



БУМАЖНИК

ЧЕТЫРЕ СЛАГАЕМЫХ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ

Более 30 лет трудится на Соликамскбумпром электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования КВУ Раиф Раимович Эмирсанов. Своими знаниями он щедро делится с менее опытными коллегами и радуется, когда в цех приходят ребята, желающие разобраться в тонкостях работы электрического оборудования.



Отвёртка с индикатором, изолянта, кусачки. До встречи с Раифом Раимовичем Эмирсановым я была убеждена, что это — практически полный перечень инструментов электрика. Человеку, не посвящённому в тонкости профессии, кажется, что нет в ней ничего интересного — множество кабелей и проводов разных цветов и калибров. Попробуй, разберись — сложно и опасно!

— Непросто, — соглашается с моими предположениями герой сегодняшнего номера «Бумажника». — И порой опасно, особенно, если не соблюдать правила ТБ. Но, уверен, что моя работа — самая интересная. Здесь столько нюансов, что даже спустя тридцать лет, бывают случаи, когда нужно обратиться к справочникам и поломать голову.

Как признаётся Раиф Эмирсанов, его склонность к «техническому творчеству» проявилась ещё в раннем детстве. Он всегда интересовался батарейками, моторчиками, розетками... Поэтому выбор профессии был очевидным.

— Окончил горно-химический техникум по специальности «электромеханик», ещё до армии пришёл работать на бумкомбинат и с тех пор своему выбору не изменял. Работал в ДМЦ, затем на ТММ, позже перевёлся в КВУ, где и стал бригадиром, — в нескольких словах описывает свою трудовую биографию Раиф Раимович. Он с теплом вспоминает первые шаги в профессию, которые делал на бумкомбинате под руководством опытных наставников — Владимира Павловича Лыткина и Анатолия Ивановича Дудкина.

— Старики всегда обучали молодых, передавали им свои знания. Именно традиции наставничества позволяли сделать из начинающего работника крепкого специалиста, — поясняет он. — Конечно, в техникуме дают необходимую базу. Но, скажу откровенно: знания, которыми обладают выпускники ссузов, бесспорно, важны, но без практики они неэффективны. Именно на предприятии, под руководством опытных наставников, начинаешь понимать все тонкости производственного процесса, узнаёшь нюансы и секреты мастерства.

Как признаётся Раиф Раимович, благодаря наставникам уже через год он смог работать самостоятельно, а через два стал сменным электромонтёром, который, зная тонкости работы, может

принять верное решение в различных ситуациях. Он убеждён, чтобы стать специалистом в любой сфере и учить других, нужно иметь солидный опыт — не менее 10 лет. Только тогда можно с уверенностью говорить: «Я что-то знаю в своём деле». К тому же важно не останавливаться на достигнутом. Необходимо постоянно учиться, развиваться, обмениваться наработками с коллегами. Только так можно стать настоящим профессионалом.

— И ещё одно условие — личное желание, — считает опытный работник. Именно желание становится определяющим фактором в работе с молодёжью. Дальше — дело опыта и техники. Под чутким руководством наставника молодой работник пройдёт все этапы становления.

— Начинаем с элементарного. Выдалась свободная минутка, прошу его нарисовать схему, объяснить, как она работает, собрать-разобрать механизм, — объясняет наставник. — Стараюсь дать не просто знания, а практический опыт, научить, как сделать лучше и проще.

Так, постепенно, от простого к сложному передаётся ценный багаж знаний и умений от профессионалов к новеньким. Высший пилотаж — умение работать с современными системами. Оказывается, сегодня для проведения многих манипуляций электрику нужны совсем не классические инструменты, а специальные пульта, ноутбуки с лицензионными программами. И в них монтёр должен хорошо разбираться.

— Мы всегда рады молодым ребятам, которые приходят к нам трудоустраиваться, — подчёркивает Раиф Эмирсанов. — В нашем цехе работают настоящие профессионалы. Игорь Алевтинович Журавлёв, Александр Викторович Жуланов — специалисты высокого класса и каждый готов делиться своими наработками.

