

# ТРУДОВАЯ ВАХТА



Газета  
коллектива  
АО «Серовский  
механический  
завод».  
Год издания 68-й

3 августа 2018 года  
пятница, № 31 (4810)

## Для садоводов



## ГОТОВИМСЯ К ВЫСТАВКЕ УРОЖАЯ

Традиционная заводская выставка цветов и плодов будет вновь проходить в совете ветеранов нашего предприятия. В ней могут принять участие труженики цехов и отделов завода, дети и внуки работников, а также ветераны.

На выставку могут быть представлены: букеты, цветы садовые, цветы в горшках, ящиках и вазах (в том числе и комнатные растения), цветочные и овощные композиции, редкие и оригинальные плоды, фрукты, овощи, выращенные участниками выставки, экспозиции флористической скульптуры, сухоцветы, цветочно-декоративные композиции и пр.

Экспонаты будут оцениваться жюри в следующих номинациях:

- **"Взрыв цвета"** - композиции из цветов, плодов, ягод, посвященные 60-летию проведения городской выставки: целостность композиции, оригинальность представления, уровень сложности исполнения, использование редких сортов цветов, креативное название (работы с цифрой 60 приветствуются);  
- **"Счастлиное детство"** - экспонаты, посвященные Десятилетию детства в России (работы детей до 14 лет);  
- **"Чемпионат на грядке"** - композиции, посвященные чемпи-

онату мира по футболу в России;  
- **"Зернышко к зернышку"** - перспективные сорта культур;  
- **"Остров цветочного настроения"** - оригинальная цветочно-декоративная композиция;  
- **"Я - необычный"** - плоды и растения причудливой, необычной формы;  
- **"Мастер своего дела"** (номинация, определяющая победителей за многообразие выставочных экспонатов);  
- **"Полёт фантазии"** (изделия и картины из природного материала);  
- **"Выбирай на вкус"** - самый

вкусный овощ, фрукт и необыкновенные кулинарные изделия из них;

- **"Удачный кадр"** - представление качественной фотографии формата А4 из жизни садоводов.

Экспонаты будут приниматься в совете ветеранов завода 16 августа с 8 до 17 часов (телефон 7-57-40). Посетить выставку урожая, цветов и плодов все желающие смогут 17 августа. Приходите - не пожалеете!

Ирина КУДРЯВЦЕВА

## Конкурсы от завода



## Сделали праздник своими руками



В начале прошлой недели в актовом зале заводоуправления состоялось яркое событие – церемония награждения механиков-участников фотоконкурса «Яблоко от яблони» и конкурса прикладного творчества «Своими руками». Эти два мероприятия, организованные отделом по социальным вопросам и корпоративным отношениям, были приурочены ко Дню защиты детей. В теплой, дружеской обстановке генеральный директор завода А.А. Никитин поблагодарил всех за проявленную активность и талант и под всеобщие аплодисменты вручил конкурсантам дипломы и подарки.

Целый месяц коллектив механиков радовал две яркие экспозиции, расположенные на заводской проходной: это фотогалерея «Яблоко от яблони» с представленными на ней снимками заводчан с детьми в едином образе и выставка «Своими руками», которая явила нам результаты достижений наших чад в области прикладного творчества. Всего на конкурс заявлялось около 80 заводчан. Как итог - в теплой, практически семейной обстановке заводчане собрались в актовом зале заводоуправления, где прошла церемония награждения участников и победителей.

Александр Александрович Никитин во время поздравительной речи отметил, насколько радостно ему и всем нам было видеть, как талантливы наши дети. При этом очень важно для предприятия поддерживать родителей в стремлении развивать детей, совершенствовать их способности. Необходимость проведения таких мероприятий подчеркнула во время своего выступления и председатель профсоюзного комитета завода Елена Ивановна Артеменко. Стоит отметить, что её пятилетняя внучка Олеся приняла самое активное участие в творческих конкурсах и стала победительницей в одной из номинаций. Во время чествования зал искупал в овациях всех участников, ставших лучшими из лучших.

