

Поздравление руководителя

Уважаемые коллеги!

Весна 2007 года всем нам запомнится, как время крайнего напряжения сил всего коллектива. Мы готовились к первому выходу в свет. Подготовка эта, как вы знаете, заключалась в изготовлении выставочных образцов автомобиля, низкопольного шасси городского автобуса, коробок передач — проект совместного творчества ГК «КОМ» и Научно-исследовательского автомобильного и автомоторного института (НАМИ), большой гаммы нашей традиционной продукции — коробки отбора мощности. Все мы знаем, какого напряжения сил — физических и духовных — нам это стоило. Но мы выполнили эту работу! Первый широкий показ нашей продукции состоялся, и, позволю себе каламбур, первый блин — не комом.

Наши достижения — это заслуга всего коллектива Группы Компаний, в тоже время, я думаю, вы меня поддержите в том, что многие наши сотрудники больше других отдали сил и умений этим проектам, и я хочу перечислить их поименно. Это — главный конструктор Гречаный Юрий Анатольевич, главный технолог по автомобилю Карпов Сергей Александрович, конструктор Тумреев Владислав Юрьевич, слесарь МСР Галимов Ринат Сагитович, слесарь МСР Мохоныко Владимир Иванович — ему особая благодарность, слесарь МСР Поковский Алексей Александрович, слесарь МСР Горюничук Николай Николаевич, инженер-технолог Вахитов Руслан Мударисович, автоэлектрик Теньков Николай Леонидович, сварщик Филипов Евгений Геннадьевич, менеджер Арсланов Ренарт Фердинандович, заместитель технического директора Шумков

Павел Николаевич, начальник УМО Чубатов Владимир Петрович, коммерческий директор Бузин Евгений Петрович.

Своим выходом в свет мы доказали прежде всего себе, что наши успехи не случайны и нашему коллективу по плечу решение технических задач любой сложности.

Я благодарю всех вас за сделанное и заверяю, что на этом мы не остановимся. Низкий поклон вам.

Весна — это еще и время праздников, которые в России почитаются особенно — 1 МАЯ и День ПОБЕДЫ. У сотрудников Группы Компаний «КОМ» есть все основания для праздничного настроения.

Поздравляю всех с весенними праздниками!

Желаю вам и вашим близким здоровья и благополучия.

В. Маньковский

Лучшие из лучших

Мое первое знакомство с юристом компании Дамиром Мунависовичем Вахитовым состоялось заочно еще в 2005 году, когда готовился пилотный юбилейный номер корпоративной газеты «КОМ-партия». Тогда я увидела на фотографии улыбаемое лицо юноши с открытым взглядом и подумала: такой юный, лет 19, не больше, а уже юрист солидной компании, наверное, это фотокадр его так молодит. Но, увидев Дамира Мунависовича через год на работе в Агентстве юридических решений (АЮР), поняла, что молодость юриста — это неделки фотоаппарата. Конечно, Дамиру не девятнадцать, а 25 лет, но начинающим «молодым специалистом» его назвать трудно: речь уверенная, убедительная и грамотная, взгляд цепкий и пристальный, в то же время, какой-то располагающе-добрый, призывающий к доверию...

Я очень обрадовалась, когда нынче мне представилась возможность пообщаться с Дамиром в процессе интервью, которое для меня стало новым открытием этого серьезного молодого человека.

Дамир — коренной челинец, родился в 1981 году в обычной рабочей семье: мама — Назида Фатхлисламова

— вот уже больше 20 лет работает маляром, а папа — Мунавис Тимуршаехович — уже около 30 лет трудится на Прессоворамном заводе слесарем-ремонтником. Почти тридцать лет назад молодожены приехали на великую стройку, и теперь Набережные Челны стали родным городом их детства.

— У меня еще есть младшие сестра и брат: Гульназ 21 год, она учится в Набережночелнинском торгово-технологическом институте, а Рамиль — школьник, ему еще 12 лет, но он уже человек вполне серьезный, профессионально занимается плаванием, — говорит Дамир.

— Быть старшим братом — это очень ответственно, не так ли?