Раиф Раимович с сожалением отмечает, что не так много сегодня в КВУ молодёжи. Приходят ребята на практику, знакомятся с производством, но «не приживаются». Зато те, кто остаются, становятся настоящими профессионалами. К примеру, электромонтёр по ремонту и обслуживанию оборудования Дмитрий Станиславович Ерофеев, которого «взрастили» всем коллективом.

— Весёлый, сообразительный, исполнительный парень. А главное, интересующийся и дотошный. Это очень важно в нашей работе. Такие ребята нам очень нужны! — не без гордости за коллегу поясняет мастер.

Елена Корнева

В номере



ПРИХОДИТЕ, МЫ ВАС ЖДЁМ!

7 апреля, в День здоровья, столовая «Бумажник» открыла двери для своих посетителей. Все знают, что правильное питание — это важная часть здорового образа жизни.

стр. 2



ПОМНИ, ЛЮДИ — НЕ ПИНГВИНЫ, НЕ КАТАТЬСЯ НАМ НА ЛЬДИНЕ

Скоро ледоход и паводок. Всё это влечёт за собой опасность неожиданно оказаться в холодной воде. Не всегда спасательные средства оперативно оказываются под рукой. В таких случаях человек должен рассчитывать на самого себя.

стр. 3



ВЫБОР ЗА ВАМИ

Как укрепить здоровье? Этот вопрос мы задали бумажникам, которые не на словах, а на деле ведут здоровый образ жизни.

стр. 4

25
АПРЕЛЯ
13:00

КОНКУРС
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА
**Лучший
ПО ПРОФЕССИИ
«Электромонтер»**

ПРИЕМ ЗАЯВОК ДО 7 АПРЕЛЯ
E-mail: svetlana.shpak@solbum.ru
Телефон: 6-47-10



■ Сотрудничество

Праздник творчества и патриотизма

При финансовой поддержке АО «Соликамскбумпром» 5 апреля в школе №17 состоялся муниципальный фестиваль «Люблю тебя, мой Соликамск», который объединил школьников со всего города.



Событие, включающее множество интересных образовательных активностей, стало праздником для детей и их семей. Участники смогли проявить свои таланты в конкурсе рисунков, интеллектуальных играх, Битве юных экскурсоводов, а также в чтении стихов, танцах и даже театральных постановках, посвящённых родному краю.

— Впервые был проведён конкурс юных экскурсоводов, и это стало настоящим открытием, — делится впечатлениями член жюри, учитель начальных классов **Вера Геннадьевна Шаламова**. — Это уникальный опыт и для детей, и для педагогов. В рамках изучения курса «Люблю тебя, мой Соликамск» детские экскурсии станут замечательным дополнением к одноимённому учебному изданию, обогащая знания о родном крае. У нас уже возникло множество идей на будущее. Мы можем рассмотреть возможность коллективного участия детей, а также организовать экскурсию, проведённую педагогом.

Напомним, в 2020-м году по инициативе Соликамскбумпром было создано учебное пособие, разработанное специально для учащихся начальных классов. Сегодня учебник «Люблю тебя, мой Соликамск» — важная часть образовательной программы, вдохновляющая школьников на творчество, активное участие в жизни города и стремление сохранить его уникальное наследие.

— Фестиваль — праздник творчества и патриотизма, объединивший всех нас, — говорит учитель начальных классов **Викторія Александровна Губарева**. — Огромная благодарность организаторам и партнёрам за доверие и возможность принять участие в театральной постановке «Люблю тебя, мой Соликамск». Мероприятие прошло невероятно ярко, познавательно и эмоционально, оставив в сердцах всех участников тёплые воспоминания. Такое объединение усилий и талантов юных соликамцев не только укрепляет связь между поколениями, но и внушает чувство гордости за свою малую родину!

Юлия Бызанова

■ Фото-новость

ПРИХОДИТЕ, МЫ ВАС ЖДЁМ!

Приятное совпадение — 7 апреля, в День здоровья, столовая «Бумажник» открыла двери для своих посетителей. Все знают, что правильное питание — это важная часть здорового образа жизни.