Итак, в фотоконкурсе «Яблоко от яблони» победителями в номинации «Сплошное умиление» стали заместитель начальника отдела АСУП Илья Иващенко, ведущий специалист главной бухгалтерии Ольга Кошелева и экономист планово-экономического отдела Яна Бутырина. В номинации «С первого взгляда не отличишь» победу одержали термист цеха 1 Лидия Дьякова, электромонтер по ремонту и обслуживанию цеха 1 Ярослав Поляков и шлифовщик образным кругом сухим способом цеха 45 Руслан Васильев. В номинации «Самая спортивная семья» отмечены заместитель начальника отдела снабжения Денис Благодир, фотокорреспондент газеты «Трудовая вахта» Лариса Трякина и специалист по спорту Алексей Безматерных.

Также в ходе оценки фотографий членами жюри была введена дополнительная номинация - «Крепкая семья». Награды за это звание получили ведущий специалист планово-экономического отдела Ольга Сухобокова и токарь цеха 14 Наталья Духанина.

Все присутствующие были в ожидании: кто же получил наибольшее количество голосов для присуждения «Приза зрительских симпатий». Здесь в фаворитах оказалась семейная пара Захаровых – экономист цеха 45 Татьяна Анатольевна и начальник ОТК Александр Валерьевич.

Лично из рук генерального директора получили дипломы и ценные призы родители детей, победивших в конкурсе «Своими руками». В номинации «Удивил, так удивил!» отличились резьбовой шлифовщик цеха 45 Евгений Мальков, заместитель начальника ПДО Олег Соловей и председатель профкома Елена Артеменко. В номинации «Красота, да и только!» - инженер технической службы Карина Гераскина, заместитель начальника отдела перспективного развития Владимир Барбаков и ведущий специалист отдела АСУП Андрей Одинцов. В номинации «Золотые ручки» - начальник химико-механической лаборатории Нэли Саматова, заместитель начальника цеха 45 Ринат Низамутдинов и контролер ОТК Ольга Городилова. «Приз зрительских симпатий» завоевал сын слесаря-ремонтника цеха 1 Федора Рудакова – Тимофей.

Начальник отдела по социальным вопросам и корпоративным отношениям С.С. Котов отметил, что впереди заводчан ждет много интересных, увлекательных конкурсов, в которых можно проявить и творческие способности, и показать профессиональные достижения. Поэтому следите за информацией на заводских стендах, в газете «Трудовая вахта» и радуйте коллектив своими успехами!

Нина АРХИНОС,  
ведущий специалист отдела по социальным вопросам  
и корпоративным отношениям  
Снимки Ларисы ТРЯКИНОЙ

## Мы - молодые!



## В таких девчатах завод заинтересован

Работе по привлечению молодых кадров на Серовский механический завод всегда уделялось много внимания. Студентка третьего курса Уральского федерального университета Полина Соколовская ощутила это на себе в полной мере.

Практикантку не только тепло встретили в бюро по ремонту и наладке станков цеха 14, но и показали все премудрости будущей профессии. Надо сказать, что получает высшее образование Полина благодаря Серовскому механическому заводу. Она является одной из студенток, направленных по целевому направлению на востребованную для предприятия специальность конструктора-технолога. Девушка пришла в заводской отдел кадров и оформила договор с обязательством после окончания учебы отработать по специальности. Сейчас Полина на практике, которую проходит в цехе 14 уже второй раз. Она с удовольствием выполняет поставленные перед ней задачи, пробует свои силы.

Уральский федеральный университет на сегодняшний день является основным социальным партнером всех промышленных предприятий области. Он имеет огромную, современную базу оборудования, технологий для студентов. Для Серовского механического завода такое партнерство очень интересно, так как позволяет получить высококвалифицированных специалистов не только на бумаге, но и на деле. В чем сегодня и убеждается коллектив бюро станков по ремонту и наладке оборудования, где трудится этамышленная девушка.

Работа в бюро, конечно, больше мужская, сложная. Но Полина на удивление хорошо уловила ее суть, быстро вникла в текущие рабочие вопросы. Начальник бюро Дмитрий Леонидович Постников очень высоко оценил способности студентки:

- Работа у нас, априори, считается мужской. И Полина, придя на практику, не скрою, всех нас удивила. Понадобилось совсем немного времени, чтобы понять, что эта молодая девушка умеет вникать в суть проблемы, не боится задавать вопросы и пробовать свои силы.

