАТЕЛЕЙ

На сегодняшний день автономный пожарный извещатель (АПИ) является одним из наиболее эффективных средств по предупреждению гибели людей от пожаров. Данные извещатели могут реагировать на дым на ранней стадии возгорания и способны звуковым сигналом тревоги своевременно предупредить жителей об угрозе пожара.

По данным аналитиков, при использовании автономных дымовых пожарных извещателей число человеческих жертв сокращается на 64-69%, количество пожаров уменьшается на 25-30%, материальный ущерб сокращается на 19-26%.

Автономные пожарные извещатели при применении их в квартирах и общежитиях следует устанавливать по одному в каждом помещении, и устанавливаются на горизонтальных поверхностях потолка.

Не следует устанавливать извещатель в зонах с малым воздухообменом (в углах помещений и над дверными проемами). Звукового оповещателя встроенного в АПИ достаточно для того, чтобы оповестить и даже разбудить человека. Если у вас дома есть маленькие дети, то чтоб не напугать ребенка применяются АПИ с функцией «антишок», то есть извещатели у которых звук нарастает постепенно.

Не забывайте: дело обеспечения пожарной безопасности - дело общее. Заранее подумайте о своей безопасности!

В Саратове по вопросу приобретения пожарного извещателя можно обратиться в Отделение ВДПО по адресу: площадь Свободы, д. 5 «а», тел. +7(34147) 4-05-74, 4-11-23.