— После долгого перерыва «Бумажник» входит в свой рабочий режим, — комментирует открытые столовой начальник цеха общественного питания **Юлия Павловна Митракова**. — Хочу сказать огромное спасибо нашим помощникам: мастеру участка по ремонту объектов соцкультбыта ЦЦР **Александру Владимировичу Черноморцу**, электромонтажнику по силовым сетям и электрооборудованию энергоцеха **Николаю Александровичу Пашевичу**, аналитику-программисту группы разработки, внедрения и эксплуатации прикладного программного обеспечения ОИТ **Анастасии Игоревне Щербиной** и начальнику РМЦ **Евгению Ивановичу Моховикову**, которые в течение двух недель все свои усилия направляли на ремонт, наладку и настройку оборудования столовой, для её бесперебойной работы.

Приглашаем всех работников предприятия на обед. Часы работы по будням: с 11 до 14 ча-

сов. В меню — салаты, супы, горячее на второе, выпечка.

Работаем над расширением ассортимента блюд, чтобы гости смогли не только пообедать, но и попить чаю с пирожными. В планах установка кофейных аппаратов. Очень хочется, чтобы каждому посетителю в наших столовых и буфетах было комфортно.

Светлана Мельникова



МНЕНИЯ

Евгений Валерьевич ЛЫТКИН, оператор производства древесной массы из щепы, ДМП:

— В дневные смены пользуюсь услугами столовых. Раньше всегда здесь обедали. С самого начала мне понравился ассортимент, плюс — загруженность здесь не такая, как в столовой ремонтного производства. Для нас это важно, так как производство непрерывное, и времени на обед не так много — отлучаться на долго нельзя. Поэтому выбрали столовую «Бумажник». Сегодня с удовольствием пришли сюда на обед. Вкусно, как и раньше!

Артём Сергеевич АЛЕКСАНДРОВ, электрослесарь по ремонту оборудования распределительных устройств, энергоцех:

— Я всегда обедаю в столовых комбината, но предпочитаю «Бумажник». Почему? Объясню — обслуживание быстрое, большой выбор блюд, располагающая обстановка. Сегодня было приятней вдвойне — мы оказались первыми посетителями. Всё было вкусно, особенно понравился суп — наваристый, горячий. Предложения по улучшению? Всё идеально.

■ Доска почёта

ВОТ — НОВЫЙ ПОВОРОТ

За свою трудовую биографию Анна Леонидовна Дик научилась многому. Каждый раз, меняя место работы, она попадала в совершенно новые условия, которые требовали разных умений, знаний и навыков. Но именно такой «нестандартный» карьерный рост позволяет сегодняшнему начальнику ЦМТОП идти вперёд и постоянно развиваться.

— Это должно быть самое короткое интервью из серии «родился, учился...», — улыбается в ответ на моё предложение стать героиней публикации в газете «Бумажник» **Анна Леонидовна**. Она уверяет, что рассказать ей особо нечего и, несмотря на большой опыт и очевидные успехи в Соликамскбумпром, считает свои заслуги довольно скромными.

— На бумкомбинате работала мои родители: мама более 30 лет трудилась в цехе очистных сооружений, папа — много лет в автолесах. В 2003 году и я пришла в цех очистных сооружений оператором на азротенках. Там трудилась по 2019 год — прошла все рабочие специальности и последние полтора года была инженером-технологом, — вспоминает по моей просьбе основные вехи трудового пути **Анна Дик**. — А потом сменила род деятельности и ушла в автотранспортный цех инженером по подготовке кадров. Спустя ещё полтора года меня назначили инженером производственно-технического обеспечения, где я работала до ноября 2024 года. С того времени возглавляю цех материально-технического обеспечения производства.

Каждая новая должность требовала от Анны Леонидовны но-

вых знаний. Приходилось решать вопросы, которые ранее никогда не входили в круг её обязанностей. Но это не пугало. В силу характера она не пасует перед трудностями, как объясняет сама — «дрожит, но идёт».

— Ничего нет в этом особенного, так складываются обстоятельства, — просто поясняет она. И, конечно, скромничает. Причина её карьерного роста не только в удачно складывающихся обстоятельствах. Во многом выбор руководства при назначении Анны Леонидовны на тот или иной пост продиктован её личными качествами, стремлением выполнять свою работу хорошо и качественно.