Конечно, сначала тяжелые заготовки падали из ее рук, но это ее не остановило. Вообще, среди студентов всегда видно: «отбывает» человек практику или искренне заинтересован в том, чтобы познать сек-

реты профессии и прийти в рабочий коллектив полноценным специалистом. Полина, например, уже написала свою первую программу для станка с ЧПУ. Понятно, что она еще только делает свои первые шаги, но я вижу в ней хороший потенциал и будущую пользу для предприятия.

Сама Полина пока не знает, свяжет ли свою судьбу с заводом или нет. Сейчас в нашей стране двухступенчатая система высшего образования - бакалавриат и магистратура. Наше предприятие берет готовых специалистов с дипломом бакалавра, но многим из них, в том числе и практикантке Соколовской, хочется окончить и высшую ступень, став магистром.

Естественно, трудоустройство на механический завод - это один из основных вариантов развития будущей девушки. Особенно, по ее словам, впечатляют новые участки, новое оборудование. И кузнечно-прессовый с современным прессом, и цех 9 с полностью автоматизированными линиями. Завод перестраивается, предлагая вчерашним студентам престижное и комфортное место работы.

Надо отметить, что не только Серовский механический столкнулся с дефицитом молодых квалифицированных кадров. И тому несколько причин: демографический провал начала 90-х, упавшая престижность работы технических специалистов да и сама сложность таких специальностей. Все это накладывает свой отпечаток на промышленность в целом, которая страдает от недостатка кадров.

Каждое предприятие тем или иным способом пытается решать эти проблемы, разрабатывая меры для привлечения в свои коллективы молодых и талантливых парней и девчат. Серовский механический завод в этом направлении - один из первых. Направление на целевое обучение, доплата только что устроившимся в заводской коллектив, активная деятельность молодежной организации - это далеко не все варианты, с помощью которых можно заинтересовать молодого человека остаться на предприятии. Прорабатывается возможность частичной компенсации арендного жилья, что для молодых специалистов будет являться хорошим подспорьем.

Дмитрий Леонидович Постников, в бюро которого на практике побывал уже не один ученик, также говорит о необходимости уделять больше внимания развитию системы наставничества, проводить курсы среди наставников. Это помогло бы вчерашним студентам не только знакомиться с профессией, но и стимулировало опытных тружеников делиться тонкостями своего мастерства с молодежью.

Ну и, конечно, необходимо постоянное обучение по самым «ходовым» специальностям: токари, слесари, электрики. Сейчас огромные возможности для этого, множество обучающих центров в Екатеринбурге. Нужно помнить, что развитие предприятия - это не только новые цехи, новое оборудование, но и грамотные, квалифицированные работники, которые это оборудование знают от и до и умеют на нем работать. Вложение в человеческий потенциал - одно из самых выгодных вложений, приносящих в будущем высокие дивиденды.

Возможно, кто-то, как и Полина Соколовская, придет на наш завод за направлением на обучение, за опытом и дальнейшей трудовой деятельностью. Механики рады всем. Вместе мы и есть тот самый единый живой организм, способный выполнять любые задачи, и обмен опытом имеет в этом процессе большое значение.

Марина БАЛАГУРА  
Снимок Ларисы ТРЯКИНОЙ



## Что «скажет» букет?



Порой цветы красноречивей подарка говорят о нашем истинном отношении к людям, которым мы их преподносим. Выбирая букет, не забывайте, что это отличная возможность как признаться в любви и уважении, так и напротив, показать свое равнодушие. Так что стоит разобраться: кому и какие цветы уместно преподнести в разных случаях.

Так, для подарка МАМЕ лучше всего подходят цветы розового цвета - они символизируют нежность и доверие. Это могут быть и розы, и лилии, и тюльпаны, а также сборные букеты с различной зеленью. Кроме того, можно подарить ромашки - символ семьи. А еще хорошим подарком станет лотос - знак мудрости, который к тому же является пожеланием здоровья, долголетия и счастья.