— Да, ответственность и обязанности старшего брата я прочувствовал сполна и горжусь этим. Мне повезло, особенно с братишкой, т.к. с сестрой разница в возрасте не очень большая, нянчить её мне не довелось. Зато практику пеленания, кормления и прогулок я освоил на младшем брате. Родители часто оставляли его на моё попечение, а я, как старший, старался не просто присматривать за ним, а еще и учить его, так сказать, воспитывать. Мне было очень интересно обучать его чтению. И в три года Рамиль уже читал. По-моему, он за это на меня не в обиде...

Не обошли нашу семью и трудные времена, ведь зарплата у родителей была небольшая. Но, тем не менее, мы всегда чувствовали и чувствуем их заботу и стремление дать нам образование, и мне, как первенцу, в этом отношении мама с папой всегда уделяли большое внимание.

— Дамир, расскажите, где Вы учились? И почему решили стать юристом?

— Пока учился в школе, (я окончил среднюю

школу № 53), особенно не задумывался, кем быть. Просто хорошо учился, без троек, ко всем предметам относился ровно. Но в старших классах нам начали давать профильное образование. И я выбрал юридическое направление. Насмотревшись фильмов, начитавшись детективов, мне очень хотелось стать адвокатом. Именно адвокатом, а не следователем или кем-то еще. Эта профессия мне казалась очень благородной, есть что-то особенное в том, что можно грамотно, зная различные тонкости законов, защищать людей. Но когда я получил аттестат, то решил поступать в нефтяной институт и уехал в г. Октябрьский, что в Башкирии. Такое спонтанное решение в моей жизни было первым и, наверное, последним. Я не люблю, как говорят, рубить с плеча. Лучше семь раз отмерить и один раз отрезать. Может быть это потому, что родился я под созвездием Весов. Мне нравятся взвешенные решения. А тогда, наверное, сам не осознавал, что моё спонтанное стремление было навеяно какой-то



ВЕСЫ ФЕМИДЫ

модой на профессию нефтяника. Казалось, что нефтяники — это всегда богатые люди, может быть, много путешествуют. И я так загорелся неожиданной идеей, что не остался на выпускной школьный бал, т.к. не хотел пропускать ни одного дня на подготовительных курсах института. Но поступить не удалось, был жесткий конкурс и, наверное, к счастью. Вернулся домой и поступил в Современный гуманитарный институт на юрфак, а чтобы не создавать родителям и себе финансовые трудности, стал подрабатывать охранником на центральном авторынке. Ночью работал, днем учился. Прочувившись в этом институте три года, понял, что нужно получать более серьезное образование. И я решил перевестись в Казанский государственный университет. В деканате мне сказали, что для этого необходимо сдать академическую разницу по 20 предметам, контрольные, курсовые зачеты и экзамены — всё в течение 45-ти дней, ни больше, ни меньше, иначе не переведут. Это было испытание! Оно осложнялось еще и тем, что половина преподавателей находилась в Челябинске, а половина — в Казани. Но я всё успел: на 45-ти день за 10 минут до окончания рабочего дня набережночелнинского филиала КГУ (из Казани ехал на такси) сдал документы и был принят на заочное отделение.

— А в ГК «КОМ» как Вы попали?

— Можно сказать, случайно, хотя теперь я так не думаю. Один знакомый сказал, что на Элеваторной горе есть предприятие и туда требуются охранники. Я пришел на собеседование, встретил Ильфата Гафуровича Гадеева, он показал мне место работы, объяснил требования. Мне не было тогда и 20-ти лет, и это, наверное, у руководителей вызывало сомнения по поводу моего приёма. Но

меня приняли. В 2001 году я приступил к работе. Со временем познакомился со всеми работниками, руководителями компании. Мне было очень интересно общение с разными людьми, для меня открывался новый мир человеческих взаимоотношений.

— А какие-нибудь курьезные случаи были в Вашей охранной практике?

— Да, однажды Роман Евгеньевич Зенков приехал на работу не на своей машине. Я его долго не пускал, пока мне не позвонили и не сказали пропустить главного юриста... Так я познакомился с ним лично, ведь до этого мне не приходилось напрямую общаться с Романом Евгеньевичем. Воспользовавшись ситуацией, я спросил, не нужны ли юристы на работу, т.к. скоро я окончу университет, и мне нужно будет работать по специальности или, может быть, будет возможность хотя бы практику пройти в ГК «КОМ»... И вот в 2003 году, когда я окончил учебу, в компании как раз появилась вакансия юриста, и меня приняли на работу с испытательным сроком шесть месяцев (!). Я очень обрадовался, т.к. к коллективу уже привык, на предприятии освоился. И когда мне предложили другую работу в Нижнекамске, я выбрал ГК «КОМ», просто прилепил душой, а еще, наверное, чувствовал, что работать по специальности мне здесь будет гораздо интереснее, чем в какой-нибудь прокуратуре. Так и оказалось. Конечно, было нелепо, зато — очень интересно, т.к. работа не сводится к какому-то одному профилю. Мы работаем с разными предприятиями-клиентами, да и само предприятие «КОМ» тоже неоднородно. Так что мои знания, опыт и кругозор пополнялись с первого дня и пополняются до сих пор. В АЮР