— Анна Леонидовна Дик — отличный работник. Ответственная, исполнительная, пунктуальная, у неё всегда порядок во всём. Таких людей и работников мало, — характеризует коллегу начальник АТЦ **Игорь Викторович Гофман**. — Кроме того, это высокоорганизованный человек, умеющий правильно распределить время и силы на выполнение порученной работы. Очень требовательна к себе и к окружающим. Всегда нацелена на отличный результат. Пользовалась авторитетом в нашем коллективе.



Свой функционал в АТЦ Анна Дик оценивает, как многоплановый и разносторонний. В силу должностных обязанностей она отвечала за ведение учёта работы автомобильного транспорта, оформление документов для регистрации и снятия с учёта транспорта в ГИБДД и в Инспекции Гостехнадзора.

— Интересная работа, много обязанностей, хороший опыт, — резюмирует она. — Здесь от меня требуются другие знания, умения и навыки. Нельзя сказать, что моё сегодняшнее место лучше или хуже прошлого. Это совершенно другое направление. И моя задача — стать хорошим руководителем, который вместе с коллективом обеспечивает бесперебойную работу цеха.

Как признаётся Анна Леонидовна, на данный момент ей удалось познакомиться с коллективом, погрузиться в работу структурного подразделения. Она изучила сильные и слабые места, понимает, как улучшить работу своего участка.

— Конечно, не всё зависит от меня, но готова стать началом

каких-то нововведений, могу предлагать и вместе с коллективом плодотворно работать, — подчёркивает она.

Кстати, о коллективе. Как отмечают работники, Анна Леонидовна легко удаётся находить общий язык с коллегами. Она всегда доброжелательна и знает подход к каждому сотруднику.

— Не могу выделить какой-то отдельный коллектив. Везде есть плюсы и минусы. Но, в целом, всегда удавалось сработаться. Хорошие были коллективы. Хочется верить, что и здесь меня оценивают положительно. В ЦМТОП трудятся замечательные люди — профессионалы, умеющие работать и знающие своё дело. Цех поделён на два блока складов, и в каждом — сплочённый коллектив, как отдельная семья. Дружная, готовая прийти на помощь. Уверена, что нам удастся и дальше слаженно работать, обеспечивая производство необходимыми материально-техническими ресурсами, — поясняет руководитель структурного подразделения.

О своём трудовом пути Анна Леонидовна рассказывает с присущим ей тонким чувством юмора, называя каждый этап новым поворотом. Признаётся, что нет у неё никаких секретов «успешного успеха». Главное — каждый день, приходя на работу, стараться хорошо выполнять свои обязанности, используя все собственные ресурсы и помощь более опытных коллег.

Елена Корнева

О ПОДВИГАХ И ЖИТЕЙСКОЙ НАУКЕ КРАСНОАРМЕЙЦА МЫРЗИНА

«Папа был хозяйственным, спокойным и скромным человеком.

Всему нас учил не назиданием или наказанием, а своим примером», — рассказывает Людмила Георгиевна Мырзина.



Отец родился в 1916 году в Чердынском районе. После окончания школы фабрично-заводского ученичества трудился на Красновишерском бумкомбинате. В 1942 году призван на фронт.

После войны его неоднократно приглашали в школу, на встречу с пионерами. Всех ветеранов приглашали, а отец не ходил — не любил войну вспоминать. Оттого и никогда не рассказывал он о ней ни нам, ни другим, а вот День Победы в нашей семье всегда отмечали. Отец с коллегами из цеха ходили на митинг. В первых рядах никогда не выстраивались. Придут, стоят, молча помянут погибших товарищей и уже ушедших. А дома его всегда ждала мама — вкусный обед приготовит, пироги настряпает. Для всей семьи это был великий праздник.