Для ПОДРУЖКИ выбирайте любые белые цветы. Именно этот цвет символизирует искреннюю дружбу. Вообще, обычно такие цветы дарят совсем юным девушкам или невестам на свадьбе, однако именно в случае с подружкой белый цвет уместен, независимо от возраста и семейного положения дамы.

Для ЖЕНЩИНЫ-КОЛЛЕГИ прекрасно подойдет букет из ирисов. С одной стороны, это покажет, что вы дорожите дружбой и её добрым расположением, а с другой - продемонстрирует, что вы восхищаетесь её мудростью. Если ваша цель - проявить уважение, то преподнесите букет подсолнухов - символ солнца и материального благополучия.

Кто сказал, что мужчинам не дарят цветы? Дарят! И они с удовольствием их принимают. И День рождения - не единственный повод. Помимо именин, цветы можно подарить на профессиональный праздник, День всех влюблённых, 23 февраля и, конечно, семейные даты - день знакомства, день бракосочетания или рождения ребенка.

ПАПЕ или МУЖУ можно подарить оранжевые, красные или бордовые гладиолусы - так вы покажете, что вам дорого его "сильное плечо", его надежность и поддержка. А еще с помощью этих цветов вы желаете им удачи. Кроме того, хорошим подарком для папы станет букет бордовых или фиолетовых астр - эти цветы символизируют вашу любовь и уважение к его мнению или, если хотите, дочернюю покорность его решениям.

Преподнести букет ВОЗЛЮБЛЕННОМУ - не лучшая идея. Это его прерогатива - дарить вам цветы. Зато вы можете запросто купить (или вырастить) ему растение в горшочке. Если он у вас много времени проводит за компьютером, то подарите ему кактус - этот "ежик" гасит не только вредные излучения, но и вытягивает из человека негативную энергию. А еще он символизирует целеустремленность и богатый внутренний мир. Кроме того, любимому можно подарить денежное дерево (красулу) - так вы пожелаете ему материального благополучия.

МУЖЧИНЕ-КОЛЛЕГЕ подарите антуриум - этот цветок символизирует неординарность, нестандартные решения, храбрость. Также можно приобрести красные герберы - знак жизненной силы и оптимизма, гиацинты, амариллисы, гладиолусы... Главное здесь ориентироваться одним простым правилом: букет должен словно стремиться ввысь, быть строгим и лаконичным.

При выборе подарка для людей ТВОРЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ обратите внимание на экзотические цветы. Такие люди обладают особым изысканным вкусом, обожают нестандартные решения и во всем предпочитают сохранять индивидуальность. Например, писатели и актеры, певцы и журналисты будут в восторге от роскошной композиции в стеклянной вазе, но, вообще, это тот случай, когда вы можете проявить всю свою смекалку и креативность.

ЮРИСТЫ, ЭКОНОМИСТЫ, ПРОГРАММИСТЫ обладают совершенно иными цветовыми пристрастиями. Их деятельность отличается особой четкостью и спланированностью, поэтому им импонируют классика, естественность и точность линий. Прекрасный подарок, например, на День бухгалтера - букет из разноцветных тюльпанов.

Представители РУКОВОДЯЩИХ ДОЛЖНОСТЕЙ ценят изысканность и хороший вкус. Обратите внимание на сочетание роз и экзотических цветов.

**Светлана СЕКИСОВА,**  
слесарь КИПиА  
центральной измерительной лаборатории

## ПОЛВЕКА, ПРОЖИТЫХ В ЛЮБВИ

В центре внимания городского праздничного мероприятия в честь Дня семьи, любви и верности, которое состоялось 8 июля на Преображенской площади, оказались семейная чета Шулаковых - ветеран Серовского механического завода Любовь Викторовна и её супруг Владимир Георгиевич.

Под всеобщие аплодисменты муж и жена, уже отметившие 50 лет совместной жизни, были награждены юбилейным, тысячным знаком отличия Свердловской области "Совет да любовь", учрежденным Указом Губернатора Свердловской области.

История любви, которая длится вот уже полвека, началась в пионерском лагере механиков "Берёзка". Именно там, будучи ещё детьми, они и познакомились.

- Мы, можно сказать, и до этого заочно были знакомы, - рассказывает Любовь Викторовна. - Учились в одной школе в посёлке Медвянкино. Но дружить начали именно с того момента. Так и сложилось, что вместе с нами росли и наши отношения.

