



Вести «АВИАТЕСТА»

С Международным женским днем!

В этом выпуске:

Поздравление от ген. директора с.1

Поздравление ПРОФКОМА с.2

Мужчины Авиатест поздравляют с.2

Немного фактов с.3

Мужчинам на заметку с.4

Это интересно с.5

Хозяйкам в помощь с.6



**Вас, коллеги, поздравляем
С этим светлым днем весны.
Счастья, радости желаем,
Будьте ярки, как цветы!**

Уважаемые и дорогие наши женщины!

В этот прекрасный весенний день примите теплые поздравления с ярким и наполненным самыми позитивными эмоциями праздником – Международным женским днем!

Женщинам удастся умело сочетать в своей жизни совершенно разные сферы: добиваться успеха в профессии и карьере, восхищаться красотой и привлекательностью, быть хорошими женами и хозяйками, добрыми и нежными матерями, верными и надежными подругами. Вы обладаете неиссякаемыми терпением, мудростью, интуицией и надежностью. Ваша любовь и забота делают близких сильнее, дают им уверенность в своих силах. Вы с легкостью решаете самые сложные задачи, подтверждая, что каждому делу, за которое берется женщина, гарантирован успех.

От всей души желаю вам всегда чувствовать себя любимыми и нужными! Пусть вас радуют родные и друзья, сбываются ваши мечты и ожидания!

С наилучшими пожеланиями,
Генеральный директор
АО «НТП «Авиатест»

Д.В. Абросимов

*С праздником!
Март*



ПОЗДРАВЛЕНИЕ ПРОФКОМА*Дорогие женщины!*

Сердечно поздравляю вас с прекрасным весенним праздником — 8 марта! Во все времена женщина, которую поэты называли «венцом творенья», была символом жизни, источником красоты и вдохновения.

Именно вам каждый человек обязан своим появлением на свет. Нежные материнские руки дарят ласку, ограждают от жизненных неприятностей, направляют на путь добра и справедливости.

Женщина является не только хранительницей семейного очага. Со многими «мужскими» делами вы нередко справляетесь лучше самих мужчин, делите с ними ответственность за будущее семьи, предприятия, города, страны. Но несмотря ни на что, вы всегда остаетесь обаятельными, добрыми, находите в себе силы прощать мужчинам ошибки. Теплом своих сердец, любовью, терпением и верностью оберегаете родных и близких.

От всей души желаю здоровья, молодости, личного счастья! Оставайтесь всегда такими же яркими и неповторимыми! Пусть ваши глаза лучатся радостным светом и сбываются все мечты!

**Председатель ППОО
АО «НТП «Авиатест» И.Е. Буракова**

**МУЖЧИНЫ АВИАТЕСТ
ПОЗДРАВЛЯЮТ***Прелестные наши женщины!*

В этот весенний радостный и светлый день хотим пожелать весеннего настроения, солнечных безоблачных улыбок. Вы всегда экстравагантны и неповторимы. Но в этот день вы по-особенному прекрасны. На Ваших лицах целый день сияет улыбка, от вас исходит любовь и нежность.

Желаем всегда оставаться прекрасными, улыбаться, не зная слез и разочарований, а мы, мужчины, будем делать для этого все! Вы такие разные: яркие, стройные словно березы, ароматные словно яблони, но какими бы вы разными не были, мы очень любим вас. Простите нас, мужчин, за все. Мы часто обижаем вас по пустякам, недооцениваем. Но искренне восхищаемся вами, прекрасной половиной человечества, в полной мере осознавая вашу главную роль в продолжение рода человеческого.

Поздравляем вас и желаем всего самого нежного, светлого.

*Мужская часть коллектива
АО «НТП «Авиатест»*



НЕМНОГО ФАКТОВ

История праздника 8 марта.

Условным началом истории Международного женского дня считается 8 марта 1857 года. В этот день в Нью-Йорке состоялся «марш пустых кастрюль», организованный женщинами, трудящимися в текстильной промышленности. Таким образом они хотели привлечь внимание властей к тяжёлым условиям труда и низким зарплатам и открыто выступить за равноправие.