Все сведения о подвигах отца во время Великой Отечественной войны мы нашли не так давно на сайте «Подвиг народа». Вот что написано в наградных документах:

«Разведчика-наблюдателя 9 батареи красноармейца Мырзина Георгия Ивановича за то, что он в боях с 13 по 19.8.43 г., находясь непосредственно в боевых порядках пехоты на КП командира батареи на Духовщинском направлении Смоленской обл., под угрожающим огнём противника вёл наблюдение за полем боя и выявил мин. батарею в р-не Рывино, два пулемёта в р-не Понизовье, выявил артбатарею и скопления пехоты. Благодаря точной информации все огневые точки противника огнём на-

1945 / 2025
ПОМНИМ! ГОРДИМСЯ!

шей артиллерии были подавлены, что дало возможность продвижению нашей пехоты вперёд».

«В период боёв с 23.06 по 28.06.1944 года гвардии ефрейтор Мырзин проявил смелость и отвагу. Будучи связным у командира роты, тов. Мырзин под огнём противника доставил приказание во взвод. Доставляя донесения командиру батальона, он по пути встретил двух немцев и метким огнём из своего оружия их уничтожил».

За боевые подвиги был награждён двумя медалями «За отвагу» и Орденом Великой Отечественной войны.

Отец был дважды серьёзно ранен. В 44-м, после ранения, отправлен домой. В апреле 1945 года папа устроился на бумкомбинат сеточником отбельно-сушильного цеха. Здесь он познакомился с мамой. Вскоре в молодой семье один за другим стали появляться дети: я, Вера, Миша и Саша.

Сегодня я часто вспоминаю те дни, когда папа был дома. Он многому научил не только нас, но и маму. Дружно готовили на кухне всей семьёй — квасили капусту в бочке, заготавливали пельмени. Помню, как ловко у него получалось

их лепить — положит сочень на кулак, фарш прямо в серединку, и аккуратно защипнёт. Всем на диво.

Хозяйственный был. И серьёзный. Уму разуму нас учил — разговаривал, объяснял. Да и сам — настоящий пример для всех. Никогда слова грубого не скажет, не накричит. А как посмотрит, сразу понятно, что не так надо поступать. Учил нас быть честными и порядочными. Глядя на него, понимали, что каждый должен трудиться. И его науку хорошо запомнили. Все мы, Мырзины, — бумажники, всю жизнь родному предприятию отдали.

Папу ценили и уважали на комбинате. Он был хорошим работником, победителем конкурсов «Лучший по профессии». Помню, маленькой ходила по нашему микрорайону и со мной все бумажники здоровались, зная, что я — дочь Георгия Ивановича. Мне это было приятно. Я гордилась своим отцом. На пенсию он вышел в 55 лет в должности машиниста 5 разряда.

И ещё одну науку отцовскую мы запомнили на всю жизнь — родным надо вместе держаться. У папы было много двоюродных братьев и сестёр. Он со всеми связь поддерживал — в гости приглашал, письма и открытки всегда отправлял. Раскидала жизнь нас по просторам России, но мы всегда помним, что есть друг у друга. Дальние родственники, приезжая в Соликамск и познакомившись со всеми, удивляются, какая у нас большая и дружная семья. Это — папина заслуга. Благодаря ему мы все вместе и рядом, несмотря на расстояние.

Папы давно нет, но его науку мы помним, и память о нём храним. Ветераны войны — это героические люди. Помнить о них и передавать эту память следующим поколениям — наша задача.

Людмила Мырзина

ПОМНИ, ЛЮДИ НЕ ПИНГВИНЫ — НЕ КАТАТЬСЯ НАМ НА ЛЬДИНЕ

С 1 апреля запрещён выход, а также выезд всех видов транспортных средств на лёд городских водоёмов Соликамского муниципального округа (за исключением действующих ледовых переправ).

Скоро ледоход и паводок. Ситуация может заставить людей пересечь в лодки, что влечёт за собой опасность неожиданно оказаться в холодной воде. Не всегда спасательные средства оказываются под рукой. В таких случаях человек должен рассчитывать на самого себя. Надо помнить и придерживаться ряда правил и рекомендаций:

■ Обычный человек в одежде может находиться в воде с температурой 7–8 градусов до 3–4 часов, в воде с температурой 3–4 градуса — до 1,5–2 часов без ущерба для жизни и здоровья.