рабочая атмосфера пропитана взаимодоверием, а это важно для профессионального роста. И в то же время — очень ответственно, потому что за тобой — не только интересы предприятия и его честь, но и огромный коллектив. Помню, когда закончился мой испытательный срок, то буквально через полтора месяца Роман Евгеньевич отправил меня никуда-нибудь в городской суд, а в Казань на мой первый арбитражный суд. Для меня это было серьезнейшим экзаменом. Этот суд мне запомнился на всю жизнь! Я отстаивал интересы ООО «КОМ». И радости моей не было предела, когда в суде победа оказалась за мной. Меня это и открыло, и прибавило уверенности. И еще раз убедило в правильности моего выбора быть юристом гражданско-правовой специализации. Здесь есть простор для мысли, для деятельности, для познания и творчества.

— То есть монотонная работа Вам не по душе? Вы, наверное, романтик?

— Наверное. Меня всегда привлекала работа с людьми. Еще в школе мне очень нравилось участвовать в различных общественных мероприятиях. Два года своей жизни я посвятил танцам, занимался в ГЦДТ. А однажды был и такой эпизод — я чуть было не поступил в театральное училище. После школы одна моя знакомая решила пройти прослушивание в театре кукол, чтобы там работать. Мы с друзьями пошли для поддержки и проявили себя так, что нам предложили театральную работу и учебу. Соблазн был большой, но я уже тогда сделал выбор в пользу юриспруденции.

— Из этого эпизода видно, что Вы разносторонне развитый человек. А есть ли у Вас какая-то особенная мечта?

— Да, есть. Я мечтаю построить карету для новобрачных. А может быть не только для новобрачных, но и для тех, у кого годовщина свадьбы. Я бы хотел такой сюрприз устроить своим родителям на тридцатилетие образования семьи... Или, представьте, бракосочетание, молодожены едут в карете, вместо крыши у кареты прозрачная полусфера, видно небо, а на этой полусфере — два белых голубя. Мчит карету тройка лошадей: две белые и одна черная, или наоборот, неважно. Такая свадьба запомнится на всю жизнь, и не нужны никакие дорогие машины. А потом эти молодожены едут в домик, который расположен посреди чистого пруда или озера... Вообще, считаю, что в жизни нужно стремиться проявлять свои чувства красиво, например, пустить в небо яркого бумажного змея с признанием в любви, или подняться по пожарной лестнице к окну любимой девушки и поздравить её с днем рождения.

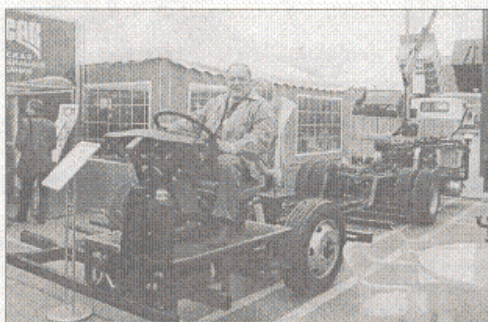
— А Вы сами когда-нибудь что-то подобное делали?

— Да, змея запускал, а вот с пожарной лестницей пока еще как-то не получается...

Думаю, что у нашего молодого и перспективного юриста Дамира Мунависовича и в работе, и в жизни всё получится, недаром же он родился под созвездием Весов. Быть может, самой судьбой ему даны весы богини Фемиды.

О. Кузьмичева

Новости



НАША ГОРДОСТЬ

С 23 по 27 апреля в Москве прошла выставка «ComTrans-2007», где в Международном выставочном центре «Крокус Экспо» наша компания представляла свою экспозицию.