Отправной точкой к установлению Международного женского дня считается женский марш, который состоялся 8 марта (23 февраля по старому стилю) 1908 года в Нью-Йорке. В тот день по Бродвею и другим улицам города прошли женщины, выступающие за равные права с мужчинами и улучшение условий труда. Они требовали сокращения рабочего дня, увеличения заработной платы, а также предоставления им права голоса.

В 1910 году в Копенгагене прошла Международная конференция трудящихся женщин, на которой присутствовали около 100 представительниц 17 стран мира. Именно там Клара Цеткин предложила установить Международный женский день как символ борьбы за равенство женщин. Правда, конкретную дату тогда не установили, и страны отмечали праздник в разные дни марта.

В Российской империи Международный женский день был учреждён 2 марта 1913 года, когда в Санкт-Петербурге состоялось обсуждение проблем равноправия полов, охраны материнства и детства.

Традиция праздновать женский день 8 Марта уходит корнями в революционный февраль 1917 года. 23 февраля (8 марта по новому стилю) 1917 года в Петрограде обрели массовый характер забастовки и демонстрации, положившие начало Февральской революции, в результате которой в Российской империи пала монархия.

После Октябрьской революции «женский вопрос» перешёл в ведение государства. 8 Марта был официально установлен государственным праздником в 1921 году и стал элементом советской политики, символом прославления образа женщины-труженицы и матери.

Мировое сообщество официально признало 8 марта Днём борьбы за права женщин и международным праздником лишь в 1975 году, незадолго до принятия ООН Конвенции о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин.

События в этот день

1722 по указу императора Петра I в Санкт-Петербурге начались первые систематические наблюдения за погодой в Российской империи.

1809 вышла в свет первая книга «Басен» И. А. Крылова.

1824 состоялся дебют юного венгерского музыканта Ференца Листа.

1888 в России, в ходе полигонных испытаний император Александр III произвел выстрелы из пулемета Максим, поступившее после этого на вооружение армии.

1914 вышел в свет первый номер журнала «Работница».

1923 образовано Общество Друзей Воздушного Флота (ОДВФ).

1941 основан Лётно-исследовательский институт (ЛИИ им. М. М. Громова). Первым начальником института стал Герой Советского Союза М. М. Громов.

1950 СССР объявил о наличии атомной бомбы.

1988 семья Овечкиных из Иркутска захватывает самолёт и пытается бежать из СССР, штурм самолёта приводит к человеческим жертвам.

МУЖЧИНАМ НА ЗАМЕТКУ

Готовиться к 8 марта мужчины начинают по-разному: кто-то уже всё придумал и спланировал ещё в январе, а кто-то за день до праздника начинает лихорадочно вспоминать, кого же надо не забыть поздравить... Мы решили немного помочь мужчинам в этом нелегком деле.

1. Где и как отметить?

Организовать красивый и незабываемый праздник можно с разным бюджетом. Главное, правильно выбрать локацию:

- ♦ **Ресторан или кафе** — декор должен соответствовать тематике праздника, изобилловать флористическим декором в пастельных, бордовых, голубых, красных оттенках.
- ♦ **Дом** — самое бюджетное место. Не нужно заранее бронировать столик или «хватать» билеты в первый ряд. Но подготовка к празднику станет затратной. Меню, сценарии конкурсов — все это нужно продумать заранее.
- ♦ **Торговый центр, караоке-клуб, аквапарк** — для любителей оригинальных локаций, которые хотят сделать сюрприз своей жене, подруге, любимой, сестре, дочери, маме.
- ♦ **Организуйте мини-путешествие** — в соседний город, по увлекательному туристическому маршруту, туда, где познакомились с любимой, или по неизведанным локациям. Яркие совместные путешествия сближают еще больше.
- ♦ **Подберите нетривиальный романтический или интеллектуальный квест** — незабываемые впечатления от прохождения испытаний гарантированы. Это отличный вариант для того, чтобы поздравить сестру или лучшую подругу, дочку.
- ♦ **Организуйте праздничную фотосессию** — если желаете поздравить любимую с днем 8 марта, продумайте каждую деталь. В качестве подарка преподнесите новый наряд или украшения, чтобы запечатлеть супругу или невесту в новом образе.
- ♦ **Проведите веселую вечеринку** — заранее продумайте тематику, подберите конкурсы, шутки, игры. Это хороший сценарий праздника 8 марта для дружной компании.