После окончания школы Владимир поступил в училище, чтобы получить профессию токаря-универсала, а Любовь сразу пришла на Серовский механический завод. Приняла рассылной в цех 2. Это было в 1965 году.

Через два года, в 1967-м, пара, наконец, поженилась. Тогда же Любовь Викторовна перешла в цех 6, где за 27 лет службы сменила несколько должностей.

Владимир Георгиевич трудился в кузнечно-механическом цехе металлургического завода. Позже какое-то время работал и в коллективе механиков - фрезеровщиком в цехе 5. Но впоследствии связал свою судьбу с профессией водителя.

На заслуженный отдых Любовь Викторовна ушла в 1993-м, будучи мастером участка покраски. Не оставила выбора заводская конверсия.

- Много воды с тех пор утекло, много пережито, и каждое воспоминание о заводе дарит особенные эмоции, - говорит Любовь Викторовна. - Это и комсомольское движение, частью которого я была, и профсоюз, где избирал председателем цехкома, и, конечно, люди, которых посплетившись встретил за время работы.

По словам коллег, она всегда отличалась высокими профессиональными и человеческими качествами. Могла найти под-



ход к любому сотруднику, справлялась с задачами руководителя без конфликтов и споров. Плюс ко всему проявляла активность в общественной деятельности, с удовольствием принимала участие в различных заводских мероприятиях.

Супруги рассказывают, что сейчас их жизнь состоит из приятных хлопот: дом, дети, внуки да садовый участок. В любви и согласии они воспитали дочь Ирину. По образованию она педагог, уже много лет занимает должность директора в одной из серовских школ. Старший внук, после получения высшего образования, строит карьеру в Екатеринбургe, младший - пока учится в школе.

- В этом году исполнилось 25 лет с того момента, как я вышла на заслуженный отдых. На других предприятиях и вовсе забыли бы уже, что работал такой человек, но только не на Серовском механическом! С добрыми словами поздравлений и многочисленными подарками пришли поздравить нас с этим важным для нашей семьи событием представители заводского руководства. Начальник отдела по социальным вопросам и корпоративным отношениям Сергей Степанович Котов сказал немало теплых слов. Большое спасибо родному Серовскому механическому заводу за то, что не забывает своих тружеников! - благодарит Любовь Викторовна.

Супруги рассказали, что они подавали документы о праздновании памятной даты ещё полгода назад, но проверка заняла большое количество времени. Сначала расстроились, но когда узнали, что оказались тысячной парой, не могли поверить в удачу.

Присуждение знака "Совет да любовь" является доказательством того, что семейная пара Шулаковых - для всех нас пример настоящей любви, преданности и взаимопонимания!

**Дарья БУЧИК**  
Снимок Тамары РОМАНОВОЙ

## САМА СЕБЕ КОСМЕТОЛОГ

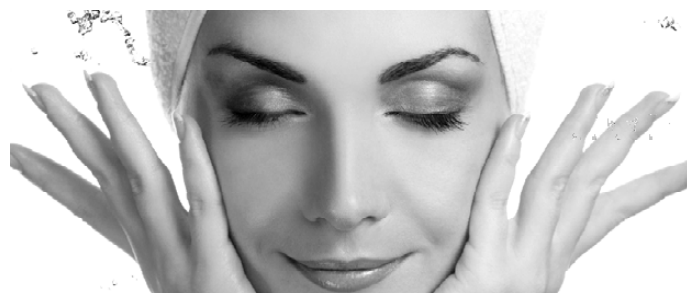
Каждая представительница прекрасного пола хочет выглядеть красивой и ухоженной. Лето - отличная пора для того, чтобы побаловать свою кожу и волосы витаминизированными масками из натуральных продуктов, ведь только летом ингредиентов для натуральной природной косметики не счесть - ягоды, фрукты, овощи и, конечно, травы.

Ещё наши бабушки верили, что дары природы содержат ценные для кожи и волос вещества, борются с преждевременным старением и негативным влиянием окружающей среды на организм, поэтому и использовали их в уходе за кожей и волосами. Но с развитием сферы красоты остаётся всё меньше тех, кто верит в эффективность народных средств. А что по этому поводу думают заводчанки, и есть ли у них свои секреты в уходе за внешностью?