Помимо традиционных коробок отбора мощности в этом году компания продемонстрировала свою гордость — автомобиль «Русак-5354» и низкопольное автобусное шасси. Также на выставке были представлены коробки передач М6-300, ТМ8-2600 и МП11, спроектированные ГК «КОМ» совместно с НАМИ, раздаточная коробка 33027М на автомобиль «Газель», которая была привезена прямо с испытаний, и совершенно новые образцы коробок отбора мощности со встроенными пневмо- или гидромфтой сцепления — МП100 и МП101.

24 апреля в специальном презентационном зале МВЦ «Крокус Экспо» состоялась большая презентация всей продукции ГК «КОМ», которая прошла с небывалым успехом.

На презентации присутствовали представители средств массовой информации, делегаты заводов-производителей — Мичурийский завод, Павловский завод — специализирующихся на выпуске автобусов, и представители предприятий, выпускающих автокомпоненты. Все участники проявили глубочайший интерес к нашей продукции, в адрес которой прозвучало множество положительных откликов.

— Очень много подходило людей, — делится впечатлениями ведущий кон-

структор Алексей Ермаков, — удивлялись тому, что автобусное шасси и автомобиль собраны только из отечественных компонентов. Причём из лучших. На вопрос, почему мы не использовали импортные детали, мы отвечали, что такой опыт был сделан специально для того, чтобы обеспечить ремонтпригодность узлов. Если же заказчик пожелает, например, зарубежный двигатель, то мы можем поставить именно тот, который ему нравится. Ведь у нас уже наработан большой опыт в таком творческом производственном процессе, как адаптация различных узлов и агрегатов друг к другу, которые никогда

ранее в едином целом не работали.

Именно такая творческая работа и была проделана для изготовления низкопольного автобусного шасси. А вот рама, на которую устанавливались агрегаты, спроектирована и построена собственными силами, кроме того, все подвески, кронштейны и трубопроводы — воплощение мысли и труда всех комовцев, от конструкторов до рабочих.

Как и шасси, так и «Русак», получивший своё название от «Русской автомобильной компании», не имеют аналогов в Отечественном автомобильном производстве. И ГК «КОМ» стала единственным на сегодняшний день производителем, представившим такую продукцию на международной выставке. Ничего подобного не происходило в родном Отечестве лет пятнадцать-двадцать.



НА НОВОЙ ВЫСОТЕ

26 апреля в КДК «КАМАЗ» состоялся международный семинар-совещание «Перспективы развития автомобильного кластера в Республике Татарстан», на котором присутствовали ведущие производители автокомпонентов нашей республики.

Это важное событие как для РТ, так и для российского автопрома, было направлено на обсуждение проблем, существующих сегодня в автомобильной промышленности, на поиск путей дальнейшего развития предприятий-производителей, привлечение дополнительного внимания потенциальных инвесторов и деловых партнеров. Кроме круглого стола, возглавляемого Премьер-министром РТ Р.Н. Миннихановым, в КДК состоялась выставка, на которой специально приглашенные производители продемонстрировали свою продукцию. В числе них была и ГК «КОМ».

Наша экспозиция вызвала неподдельный интерес многих посетителей, а министр торговли и внешнеэкономических связей республики Салихов Х. М. задержался у неё более чем на двадцать минут. В беседе было отмечено, что ГК «КОМ» — единственное предприятие,

которое смогло разработать и произвести коробки отбора мощности для аварийно-спасательных машин и для бурильно-крановых машин, на шасси автомобиля «Газель». Каждая из этих новых разработок — это кропотливый труд наших конструкторов и производственников. Также ГК «КОМ» разработаны и изготовлены первые КОМы для китайских автомобилей «Фотон», что открывает новые возможности в области сотрудничества с другими предприятиями, такими, как «Северсталь-авто».

Не прошли мимо нашего стенда и представители тех предприятий, с которыми наша компания уже давно наладила хорошие партнерские отношения. Так, заместитель ген. директора по развитию, технический директор ОАО ПО «ЕлАЗ» Рашид Магсумович Салихов сказал: «Вы развиваетесь такими темпами, которые и вообразить трудно...»

ЗНАКОМЬТЕСЬ:
НАШЕ ПОПОЛНЕНИЕ

В апреле Группа компаний «КОМ» вновь пополнилась новыми силами. Поздравляем наших новичков и желаем им бодрого, весеннего настроения, здоровья и успехов во всех делах.