2. Что подарить?

Выбор подарков зависит от бюджета, формата праздника, количества гостей и их возраста и степени «родства». К выбору подарка лучше подходить с учетом предпочтений своей (их) избранницы (ниц):

- ♦ **Букет цветов** — классический и всегда актуальный подарок.
- ♦ **Ювелирное украшение** — серьги, кольцо, браслет или подвеска.
- ♦ **Парфюм** — аромат, который подчеркнет индивидуальность.
- ♦ **Плед или шарф** — уютный и теплый подарок.
- ♦ **Книга** — интересная книга по интересам.
- ♦ **Спа-сертификат** — возможность расслабиться и отдохнуть.
- ♦ **Фотоальбом** — для хранения приятных воспоминаний.
- ♦ **Картина или постер** — украсит интерьер и поднимет настроение.
- ♦ **Шаль или палантин** — стильный и практичный аксессуар.
- ♦ **Музыкальная шкатулка** — романтический и оригинальный подарок.
- ♦ **Кружка с индивидуальной надписью** — персонализированный подарок.
- ♦ **Чайный набор** — качественный чай и красивая посуда.
- ♦ **Набор для творчества** — краски, альбомы, кисти, картина из бисера и т.п.
- ♦ **Сумка или клатч** — модный и полезный аксессуар.
- ♦ **Флорариум** — мини-сад в стеклянной колбе.
- ♦ **Подвеска с гравировкой** — памятный и личный подарок.

ЭТО ИНТЕРЕСНО**Викторина к 8 марта.**

1. Кто из этих женщин первой отправился в космос?

- A) Светлана Савицкая
- B) Валентина Терешкова
- C) Елена Серова

2. Какой цветок стал символом 8 марта - Международного женского дня?

- A) Роза
- B) Тюльпан
- C) Мимоза

3. Какой предмет помог Мэри Поппинс передвигаться по воздуху?

- A) Зонт
- B) Волшебная палочка
- C) Летающий ковер

4. Что получал рыцарь от дамы сердца в знак особой благосклонности?

- A) Перчатку
- B) Чулки
- C) Шарф

5. Какая из этих богинь была покровительницей брака, охраняющей мать во время родов в Древней Греции?

- A) Афина
- B) Артемида
- C) Гера

6. Что по мнению Коко Шанель должно быть в гардеробе каждой женщины?

- A) Маленькое черное платье
- B) Шелковый шарф
- C) Шляпка

7. Какой косметический продукт был изобретен в 1913 году химиком Терри Уильямсом для своей сестры Мэйбл?

- A) Тушь для ресниц
- B) Помада
- C) Крем для лица

8. Какая богиня в Древнем Риме считалась покровительницей любви и красоты?

- A) Венера
- B) Минерва
- C) Церера

9. Какой ингредиент не используется в классическом рецепте борща?

- A) Свекла
- B) Томатная паста
- C) Куркума

Проверь свои знания.

10. За какой предмет женской одежды прячутся трусливые мужчины?

- A) Сарафан
- B) Фартук
- C) Юбка

11. В каком фильме актриса Мэрил Стрип сыграла роль редактора модного журнала?

- A) "Дьявол носит Prada"
- B) "Железная леди"
- C) "Крамер против Крамера"

12. Как звали древнегреческую богиню, покровительницу охоты и дикой природы?

- A) Афина
- B) Артемида
- C) Деметра

13. Какая актриса сыграла главную роль в фильме "Чудо-женщина"?

- A) Галь Гадот
- B) Скарлетт Йоханссон
- C) Эмма Стоун

14. Какое имя носила известная египетская царица, жена фараона Эхнатона?