■ Если вы оказались в воде, постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры и перетерпите первые неприятные ощущения от холодной воды. Никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику. Через 30–40 секунд вы перестанете остро чувствовать холод, почувствовав лёгкое внутреннее тепло.

■ Оказавшись в воде, оцените обстановку — что лучше для вас: плыть к берегу или держаться за лодку (льдину) и ждать помощи, или дрейфовать вместе с лодкой (льдиной) и в удобном месте выбраться на берег.

■ Если вы приняли решение плыть самостоятельно, не делайте резких движений, следите за дыханием — оно должно быть ровным, в движении массируйте пальцы рук и ног. Постоянно контролируйте направление вашего продвижения, иначе дистанция до спасительного берега может значительно увеличиться.

■ Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лёд. Осторожно проламывая его, продвигайтесь к берегу или к толстому льду, аккуратно касаясь льда.

■ Оставьте на себе нижнее бельё, носки, перчатки, головной убор. Неприятные (болезненные) ощущения в пальцах рук и ног быстро пройдут после выхода из воды.

■ Если вы выбрались на берег или на лёд, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее бельё, вытрите им, снова отожмите и наденьте на тело. Не стойте босиком на льду или холодной земле. До 60% тепла уходит через голову, поэтому не снимайте головной убор, даже мокрый. Делайте согревающие упражнения. Если вы начали дрожать, это очень хороший признак — организм самосогревается.

■ Если вы оказываете помощь человеку, длительное время находящемуся в холодной воде, ни в коем случае не давайте ему спиртное — это может его погубить. По возможности, потерпевшего надо быстро переодеть в сухое бельё. Произведите массаж конечностей, начиная с периферии.

Не подвергайте свою жизнь неоправданному риску. Помните, что несоблюдение правил безопасности на льду может стоить вам жизни!

Берегите себя, своих родных и близких!

По материалам
ГО и ЧС

Если в вашем архиве хранятся памятные фотографии, письма-треугольники, данные о ваших героических родственниках, относящиеся к военному времени, поделитесь с журналистами.

Телефон редакции: 8(34253) 6-48-44.

АКЦИЯ

ЖИВЫЕ ГОЛОСА

Еженедельно на официальной страничке нашего предприятия в ВКонтакте размещаются аудиозаписи голосов бумажников — участников Великой Отечественной войны и труженников тыла.

Слушайте голос Макаровой Людмилы Михайловны, чья жизнь стала примером мужества и преданности родному комбинату.



ПЕРВИЧНАЯ ПРОФСОЮЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОАО «СОЛИКАМСКБУМПРОМ»

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО СОЛИКАМСКБУМПРОМ

80 ПИРА ПОБЕДА!

Вперёд к Победе!

Стрельба

СОРЕВНОВАНИЯ В ЗАЧЕТ СПАРТАКИАДЫ ТРУДЯЩИХСЯ АО «СОЛИКАМСКБУМПРОМ», ПОСВЯЩЕННЫЕ

21

80 — ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

— АПРЕЛЯ

с 15:30 до 18:00

📍 СТАДИОН «БУМАЖНИК» (ПУНКТ ПРОКАТА КОНЬКОВ)

📞 СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ: + 7 (34253) 6-47-41

👤 УЧАСТНИКИ ПОДХОДЯТ В УДОБНОЕ ДЛЯ КАЖДОГО ВРЕМЯ

ВЫБОР ЗА ВАМИ

7 апреля отмечался Всемирный день здоровья. Как укрепить здоровье? Этот вопрос мы задали бумажникам, которые не на словах, а на деле ведут здоровый образ жизни.

Александра Викторовна Барсукова, инженер по промышленной безопасности, производственному контролю и техническому надзору ООТПБиПК, уверена, что здоровье надо беречь смолоду, потому как сохранить его гораздо легче, чем вернуть.

— В здоровом теле — здоровый дух, — говорит Александра. — Уже три года я занимаюсь общей физической подготовкой и фитнесом. Каждая тренировка придаёт мне сил, уверенность в себе и, что немало важно для девушки, подтянутую фигуру. Все мы — люди, и у каждого бывают сложные, напряжённые дни. Приходя в спортзал, я забываю обо всех переживаниях, стрессовых ситуациях, добавляясь от негативных эмоций. А после занятий появляется приятная усталость, сон становится более крепким и глубоким. А как известно, во сне организм восстанавливается. Утром, приходя на работу с хорошим настроением, я готова к новым трудовым свершениям. Мне хочется больше изучить, понять, сделать — и так во всех сферах жизни. Считаю, что важно быть активным и советую каждому найти тот вид активности, который будет ему по душе!