Рифат Михайлович
ГАРАЕВ,
слесарь-инструментальщик



Нафис Ильязирович
ГАРИФУЛЛИН,
инженер-металлург



Эльза Хусниярровна
АКНАБАТОВА,
ведущий экономист по
труду и заработной платы



Марина Андреевна
АРИНА,
инженер-технолог



Алексей Иванович
МАКАРОВ,
шлифовщик



Вячеслав Михайлович
МАХНЮК,
водитель



Виталий Михайлович
НЕКРАСОВ,
фрезеровщик



Рамис Разимович
СИТДИКОВ,
формовщик



Альберт Семенович
ФЕДОСЕЕВ,
наладчик станков с ЧПУ



Радис Табрисович
ЮСУФОВ,
юрист

Свободный микрофон

— Планируется ли в новом здании (техническом центре) комната для физических упражнений, не тренажерный зал, а обычная комната, оснащенная, например, турником и каким-либо спортивным инвентарём для разминки спины и шеи? Очень тяжело целый день сидеть за компьютером...

— Вопрос на сегодняшний день остаётся открытым. Четкого распределения помещений пока нет, но строительство и оборудование подобного помещения в планах компании есть. Действительно, необходимо периодически чередовать умственный труд с физическими упражнениями. И сегодня, во избежание возникновения и развития профессиональных заболеваний необходимо использовать не менее эффективную производственную гимнастику на рабочих местах, которая позволит избежать переутомления, а периодические физические нагрузки во время рабочего дня будут способствовать повышению тонуса.

— Почему личный транспорт, на котором некоторые приезжают на работу, запрещают оставлять на территории предприятия? Теперь владельцы вынуждены ставить свои машины на улице.

— Во-первых, территория предприятия предназначена, прежде всего, для производственных нужд и для производственного, служебного транспорта, поэтому она не должна загромождаться личными машинами. Но, учитывая пожелания работников, будет организована временная стоянка недалеко от вторых въездных ворот. В настоящее время идет закупка материалов для возведения ограждения будущей стоянки.

Во-вторых, для всех работников предприятия организована вахта, и мы призываем пользоваться ею, дабы не переживать за оставленные на улице Спартакоской машины, хотя этот сектор достаточно хорошо просматривается в камерах видеонаблюдения нашей охраны.

Объявление

Всем! Всем! Всем! Дорогие друзья, работники Группы компаний «КОМ» Приглашаем вас на большой турнир по футболу среди подразделений компании, в котором принимают участие шесть команд: Конструкторский отдел, Технологический отдел, Участок сборки и установки, Участок механической обработки, КОМ-Сервис и Отдел охраны. Соревнования пройдут в спортивном зале школы № 48 (Московский пр., ост. «Ах Мечеть»), за ДК Автозащиты по расписанию: 5 мая — в 18.00, 6 мая — в 12.00, 12 мая — в 18.00, 19 мая — в 18.00 — полуфинал и 26 мая в 18.00 — финальная игра, концертная программа и торжественное награждение победителей. Приглашаем вас и ваших близких на праздник!

Фоторепортаж

ВСЕМ СОБЫТИЯМ — СОБЫТИЕ



Получите инвентарь!



Все протру и так, и эдак

19 апреля в нашей компании прошел традиционный весенний субботник.

Ровно в 13.00, как и было запланировано, работники всех служб, вооружившись рукавицами, лопатами, мётлами, граблями и другими вспомогательными средствами дружно вышли на уборку. Порядок наводился не только вокруг производственных корпусов и АБК, но и в самих цехах. Как сказал фрезеровщик Александр Викторович Пономарёв, иногда очень полезно отмыть станки от залежалой пыли, после уборки они выглядят свежо, приятнее потом на них работать. А тохарь-расточник Евгений Борисович Коряковцев сказал, что субботник, хоть и отвлекает от основной работы, но он просто необходим для чистоты, ведь это — культура производства. Так что после субботника все станки «заулыбались» чистотой.

