



Корпоративная газета

# ЭЛЕКТРОМАШ

ОСНОВАНА В ОКТЯБРЕ 1988 года

ГАЗЕТА НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОГО  
ЗАКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА «ЭЛЕКТРОМАШ»

ПЯТНИЦА 11 ОКТЯБРЯ 2019г.  
№16 (1236) бесплатно

## На АО «Транснефть-Урал» успешно введены в эксплуатацию взрывозащищенные электродвигатели производства НП ЗАО «Электромаш»

Специалисты НП ЗАО «Электромаш» совместно со специалистами АО «Гидромашсервис» и АО «Транснефть – Урал» успешно завершили работы по вводу в эксплуатацию взрывозащищенных электродвигателей ВАО7М-560LA-4 У2 в составе магистральных насосных агрегатов (МНА) на линейной производственно-диспетчерской станции «Травники» Челябинского нефтепроводного управления.

По сравнению с ранее использовавшимся оборудованием, новые магистральные насосные агрегаты имеют повышенную мощность, надежность и улучшенные эксплуатационные характеристики. В ближайшее время на ЛПДС «Травники» планируется ввод в эксплуатацию еще одного магистрального насосного агрегата, также укомплектованного взрывозащищенным электродвигателем производства НП ЗАО «Электромаш».



Основные задачи технического перевооружения - увеличение объемов транспортировки нефти и нефтепродуктов, обеспечение надежной и безопасной эксплуатации магистральных насосных агрегатов, а также повышение их технических характеристик и энергоэффективности.

**Руководство и коллектив  
НП ЗАО «Электромаш» благодарят**  
уважаемых партнеров и гостей за поздравления с профессиональным праздником - Днем работников машиностроительной, металлообрабатывающей и электротехнической отраслей промышленности, а также с 60-летием со дня образования НП ЗАО «Электромаш»!

## 14 октября 2019 - 227-ая годовщина основания г.Тирасполь



С годовщиной основания г. Тирасполь! Пусть наша столица процветает и преобразуется, становится еще краше и уютнее. Пусть у каждого здесь будет масса возможностей и перспектив для развития и счастливой жизни.

В столице к 227-й годовщине со дня основания Тирасполя пройдут десятки мероприятий. Родному городу посвятят спортивные соревнования, конкурсы, выставки, концерты. Некоторые мероприятия к этой дате уже стартовали, в городских детских садах сейчас проходит конкурс рисунков «Мой город, в котором я живу».



людей старшего поколения.

**Основные праздничные мероприятия ко Дню города пройдут в воскресенье, 13 октября.** На площади Суворова в этот



день с 10 утра откроются выставка ретроавтомобилей, галерея под открытым небом «Город мастеров», выставочно-ярмарочное подворье «Осенний вернисаж».

В 16:00 торжественно откроют детскую площадку в сквере у памятника Авиаторам. Кроме того, на сценических площадках во всех микрорайонах города с 17:00 пройдет концертный марафон «Тирасполь творческий».

Подарок тираспольчанам и гостям города подготовил Оркестр Главного штаба Вооруженных сил ПМР. Он даст концерт у фонтанного комплекса. Начало - в 20:00.

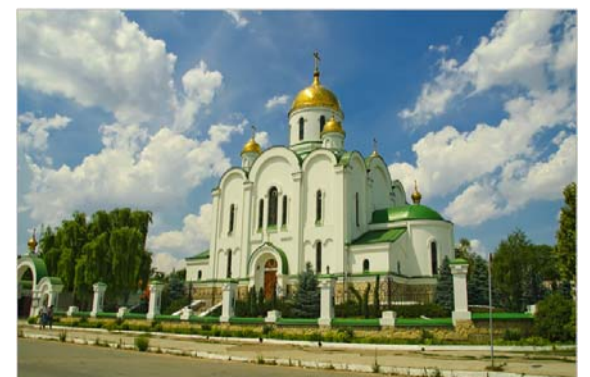
В 9 часов вечера Тирасполь озарит красочный салют.



Несмотря на то, что День города выпал на понедельник, ближайшие к нему выходные будут насыщены различными событиями. Так, 12 октября в 15:00 пройдет торжественное открытие стадиона ЗАО «Интерднестрком». А с 14:00 до 17:00 на скейт-площадке на набережной Днестра состоится Международный фестиваль уличных субкультур Urban generation. В программе - воркаут, катание на роликовых коньках, скейтах и велосипедах, уличные танцы, граффити, диджейство.