Первое, на что нужно обратить внимание — это питание, — так считает водитель автомобиля АТУ **Константин Николаевич Плетнёв**.

— Я понял, что стоит пересмотреть своё отношение к здоровью после того, как заметил, что стало



А.В. Барсукова

неудобно шнурки завязывать, — говорит Константин. — И начал с питания — убрал из рациона сладкое, колбасные изделия, спиртное, а добавил мясо курицы, индейки, ведь белки — важный строительный элемент организма. Также важны свежие овощи, так как для полного переваривания пищи организму необходима клетчатка. Энергию нам дают углеводы — это крупы, фрукты и овощи. Изучая принципы правильного питания, я сделал для себя небольшое открытие. Оказывается, что шаурма — это здоровая сбалансированная пища. В ней есть всё — белки, жиры и углеводы, и в нужном количестве. Здесь главное — баланс. Ещё одна составляющая здорового образа жизни — это спорт. Уже 16 лет я хожу в тренажёрный зал, благодарен **Юрию Васильевичу Тюрину** за то, что он показал, как правильно подбирать эффективные упражнения. Системность тренировок, сбалансированное питание позволили нормализовать вес, решить проблемы со здоровьем, стать более энергичным и работоспособным.

Ветеран АО «Соликамскбумпром» **Александр Иванович Малышев** ведёт достаточно



К.Н. Плетнёв

активный образ жизни. Каждое утро он делает зарядку, выполняет упражнения для мелкой моторики и занимается общественно полезным трудом — расчищает от снега дорожки перед домом.

— Не люблю ходить к докторам, — признаётся Александр Иванович. — Если болезни искать, то они обязательно найдутся, хоть у кого. Расскажу интересный факт: Владимир Яковлев во время написания книги «Возраст счастья» искал общее в людях, которые живут активно и за 80, и за 90, и даже за 100 лет, при этом оставаясь молоджавыми и здоровыми. Общим оказались не столько диеты и спортивные практики, а сколько способность принимать жизнь такой, какая она есть. Если мы принимаем факт нашего старения, то жить становится спокойней и гармоничней, ведь в каждом возрасте есть свои плюсы. Однако, соблюдать диету, следить за давлением, активно заниматься спортом — внимательно относиться к своему здоровью необходимо. Поэтому любите жизнь во всех её проявлениях и будьте здоровы!

Екатерина Клышникова

БЛАГОДАРНОСТЬ

ВРЕМЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Наступила весна, и у всех дачников наступает горячая пора: покупка семян, посев рассады, походы на приусадебные участки, уборка снега, да и мало ли забот на дачах-огородах. Сколько сил и здоровья требуется для получения хорошего урожая!

Совсем не лишним в преддверии горячего сезона будет укрепление здоровья. Мы очень рады, что любимый комбинат выделил ветеранам предприятия курсовки в санаторий-профилакторий завода «Урал».

Гостеприимный профилакторий подарил нам много положительных эмоций. Здесь молодой и очень приветливый коллектив, всегда с улыбкой встречающий каждого из отдыхающих. В полной мере мы ощутили любовь, заботу и уважение, получили заряд энергии. В профилактории есть воз-

можность пройти разнообразные физиотерапевтические, водные и грязевые процедуры, лечебный массаж. Каждый из отдыхающих может выбрать необходимые процедуры по своему желанию и в удобное для себя время. После принятых процедур — отдых в чистых, уютных номерах. Удивили и порадовали повара вкусными и разнообразными обедами.

Мы благодарны коллективу санатория за внимательное и чуткое отношение к отдыхающим, за заботу и терпение, за порядочность и высокий профессио-

нализм. Благодарим работников столовой — за вкусное, правильное и разнообразное питание, обслуживающий персонал — за доброе отношение, наведение чистоты и порядка, сотрудников лечебного корпуса — за лечение.