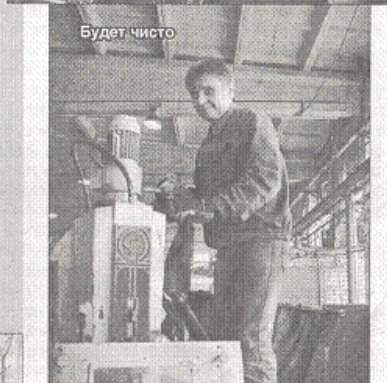
О культуре говорили и молодые работники компании, убравшие территорию вокруг АБК. Так, бухгалтер Руслан Исламов предложил всем, кто работает в ГК «КОМ»,

бросить курить — и для здоровья полезно, и под окнами и у проходной будет гораздо чище.

А царившая над Элеваторной горой погода благоприятствовала уборке: набегавшие тучи так и не пролились дождем, прохладный ветер быстро уносил прочь взметнённую пыль. Работа спорилась, и настроение у всех было по-праздничному приподнятым. А радоваться, действительно, было чему. Во-первых, не зря говорят, что смена вида деятельности является активным отдыхом, и многие рады были оторваться на пару часиков от «насиженных» рабочих мест. Во-вторых, чистота и порядок всегда душе приятны. А в-третьих, вся Компания в этот день жила ожиданием большого события, которым стали погрузка и отправка на выставку в Москву еще одного «большого комовского ребенка» — низкопольного шасси городского автобуса. Это — всем событиям — событие! Так что можно смело заявить: субботник удался на славу.



Ни стружки, ни пылинки



Будет чисто



Всему свое место



Ну-ка, вместе, ну-ка дружно!



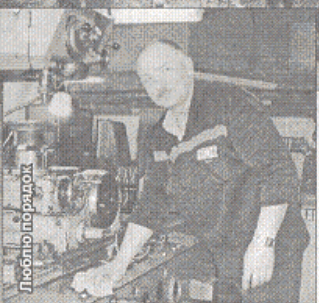
Чем могу — помогу



Эй, ухнем!



И света больше, и дышится легче



Любимый порядок



Сделал/делала...



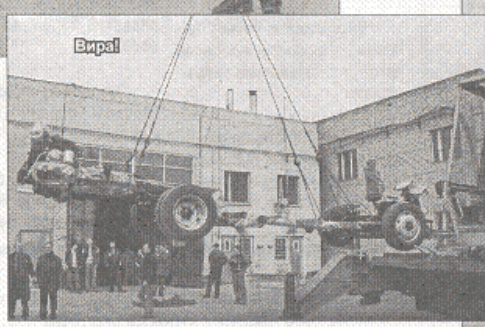
А мне лезть охота!



Улетай, стучай!



Тара не маловата ли?



Вира!



Майна!

Объявление

Не за горами корпоративный «Сабантуй-2007», который пройдет во второй половине июня. И вновь объявляется традиционный конкурс частушек на тему жизни ГК «КОМ» — «Частушка строить и жить помогает!»

Ваши творческие работы принимаются в отделе кадров и на электронный адрес О. В. Кузьмичевой.

Это факт

Питание — несъемлемая часть жизни, ее основа, источник энергии, без которой жизнь невысмыслима. Однако большинству из нас, в связи с занятостью и постоянной нехваткой времени, очень редко удается полноценно вкушать кулинарные изыски, и мы порой не задумываемся, что именно с такой тщательностью пережевывают наши зубки?! И где нам стало привычным подкреплять свой истощенный организм?

Один из ресторанов быстрого питания — «Макдоналдс». Вот она отдушина! Именно сюда мы стремимся в перерывах на обед, или случайно встретив старого знакомого. Направляемся, дабы вкушать так полюбившийся «Биг-мак», «Гамбургер», насладиться «божественным напитком» — «Колой», и ни разу в голове не мелькнет светлая мысль: «Чем так примечательны эти полуфабрикаты, приготовляемые за считанные минуты и по сути своей однозначно не являющиеся здоровой пищей. И не шипучки ли вызывают рак пищевода?».