В парке «Победа» с 18:00 до 20:00 будет «Вечер танца». Там пройдут мастер-классы по бальным и историческим танцам для



На следующий день во всех храмах города в 8:30 пройдут службы и молебны у Покровской часовни. В 11:30 на Мемориале Славы состоится церемония возложения цветов. Ожидается и вечерний праздничный концерт «Моя столица» у фонтанного комплекса. Начало - в 19:00.



## 14 iêòüáðý iðàçäièè Î î ê ð iâà Îðàñâýòie Áî- ãî ð iâ è ö û

В народной традиции этот день отмечает встречу осени с зимой.

В русской православной традиции праздник Покрова Пресвятой Богородицы относится к великим. Согласно сакральной символике Покрова Богородицы связаны с защитой людей от бед, холода и темных сил. В народной традиции этот день - 14 октября — отмечает встречу осени с зимой.

Народная этимология связывает название праздника с первым снегом, который «покрывал» землю, указывая на близость зимних холодов. Отопительный сезон в наше время начинается в этот день не случайно — 14 октября, на Покров Пресвятой Богородицы разжигали огонь в печах в избах на юге России и Украине.

Церковная традиция праздника восходит к событию, описанному в Житии Андрея Юродивого — византийского святого славянского происхождения. Согласно тексту источника, в 910 году Константинополь осадили арабы, и жители города собрались в Влахернском храме на всенощное бдение просить у Бога заступничества. Во время молитвы Андрей Юродивый увидел, как «высоко» по воздуху в храм явилась Дева Мария в сопровождении святых, Иоанна Предтечи и Иоанна Богослова (автора книги Апокалипсиса). Остановившись перед алтарем, Богородица сняла свое «сияющее как лучезарное светило» головное покрывало и вознесла над людьми. Через несколько дней арабы сняли осаду города, тем самым видение Андрея Юродивого стало означать спасение вследствие защиты Девой Марией.

По народной примете, снег на Покров — предвестник снежной и холодной зимы. В то же время согласно пословице, «если на Покров будет полная осенняя грязь, зима встанет через четыре седмины (недели)».

С этим праздником связан и магический обряд: девушки, желающие поскорее выйти замуж, рано утром в церкви ставили свечу и приговаривали: «Покров-батюшка, покрой землю снежком, а меня женишком».



## Полезные продукты на осень

Сезон фруктов и овощей не заканчивается вместе с летом — а многие из них как раз становятся максимально вкусными и сочными осенью. Рассказываем, какие продукты лучше всего выбирать сейчас, чтобы получить побольше витаминов, микроэлементов и клетчатки.

**Яблоки** Сегодня ценность яблок для здоровья подтверждена научными исследованиями. Фрукты содержат витамин С, витамины группы В, калий, фосфор, клетчатку и другие полезные вещества. Эти компоненты снижают уровень холестерина ЛПНП, уменьшают риск развития сахарного диабета II типа и ишемического инсульта, болезни Альцгеймера и онкологических заболеваний.

Считается, что осенние яблоки самые вкусные и полезные. В поддержку второго факта доказательств у нас нет, но убедиться в первом вы сможете уже через несколько недель — после сборки урожая. К осенним сортам яблок относят «осеннее полосатое», «коричное полосатое», «боровинку», «болотовское», «анис алый», «балтику». На кухне с ними можно провернуть множество манипуляций: сделать джем, пожарить оладьи, приготовить идеальный пирог по рецепту Марты Стюарт, запечь с овсянкой или корицей. А если не любите выпечку и десерты, то добавьте яблоки к сосискам, свиным отбивным или в салат с красной капустой.

**Брюссельская капуста** Замороженная брюссельская капуста продаётся круглый год, но свежая появляется только в октябре. В ней содержится много витаминов, например К, С, А, марганец, клетчатка и фолиевая кислота, особенно важная при подготовке к беременности и на её начальном этапе.

Брюссельская капуста отличается не только маленькими размерами, но и сладко-ореховым вкусом; более крупные кочаны могут горчить, но термообработка, лимонный сок и другие приправы легко это исправят и смягчат вкус. Этот овощ — отличный гарнир к рыбе

или мясу, обычно его готовят на пару или тушат. Мы предлагаем пойти дальше — и запечь капусту в духовке, например с мёдом или с яблоками и беконом. Или вовсе приготовить из неё веганский крем-суп.

**Батат** Учёные считают, что батат начали выращивать около 5 тыс. лет назад, но на прилавки магазинов он попал недавно. Из-за чего люди почти ничего не знают о батате и проходят мимо него. Главное преимущество сладкого картофеля перед обычным — он богат витамином А (в одной картофелине среднего размера содержится примерно 4 сут. дозы витамина А) и имеет низкий гликемический индекс — т.е. не поднимает резко уровень сахара в крови, медленно усваивается и надолго насыщает. В то же время оба вида картофеля содержат калий и витамин С.