**Альбина СУНЦОВА, ветеран завода:**

- Всё реже пользуюсь натуральными средствами для ухода за кожей. Раньше маски делала, а сейчас лишь иногда протираю руки свежколы или морковью, и то, если быть честной, не вижу в этом особенного эффекта.

Уходные крема помогают бороться с шелушениями и сухостью намного лучше. Правда, есть один ритуал для лица, которого я придерживаюсь постоянно. Это умывание с чередованием температуры воды: холодная, тёплая, горячая, и так несколько раз. Такая



процедура улучшает кровообращение и отлично повышает тонус кожи.

**Татьяна ЧЕКЛЕЦОВА, контролёр ОТК цеха 45:**

- Раньше использовала природные средства для ухода за собой: отварами трав ополаскивала волосы, делала слезные маски, но сейчас, видимо, время стало другое. В магазинах появился большой выбор косметических средств разных ценовых категорий. Любая женщина найдёт для себя оптимальный вариант. Поэтому зачастую проще зайти в магазин и купить, например, тканевые маски, которые очень удобны в использовании, чем готовить их самой.

Но бывает, когда очень хочется сделать маску из подручных средств. В таких случаях я обращаюсь либо к картофельному крахмалу, который обладает смягчающими и питательными свойствами, или овсянке, из которой получается замечательная маска для подтягивания увядающей кожи.

**Елена ГУБАЙДУЛЛИНА, за-**

**меститель начальника ООТ УП по кадрам:**

- Я не использую в уходе за кожей и волосами народные средства. Пользуюсь кремами и масками только проверенных и давно зарекомендованных марок. Считаю современной уходовой косметикой наиболее эффективной в борьбе за сохранение красоты, ведь прогресс не стоит на месте, и касается он не только компьютерных технологий или медицины, но и сферы красоты. Косметические формулы содержат более продвинутые ингредиенты, которые тестируются в лабораториях врачей-дерматологов. Поэтому, считаю, что народные средства значительно уступают многим маркам косметики, представленной в магазинах.

**Надежда ИВАНОВА, ветеран завода:**

- Мои рецепты красоты просты: протираю лицо огурцом и клубникой. Огурец отлично увлажняет кожу и сужает поры, клубника глубоко очищает и разглаживает мелкие морщинки. А

## ХОЗЯЙКАМ НА ЗАМЕТКУ

### ПЕРЕЦ МАРИНОВАННЫЙ "ГАЛИНА"

Маринад: на 1л воды 1 стакан сахара, 1 стакан уксуса (9%), 2 ст. ложки соли, 3-4 ст. ложки подсолнечного масла.

Кастриюлю с маринадом поставить на огонь. Когда закипит, положить перец (без внутренностей). Варить 7 минут. Перец вынуть шумовкой, плотно уложить в банки, добавить 4 дольки чеснока, долить маринадом и закатать.

### ЯБЛОЧНАЯ ПЯТИМИНУТКА

1 кг яблок (отделить сердцевину, плодоножки) разрезать на маленькие дольки.

Засыпать 1 ст. сахара (дать отстояться 2-3 часа). Как только яблоки дадут сок, снова перемешать и поставить на огонь, постоянно помешивая. Дать закипеть и через 2-3 минуты раскладывать по банкам. Закатать и под шубу. Можно использовать как начинку для пирогов.

### ОГУРЦЫ С КЕТЧУПОМ "ОЛЬГА"

Рассол: 6 стаканов воды, 1 стакан уксуса (9%), 1 стакан сахара, 2 ст. ложки соли, 5-6 ст. ложек острого кетчупа вскипятить.

В литровую банку положить огурцы, нарезанные кольцами или вдоль, с перцем горошком (6 шт.), залить рассолом и стерилизовать 15 мин. Закатать, перевернуть.

У этих огурцов приятный сладко-острый вкус.