Необычайное удовольствие нам доставляет возможность проводить выходные с детьми, наблюдать, с каким неподдельным энтузиазмом исчезают эти «шедевры кулинарного искусства». А ведь жир, на котором готовят «быструю» еду, имеет мало общего с оливковым или подсолнечным маслом — это так называемые транс-жиры. Эти продукты высоких технологий изменяют оболочку клеток человеческого организма и нарушают их функции. Из-за чего легко заработать ожирение. Постоянное наличие подобных жиров в нашем рационе увеличивает риск развития болезней сердца. Кроме того, развиваются и обостряются заболевания желудочно-

кишечного тракта, возникают запоры, что впоследствии грозит онкологическими заболеваниями кишечника. У детей несбалансированное меню приводит к ожирению, нарушениям эндокринной и иммунной системы, а это в свою очередь сказывается на физическом и умственном развитии. Кроме того, в фаст-фуде отсутствуют необходимые

потребляемого холестерина — 300 мг. А теперь подсчитаем, на сколько потянет обед в «Макдоналдсе»: средняя порция картофеля + стандартная «Кока-кола» + «Гамбургер» = 200—250 мг ежедневной дозы холестерина! Это только за один перекус. Количество жиров для мужчин в подобном обеде составляет больше половины дневной нормы, а для

женщины — приближается к ее верхней границе! Подобное питание нарушает баланс гормонов, которые отвечают за наше ощущение сытости и обмен веществ в организме.

Переедание, малоподвижный образ жизни, избыточный вес беззвучно делают свое грязное дело! Страшно представить, как будем выглядеть мы и следующие поколения любителей «быстрой» еды!

В наше время появилось немало исследований по поводу того, что фаст-фуд здоровью не способствует. Интервью со специалистами-диетологами подтвердили страшную статистику самых «толстых» городов и штатов Америки. А высказывания американцев, что значит для них фаст-фуд, заставляют задуматься, что создаем мы здесь и сейчас для себя и своих близких! Вот мнение ученых, изучающих влияние этой пищи на организм человека: чрезмерное употребление содержащихся в ней транс-жиров и сахара, ведет к реальной

химической зависимости, подобно наркотической. То есть постоянное посещение подобных закусок вызывает такую же болезненную зависимость, как курение или употребление наркотиков. Увлечение «Гамбургерами», «Колой» и жареной картошкой довольно быстро приводит к изменению химических процессов в мозге человека, что чаще всего и происходит при кокаиновой или героиновой зависимости. Для любителей фаст-фуда стало большой проблемой вернуться к здоровому питанию. Они испытывают настоящие «ломки», сходные с теми, от которых страдают желающие излечиться наркоманы.

Особую опасность фаст-фуды представляют для детей в период активного роста. Так почему наши дети и мы сами осязательно отказываемся от здоровой пищи в пользу «быстрой» еды получившей презрительное прозвище «еда из мусорного ведра»? Что ценного мы находим в привычке быстро набить желудок, отказываясь от семейных обедов?..

Совсем скоро, 15 июня 2007 г. набережночелнинский ресторан «Макдоналдс» отметит свой первый юбилей — пять лет со дня открытия. Наверное, каждый челнинец за это время отведал, и не один раз, заграничные блюда. Да, этот «детский или семейный ресторан», как о нем заманчиво говорит реклама, стал одним из любимых мест отдыха горожан, и нет статистики, сколько детей за это время уже пристроились к «быстрой еде», «подсели» на этот «следкий наркотик». А старые, добрые национальные традиции незаметно уходят в небывшие...

Кстати, к сведению, с начала 17 века на Руси получили распространение званые обеды. Их ввел Борис Годунов для привлечения сторонников. На обеды приглашались именно те люди, которые либо приятны хозяину, либо нужны. Так строились добрые отношения, так проводилась политика...

Давайте и мы будем создавать тепло и уют в наших домах посредством семейных обедов, праздников. Ведь наши отечественные кулинарные рецепты неисчерпаемы.

А в подтверждение данных, приведенных в этой статье в ГК «КОМ» имеется увлекательный документальный фильм (в формате DVD) о последних годах проамериканской формы питания, главный герой которого провел над собой эксперимент, питаясь в течение месяца «вкусной» едой «Макдоналдса». Что из этого вышло, вы узнаете сами, просмотрев запись, которую можете получить бесплатно в отделе кадров.

ТАЙНА ФИРМЫ

витамины, пищевые волокна и белок в нужном количестве

А для доставки в «Макдоналдс» продуктов «в свежем виде», в них добавляются консерванты. Какие именно? В каких количествах? — тайна фирмы. Секретом остается и доза, а также происхождение пищевых добавок, которые повышают аппетит, и мы съедаем больше, чем намеревались. Поглощаем и поглощаем...