- A) Клеопатра
- B) Нефертити
- C) Хатшепсут

15. Какая богиня в древнегреческой мифологии являлась покровительницей домашнего очага?

- A) Гестия
- B) Деметра
- C) Гера

16. Какой из этих инструментов традиционно считается "женским" в классическом оркестре?

- A) Арфа
- B) Скрипка
- C) Барабан

17. Какой десерт на основе безе со сливочным кремом и ягодами был назван в честь известной балерины?

- A) Павлова
- B) Паннетон
- C) Крем-брюле

18. Сколько слов в день в среднем говорят женщины согласно исследованиям?

- A) Примерно 5 000 слов
- B) Примерно 13 000 слов
- C) Примерно 20 000 слов

ХОЗЯЙКАМ В ПОМОЩЬ

В этом году 8 марта совпало с первой неделей Великого поста. С каждым годом всё больше людей принимают решение соблюдать пост. Мы решили поделиться с вами информацией из достоверных источников о том, как «входить» в пост, как и какие блюда можно готовить, а кому не рекомендуются постного меню.

Советы по соблюдению поста:

- **Плавный вход.** Первый день, если совсем не можете отказаться от пищи, ешьте дробными порциями, готовьте каши, бобовые, грибы.
- **Пейте больше воды.** Это поможет избежать обезвоживания, особенно в дни сухоядения.
- **Избегайте переедания.** Даже постные сладости в избытке вредны. Контролируйте порции.

Нельзя «держаться» пост: детям, беременным женщинам, пожилым и людям с заболеваниями (онкология, проблемы с ЖКТ).

Важно! Если чувствуете слабость, добавьте в рацион орехи, сухофрукты или грибы — они богаты белком.

*Огромной радости во всём,
Любви, тепла, везенья!*



«Вести «АВИАТЕСТА» №49 (2—2025 г)

Март 2025 г.

Тираж 50 экземпляров

Наш адрес: г. Ростов-на-Дону, Ворошиловский, 12.

Постное меню:**Завтраки**

Овсяная каша с сухофруктами. Залейте овсянку водой на ночь, утром добавьте изюм, курагу и мед.

Тост с авокадо. На черный хлеб выложите пюре из авокадо, сбрызните лимонным соком, посыпьте семенами кунжута.

Обеды

Постный борщ с фасолью. В традиционном рецепте замените мясной бульон овощным, а мясо — фасолью. Подавайте с зеленью.

Гречневые котлеты. Смешайте вареную гречку с натертым на терке вареным картофелем и свежим мелко нарезанным репчатым луком, обжарьте на растительном масле.

Ужины

Картофельные зразы с грибами. Разомните вареный картофель и добавьте к нему немного муки. Сформируйте котлетки с углублением в середине, в него положите начинку их тушеных с луком шампиньонов. Закройте начинку слоем картофеля и обжарьте зразы. Подавайте с квашеной капустой.

Чечевица с овощами. Тушите чечевицу с болгарским перцем, томатами и специями.

Десерты

Печеные яблоки с медом. Начините яблоки орехами и изюмом, запекайте 20 минут. Халва из семечек. Измельчите подсолнечные семечки, смешайте с медом и какао.

Ответы на вопросы викторины:



- | | | |
|-------------------------------|--|---------------|
| 1. В) Валентина Терешкова | 2. С) Мимоза | |
| 3. А) Зонтик | 4. А) Перчатку | 5. С) Гера |
| 6. А) Маленькое черное платье | 7. А) Тушь для ресниц | |
| 8. А) Венера | 9. С) Куркума | 10. С) Юбка |
| 11. А) "Дьявол носит Prada" | 12. В) Артемида | |
| 13. А) Галь Гадот | 14. В) Нефертити | 15. А) Гестия |
| 16. А) Арфа | 17. А) Анны Павлова (в честь балерины) | |
| 18. С) Примерно 20 000 слов. | | |

Редколлегия:

Буракова И.Е.—редактор.

Стр. 6