### КЛУБНИКА НАТУРАЛЬНАЯ

(1 способ)

Вымыть банку, стерилизовать ее не обязательно, но она должна быть сухой. Промыть клубнику (желательно, чтобы ягоды были немятые), уложить их в банку, добавив лимонную кислоту или аспирин (на усмотрение). Залить чистой (не кипяченой) простой холодной водой под горлышко и закатать. Вода из-под крана должна обязательно отстояться. Немного взболтнуть банку и перевернуть вверх дном на час (можно и на большее время). Ягоды в банку уложить в таком количестве, чтобы она не была набита. Перед употреблением добавить сахар по вкусу, можно варить компот и кисель. Хранить обязательно в прохладном месте.

На трехлитровую банку - половину десертной ложки лимонной кислоты или 2-3 таблетки аспирина. Банки можно брать и меньшим объемом.

(2 способ)

Ягоды промыть в холодной воде, уложить в банки, залить кипящей водой, накрыть крышками, прокипяченными не менее 5 минут, и поставить в кастрюлю с подогретой водой. Стерилизовать поллитровые банки 9-10 минут, литровые - 12-15 минут. После стерилизации банки немедленно укутать и охладить.

на зиму, когда нет такого изобилия свежих ягод, трав и овощей, делаю следующее: отвариваю петрушку, готовый настой разливаю по формочкам, замораживаю, а потом протираю лицо готовыми кубиками льда.

Не думаю, что природные средства могут полностью заменить косметику из магазина, разве что в более молодом возрасте, но они могут быть прекрасным дополнением к основному уходу. Думаю, эффективность можно добиться, используя всё вкупе и систематично.

**Нина ЛОБАЗОВА, контролёр ОТК цеха 9:**

- Для меня уход за внешностью начинается с хорошей, жаркой бани. Летом люблю запаривать свежую крапиву. Это не только даёт отличный аромат, но и полезный настой, которым можно мыть и волосы, и тело. Для волос настоем крапивы действует как укрепляющее средство, а кожу подтягивает и успокаивает. На зимний период, кстати, мы заготавливаем сушёную крапиву.

Лицо люблю протирать свежим огурцом или кубиками льда из различных настоев трав: ромашка, мята, шалфей, череда. Особенно хорошо эти настои подойдут обладательницам жирной кожи.

У меня нет многих проблем с кожей, которые возникают у девушек в моём возрасте, и я могу позволить себе не пользоваться косметикой. Можно сколько угодно спорить по поводу эффективности природных средств в вопросах ухода за собой, но мне нравится результат, который я вижу каждый день в зеркале.

**Дарья БУЧИК**



День железнодорожных войск Российской Федерации

05.00, 09.15 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 «Новости»
09.50, 01.30 «Модный приговор»
10.55 «Жить здорово!» (16+)

18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Искушение» (12+)
00.30 Т/с «Ангелика» (12+)
03.50 Х/ф «Семнадцать мгновений весны» (12+)

07.05, 18.00, 23.50 Т/с «Все началось в Харбине»
07.50, 17.30 «Отечество и судьбы»
08.20 Х/ф «Миллион приключений. Остров ржавого генерала»

22.00 Х/ф «Следствие ведут знатоки»
00.35 Д/с «Архивные тайны»
02.40 Д/ф «Цоцило. Шепчущие скалы Калахари»

07.00, 08.30, 06.00 «ТНТ. Best» (16+)
08.00 Канал С. «Недельный запас» (12+)

03.00 «События. Итоги дня» (16+)
05.20 «Действующие лица» (16+)

на цирка»
09.30 Х/ф «Дневники принцессы-2»
11.45 Х/ф «Предложение» (16+)

РОССИЯ 1 05.00, 09.15 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
09.55 «О самом главном» (12+)

04.50 «Подозреваются все» (16+)
05.20, 06.05 «Суд присяжных» (16+)

07.00, 08.30, 06.00 «ТНТ. Best» (16+)
08.00 Канал С. «Недельный запас» (12+)

06.00, 10.35, 11.35, 12.25, 13.25, 14.25, 16.25, 18.15, 21.55 «Погода на «ОТВ» (6+)

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.10, 08.30 Мультсериалы
06.35 М/ф «Мишки Буни. Тай»

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.10, 08.30 Мультсериалы
06.35 М/ф «Мишки Буни. Тай»