Как подобное питание сказывается на здоровье? Вопросы можно сформулировать и так: где откладываются «Роял чизбургер», «Большой клубнично-кофейный коктейль» и прочие блюда «Макдоналдса»? К какому светлому будущему мы толкаем наших детей, пренебрегая съедобной пищей? Человек, ребенок, посещающий «Макдоналдс», наверняка перестает быть представителем своей национальности, поскольку все традиции, образ и стиль жизни «расщепляются» под натиском безудержно поглощаемого вредного холестерина и рафинированного сахара.

Убедительные расчеты приводят отечественные диетологи. Женщине, занимающейся интеллектуальным трудом, достаточно 60 г жира в день, а мужчине — 75 г. Предельная дневная норма



Кстати, к сведению, с начала 17 века на Руси получили распространение званые обеды. Их ввел Борис Годунов для привлечения сторонников. На обеды приглашались именно те люди, которые либо приятны хозяину, либо нужны. Так строились добрые отношения, так проводилась политика...

В рабочий полдень

| | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Фасон брэк | | | | Косметическое средство | Обмотка для ноги под лягушку | Популярная песня |
| Нападение на ферзя | Русский народный танец | Законченное высказывание | Эфирное растительное масло | Древнеармянский город | | |
| Садовый колокол | | | Хлеб для мелкого скота | | Коралловый остров | Пьеса Александра Островского |
| Представитель коллектива | Отверстие в улье для пчел | | | | | |
| | | | | | | |
| | Гроб | Спешка | Красный чай | Дорогоценый камень | Разновидность агата | |
| | | | | | | |
| Древесный спирт | из глиняных ножек | | | Листопадное дерево | Единица яркости | Роман Набокова |
| | | | | | | |
| Стандартное задание | Остатки костра | Историческая область в Японии | | | | |
| | | | | | | |
| Искусственное волокно | Город в Италии | | | Испанская трагедия, англ. драматург | | |

Ответы на сканворд в № 3.

По горизонтали: «Ту». Рионы. Судак. Фаина. Хи. Тама. Маис. Ирга. Острота. Акт. Ковш. Тара. Окно. «Он». Бра. Рост.

По вертикали: Хит. Фарсах. Зона. Нумизмат. Сиу. Сода. Икс. Футболка. Имитатор. Сиг. Арака. Сад. Ряшка. Трос. Вор. «Ант».

Поздравляем!

От всей души поздравляем наших юбиляров:

В апреле пять сотрудников нашей компании отметили юбилейный день рождения:

- 1 апреля 60-летие встретил Халиуллин Гамиль Набиевич, модельщик по дереву;
- 3 апреля 45-ый день рождения отметил Ананьев Валерий Владимирович, токарь;
- 16 апреля также 45-ый день рождения встретил Сажнев Василий Николаевич, наладчик станков с ЧПУ;
- 21 апреля 60-летие отметил Анциферов Михаил Николаевич, зубошлифовщик;
- 30 апреля 50-ый день рождения встретил Цыплов Александр Алек-

сеевич, заместитель директора филиала ООО «КОМ» г. Богородск.

21 мая пятилетний юбилей работы в ГК «КОМ» отметит начальник ТБ по подготовке производства Добрых Алексей Борисович.

Дорогие наши,

*Желаем искренне, сердечно
Не звать волнений и помех
Тому, кто был с вами вежно
Здоровье, радость и успех.
Желаем счастья целый ворох,
Улыбок солнечных букет,
Друзей надежных и веселых,
Счастливей жизни долгих лет!*

ЮМОР и Я

Уже вторые сутки ящик водки удерживает в заложниках семью из Оренбурга.

Беспредель в Чечне: Чеченские террористы захватили автобус с чеченскими террористами...

Сутки продолжается спецоперация по снятию рыбаков с дрейфующей льдины. Больше всех рыбаков снял снайпер Сидоров.

На чемпионате мира по биатлону грузинский биатлонист промазал все 5 выстрелов, подъехал и зарезал мишень кинжалом!

Депутат Жириновский внёс несколько поправок в лицо депутата Шандыбина.

Тридцать один год без штрафов ездит по дорогам Владимир Федоров, генерал-лейтенант

милиции, начальник Главного управления ГИБДД МВД России!

Готовится к выпуску новая книга «Как правильно уложить парашют». Пособие. Издание 2-е, исправленное.

Ассоциация боксеров подтверждает, что у тех, кто регулярно жует «Дирилл» без сахара, выжить труднее на тридцать процентов...