Выбирать необходимо твёрдый плод, без трещин и вмятин, небольшого или среднего размера. Хранить сладкий картофель лучше в прохладном, тёмном, хорошо проветриваемом месте и не дольше двух недель. Из батата можно приготовить почти всё то же самое, что и из обычного картофеля: запечь в духовке, приготовить суп или пюре, сделать чипсы или фри. Но благодаря сладкому вкусу его можно смело использовать и для десертов и выпечки.

**Гранаты** Все любят гранатовый сок, но никто не любит чистить гранаты — что не так уж сложно и долго. Гранат — очень полезный фрукт. В одном стакане зёрнышек содержится примерно 7 гр. клетчатки, 30% сут. нормы витаминов С и К, 16% дневной дозы фолиевой кислоты и 12% калия. Фрукт богат антиоксидантами — полифенолами и антоцианами, которые защищают клетки от повреждений. Теоретически все эти вещества способствуют снижению артериального давления, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, рака простаты и молочной железы.

Выбрать спелый гранат не проще, чем очистить его от кожуры. Фрукт должен быть тяжёлым, это отражает сочность зёрен; оттенок кожуры (розовый, красный, коричневый) не важен, но чем глубже цвет, тем лучше; спелый гранат по форме напоминает скорее куб, чем шар; кожура должна быть мягкой, гладкой и цельной без вмятин и царапин. Гранат можно съесть свежим — просто так или добавить в салат, кашу или смузи. Можно сделать игристую мариариту или сангрию; если предпочитаете безалкогольные напитки, попробуйте чай с гранатом.

**Цветная капуста** Сезон цветной капусты начинается в сентябре. Этот овощ содержит мало килокалорий (25 в 100 гр.) и много полезных веществ, например витамины С, К, ВВ, калий, магний, марганец, фосфор, фолиевую кислоту, клетчатку и холин (цветная капуста — один из немногих продуктов, которые его содержат). Нехватка последнего вещества встречается у людей довольно часто, но лучше этого не допускать — холин выполняет множество важных функций в организме. Он поддерживает целостность клеточных мембран, участвует в синтезе ДНК и нормализует обмен веществ. Ещё он играет не последнюю роль в развитии мозга и производстве нейротрансмиттеров — химических веществ, участвующих в передаче информации между нейронами.

Капусту можно готовить не только на пару. Повара и фуд-блогеры придумали много других вариантов: сделайте суп-пюре или запеките со специями и добавьте как гарнир к рыбе или птице. Самое неожиданное, что можно приготовить из цветной капусты, — это основа для пиццы.

**Виноград** Хотя виноград продаётся круглый год, его сезон начинается в августе и продолжается до конца октября. Из-за того, что сортов винограда много, пробуйте разные и ищите тот, что больше нравится. Полифенолы и калий полезны для сердца и помогают предотвращать артериальную гипертензию. А антиоксидант ресвератрол может оказаться эффективным при лечении акне.

Если вы пока не собираетесь овладеть искусством виноделия, есть много других, более простых способов использовать виноград на кухне. Попробуйте панна-котту с запечённым виноградом, добавляйте ягоды в салаты, например с курицей и греческим йогуртом. А если не хочется потеряться на кухне, приготовьте тосты с виноградом и рикоттой. Можно и просто заморозить ягоды.

**Хурма** Этот оранжевый фрукт созревает к концу октября. Выбрать хурму, которая не будет вязать рот, — задача не из простых. Обращайте внимание на мягкую, тонкую кожу и сухую плодоножку. Сорт «королёк» — беспроигрышный вариант, он всегда сладкий и не вяжущий. В хурме много витамина А, важного для поддержания иммунитета, правильной работы сердца, лёгких, почек и других органов. Во фрукте есть и такие важные для здоровья глаз пигменты, как лютеин и зеаксантин. В исследовании, где приняли участие 102 046 человек, выяснилось, что лютеин и зеаксантин тормозят развитие возрастной дегенерации макулы — заболевания, при котором снижается острота зрения.

Из хурмы можно приготовить десятки разных закусок — например, сделать десерт с греческим йогуртом и финишками, завернуть дольки хурмы в вяленую ветчину или положить кусочки запечённого фрукта на тосты с сыром бри. Ещё одно «быстрое» блюдо с хурмой — салат с рукколой, миндалём и пармезаном. Если вы любите чай с изюминкой, то можно приготовить такой чай из хурмы самостоятельно.