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Изнестия»
05.25 Х/ф «Назад в СССР» (16+)

05.00, 09.15 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 «Новости»
09.50, 01.30 «Модный приговор»

04.50 «Подозреваются все» (16+)
05.20, 06.05 «Суд присяжных» (16+)

08.20 Х/ф «Волшебный голос Дельесомино»
09.30, 21.35 «Голландские берега. Умная архитектура»

09.00, 23.00 «Дом-2» (16+)
11.30 Т/с «Улица» (16+)

06.00, 06.55, 10.35, 11.35, 12.25, 13.25, 15.15, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.35 Мультсериалы
09.30, 23.45 Шоу «Уральских пельменей» (16+)

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Изнестия»
05.25 Д/ф «Опасный Ленинград» (16+)

РОССИЯ 1 05.00, 09.15 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
09.55 «О самом главном» (12+)

04.50 «Подозреваются все» (16+)
05.20, 06.05 «Суд присяжных» (16+)

07.00, 08.30, 06.00 «ТНТ. Best» (16+)
08.00, 19.00 Канал С. «ИКС» (12+)

06.00, 06.55, 10.35, 11.35, 12.25, 13.25, 15.15, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.35 Мультсериалы
09.30, 23.45 Шоу «Уральских пельменей» (16+)

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.35 Мультсериалы
09.30, 23.45 Шоу «Уральских пельменей» (16+)

09.25 Х/ф «Офицеры» (16+)
13.25 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)

РОССИЯ 1 05.00, 09.15 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
09.55 «О самом главном» (12+)

04.50 «Подозреваются все» (16+)
05.20, 06.05 «Суд присяжных» (16+)

07.00, 08.30, 06.00 «ТНТ. Best» (16+)
08.00, 19.00 Канал С. «ИКС» (12+)

06.00, 06.55, 10.35, 11.35, 12.25, 13.25, 15.15, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.35 Мультсериалы
09.30, 23.45 Шоу «Уральских пельменей» (16+)

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.35 Мультсериалы
09.30, 23.45 Шоу «Уральских пельменей» (16+)

03.55 Т/с «Крыша мира» (16+)
05.50 «Музыка на СТС» (16+)

РОССИЯ 1 05.00, 09.15 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
09.55 «О самом главном» (12+)

04.50 «Подозреваются все» (16+)
05.20, 06.05 «Суд присяжных» (16+)

07.00, 08.30, 06.00 «ТНТ. Best» (16+)
08.00, 19.00 Канал С. «ИКС» (12+)

06.00, 06.55, 10.35, 11.35, 12.25, 13.25, 15.15, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.35 Мультсериалы
09.30, 23.45 Шоу «Уральских пельменей» (16+)

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.35 Мультсериалы
09.30, 23.45 Шоу «Уральских пельменей» (16+)

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Изнестия»
05.25 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)

РОССИЯ 1 05.00, 09.15 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
09.55 «О самом главном» (12+)

04.50 «Подозреваются все» (16+)
05.20, 06.05 «Суд присяжных» (16+)

07.00, 08.30, 06.00 «ТНТ. Best» (16+)
08.00, 19.00 Канал С. «ИКС» (12+)

06.00, 06.55, 10.35, 11.35, 12.25, 13.25, 15.15, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.35 Мультсериалы
09.30, 23.45 Шоу «Уральских пельменей» (16+)

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.35 Мультсериалы
09.30, 23.45 Шоу «Уральских пельменей» (16+)

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Изнестия»
05.25 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)

РОССИЯ 1 05.00, 09.15 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
09.55 «О самом главном» (12+)

04.50 «Подозреваются все» (16+)
05.20, 06.05 «Суд присяжных» (16+)

07.00, 08.30, 06.00 «ТНТ. Best» (16+)
08.00, 19.00 Канал С. «ИКС» (12+)

06.00, 06.55, 10.35, 11.35, 12.25, 13.25, 15.15, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.35 Мультсериалы
09.30, 23.45 Шоу «Уральских пельменей» (16+)

06.00, 05.10 «Ералаш»
06.35 Мультсериалы
09.30, 23.45 Шоу «Уральских пельменей» (16+)

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Изнестия»
05.25 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)