Мы благодарим Совет ветеранов АО «Соликамскбумпром» и лично **Надежду Александровну Шилкову** за предоставленную возможность поправить и укрепить здоровье.

Елена Нестерова, Татьяна Пестерева

■ Наши люди

«ПОЮЩИЕ РУКИ» И ОТКРЫТЫЕ СЕРДЦА

«Соликамские дубравушки» вновь отправили «добрые посылочки» в зону СВО. На этот раз в группе волонтеров, сопровождающих груз, были и представители нашего общественного объединения. Поддержка тыла для бойцов и жителей приграничных территорий — это не просто расходники, но и забота, внимание и вера, что о них не забыли.

Почти два года я плету маскировочные сети для нужд бойцов СВО вместе с «Соликамскими дубравушками». За это время мы изготовили километры сетей, каждая — часы ручного труда и наша поддержка воинам, которая должна защитить их от вражеских дронов. Регулярно нам удаётся отправлять грузы через пермских волонтеров, которые адресно доставляют важные «нужности» ребятам, находящимся «за ленточкой» и пребывающим в госпиталях.

Накануне 8 Марта мы вновь собрали посылки. Однако в этот раз в составе сопровождающих поехала неугомонный активист и руководитель группы **Татьяна Анатольевна Шмальц**. Для нас важно было получить обратную связь от бойцов, которая придёт не через телевизионный сюжет, а «из рук в руки», через два рукопожатия. Мы с нетерпением ждали от Татьяны сообщения, понимая всю серьёзность ситуации. Хочу поделиться некоторыми наблюдениями и заметками, которые привезла нам активист.

Отмечу, что гуманитарная помощь из Соликамска — только часть большого груза, собранного волонтерами Пермского края. Свой путь «добрый автобус» начал в нашем городе. В Перми он был загружен почти под самую крышу. В этот раз отправлены маскировочные сети, медицинские наборы, одежда и портативные рационы. Как рассказала Татьяна Анатольевна, во время погрузки волонтеры встретились с бойцами, находящимися в отпуске. Они тепло благодарили за помощь, которую оказывает тыл тем, кто сейчас находится в зоне СВО. Действительно, очень часто рационы, экипировка, гаджеты помогают выжить ребятам, а «вкусняшки» — поднять боевой дух и, пусть на мгновение, почувствовать себя дома.

Первая остановка — госпиталь в Луганске. Бойцы, находящиеся на лечении после боевых ранений, не скрывали

эмоций, радуясь «полезным приветам» с родной земли. Вместе с волонтерами к ним приехал творческий коллектив общества глухих «Поющие руки». Их выступление потрясло, удивило и впечатлило ребят, многие из которых, впрочем, как и волонтеры, впервые видели «поющих» людей с ограниченными возможностями по слуху. Коллектив исполнил гимн России и известные патриотические композиции. В помещении столовой, где состоялся стихийный концерт, воцарилась непередаваемая атмосфера единства, патриотизма, понимания и взаимной поддержки. Следующий пункт — Донецк. Центр славянской культуры стоя встречал выступление коллектива. Завершающий концерт состоялся в Мелитополе Запорожской области. Для всех зрителей эти мероприятия стали знакомым событием, которое вдохновляет, вселяет уверенность в завтрашнем дне.

В каждом городе волонтеры встречались с бойцами, другими активистами, которые занимаются передачей гуманитарного груза «за ленточку». Все кому везли «гуманитарку», получили необходимые им вещи. Посылки доставлены воинам 25 подразделений. И каждый из них тепло благодарил волонтеров, нашего руководителя, а с ним — «Соликамских дубравушек» и всех жителей города за неравнодушие и открытые сердца.

Работа волонтеров продолжается. От бойцов поступили новые просьбы. Им необходимы лекарства, техника, маскировочные сети... Список большой, но вместе мы обязательно справимся и доставим нашим защитникам всё необходимое.

Если и вы хотите помочь «Соликамским дубравушкам», приходите к нам. Адрес: ул. Дубравная, 51 (вход под баннером).

Надежда Пальшина