**Дайкон** Дайкон внешне напоминает крупную белую

морковку, а по вкусу он гораздо мягче, чем редька или редис. Главное, почему дайкон должен оказаться в вашей продуктовой корзине, — высокое содержание витамина С: 22 мг. на 100 гр. корнеплода (сут. норма витамина С для женщин — 75 мг, для мужчин — 90 мг). Витамин С участвует в биосинтезе коллагена — белка, который составляет основу соединительной ткани и участвует в заживлении ран. Но в случае осенней простуды не полагайтесь на дайкон: исследования показывают, что приём витамина С (200 мг в день) ускорит процесс выздоровления всего лишь на 8%.

Обычно дайкон натирают на крупной тёрке и добавляют в салаты, например с манго и мятой, или же делают из него овощные спагетти. Не нравится вкус свежего дайкона? Потушите его с мясом, запеките ломтиками в духовке без большого количества масла или сделайте карри.

**Фейхоа** В России фейхоа выращивают в Краснодарском крае, сезон начинается в ноябре. Вкус у плодов специфический, довольно кислый и нравится далеко не всем, но если вы никогда их не пробовали, зайдите в ноябре на рынок и купите хотя бы чуть-чуть. Плоды фейхоа богаты витаминами С (32,9 мг в 100 граммах — почти половина суточной нормы для женщин), Е, К, А, группы В. Кроме того, они содержат йод, медь, марганец, магний, калий, железо, кальций и обладают мощными антимикробными свойствами.

Лучшее, что можно приготовить из фейхоа, — варенье, что не так сложно, как кажется, и займёт не больше часа. С фейхоа можно испечь крамбл, подавать который лучше с ванильным мороженым.

**Груши** Сорта груш, как и яблок, делятся на летние, зимние и осенние. К последним причисляют сорт «велеса», «деканка», «забава», «рогнеда», «духмяная» и др. Осенние груши отличаются сочным вкусом и долго хранятся — минимум месяц. Согласно результатам крупного систематического обзора, груши — отличный источник клетчатки, калия и витамина С. Кроме того, наличие груш в рационе может улучшить здоровье кишечника, предотвратить запоры и даже снизить риск развития сахарного диабета второго типа и инсульта.

Груши отлично сочетаются со многими продуктами, поэтому их можно добавлять вслепую почти куда угодно — вкус блюда они вряд ли испортят. Если хотите не полагаться на удачу, а следовать точным рецептам, в первую очередь из груш лучше приготовить знаменитый французский десерт тарт. Посложнее — пирог с грушами, красным вином и розмарином. Груши можно запечь в духовке с мёдом и корицей. А ещё этот фрукт отлично подходит салатам, например с зеленью и грецкими орехами или с рукколой и прошутто.



## ЮБИЛЕИ в ОКТЯБРЕ ОТМЕЧАЮТ:

- 30 — летний юбилей**  
- Станиславская Александра Витальевна
- 35 — летний юбилей**  
- Хлыстал Ольга Геннадиевна  
- Бабаян Дмитрий Валентинович
- 45 — летний юбилей**  
- Коврига Игорь Иванович
- 50 — летний юбилей**  
- Фомин Виктор Иванович
- 55 — летний юбилей**  
- Чернов Александр Борисович  
- Челак Валентина Георгиевна
- 60 — летний юбилей**  
- Клименко Ольга Николаевна  
- Розизанный Василий Борисович  
- Гончар Михаил Иванович  
- Суханова Татьяна Николаевна

**Администрация,  
Совет директоров и  
Профком поздравляют  
всех юбиляров  
НП ЗАО «Электромаш»**



*Выражают искреннюю признательность, огромную благодарность за многолетний безупречный труд и добросовестное отношение к выполнению трудовых обязанностей. Желаем Вам крепкого здоровья, долголетия и благополучия.*

корпоративная газета  
**ЭЛЕКТРОМАШ**

Учредитель газеты: НП ЗАО «Электромаш»  
свидетельство о регистрации: рег. № 22/97  
выдано Комитетом по информации, печати и  
связи ПМР от 15.01.1997 года.  
Объём 0,5 п.л. ф-та А2 Тираж 150 экз.

редактор - и.о. инженер ОКТД Бабаян Д.В.  
Адрес: г. Тирасполь, ул. Сакриера, 1  
Телефон: 78-451 Телефон редакции (внутренний): 3-46  
Заказ: 1110

Газета отпечатана в НП ЗАО  
«Электромаш» на множительном  
аппарате «Ризограф» — ОКТД,  
компьютерная верстка — ОКТД,  
Выходит на русском языке.