

## ЧТОБЫ ПРЕДПРИЯТИЕ РАБОТАЛО БЕЗ ПРОСТОЕВ

**Быть дисциплинированным и честным, помогать людям и ценить свою работу — главные жизненные принципы Николая Дьячука. С 18 лет он встал к станку и ни разу не пожалел о своём выборе. За особый вклад в производственно-экономические достижения и многолетний добросовестный труд Николай Анатольевич награждён Почётной грамотой АО «Соликамскбумпром» и занесён на Доску почёта.**

Рабочий день слесаря-ремонтника РМЦ Николая Анатольевича Дьячука начинается затемно: ещё с детства он приучил себя не опаздывать и не догонять. Поэтому всё в его жизни выверено и размерено.

— За всю свою трудовую биографию ни разу не проспал на работу, — улыбается он. — Считаю, что дисциплина должна быть во всём. В работе, потому что от этого во многом зависит производственный процесс, и в быту — нельзя заставлять других людей ждать и испытывать из-за тебя неудобства.

Серьёзное отношение к жизни в Николае воспитала мама, которая сама всегда оставалась образцом самоконтроля и дисциплинированности: всю жизнь она отработала на одном предприятии и имела только положительные характеристики. А вот любовь к технике Николаю передалась от деда. **Иван Терентьевич Дашков** сам обожал «копаться» в механизмах и всегда брал с собой в гараж любимого внука.

— Он был экскаваторщиком, любил своё дело и «горел» им. Знакомил меня с техникой, учил обращаться с ней. Одно из ярких воспоминаний — уроки вождения от деда. Мне было тогда лет 7–8. Он усаживал меня на колени,



а я «рулил», передвигая рычаги управления, — делится Николай Анатольевич. — Наверное, с таким наставником у меня и выбора другого не было: после школы я продолжил учиться в Соликамском горно-химическом колледже по специальности «Оборудование химических заводов» и стал слесарем-ремонтником.

На Соликамскбумпром Николай Дьячук пришёл работать в ноябре 2012 года. И сразу отметил для себя добродушие и взаимовыручку коллег.

— Поступил в шлифовальный цех РМЦ. Меня там очень хорошо приняли. Я быстро «вжился» в коллектив и с удовольствием продолжаю в нём работать, — рассказывает опытный бумажник. — Я привык работать руками и мне это интересно. Привлекает и то, что на бумкомбинате много разного оборудования, в том числе зарубежного производства. В нём надо разбираться. Сейчас в основном занимаемся ремонтом бумагоделательных валов, и эта работа у нас поставлена на конвейер. Обслужены действующие мощности, подготовлен необходимый резерв

на случай поломки. Всё для того, чтобы предприятие могло работать без простоев и выдавать продукцию потребителям.

Наш разговор задел и новые проекты Соликамскбумпром. Один из них — внедрение принципов бережливого производства. Как признался Николай Анатольевич, для него все правила близки и понятны.

— Порядок должен быть во всём, — считает он. — Я обустроил своё рабочее место, всегда знаю, где и что у меня лежит. Это удобно и правильно с точки зрения техники безопасности. Да и убрать за собой после работы мне не зазорно: и не мешает ничего, и глаз радуется.

Как и любой мастер с золотыми руками, Николай Анатольевич любит что-то создавать, собирать, оптимизировать. Накопились у него и свои наработки, с которыми работать сподручнее. И готов ими делиться со всеми, кому интересно, — пусть пользуются, не жалко.

— Радуется, что и у нас в РМЦ есть молодые ребята. К примеру, **Дмитрий Шварёв**. Он проходил на бумкомбинате практику в тех-

нике, был закреплён за мной. А после окончания ссуза пришёл к нам в цех. Видно, что ему нравится работать, — болеет душой за преемственность поколений Николай Анатольевич. — Пусть толковых ребят у нас будет больше. К сожалению, не все готовы набирать опыт и ждать повышения разряда. Им надо всё и сразу. А так в нашем деле не бывает.

По традиции спрашиваю у опытного бумажника, какие планы он строит, чего хочет ещё добиться в работе и жизни.

— Всё меня устраивает на сегодня. Люблю свою работу и с удовольствием иду на неё каждое утро. Ценю свой дом в «Совхозе», где тихо и спокойно. Стараюсь быть честным с людьми всегда и во всём. Люблю кататься на лыжах на базе «Снежинка» и с семьёй часто там бываю. Мне нравится моя тихая, размеренная жизнь, — отвечает он. — Хочу, чтоб мир наступил и прекратились конфликты между людьми. Тогда, пожалуй, я буду абсолютно счастлив.

Елена Корнева

### В номере



### В ВИХРЕ ВАЛЬСА

По инициативе Соликамскбумпром и Молодёжного центра в Соликамске впервые прошёл студенческий бал

стр. 2



### НАДЁЖНЫЙ И ГРАМОТНЫЙ

Сергей Алексеевич Корзников отмечает 30-летний юбилей трудовой деятельности

стр. 3



### ВДОХ ГЛУБОКИЙ, РУКИ ШИРЕ

В Соликамскбумпром продолжается «Марафон здоровья»

стр. 4

## Сбережёшь — что найдёшь

Представители АО «Соликамскбумпром» посетили тренинг «Фабрика процессов», организованный региональным центром компетенций Пермского края.

Бумажники закрепили теоретические знания в области бережливого производства, а также в реальных условиях отработали практические навыки.

## Импортозамещение с акцентом на развитие

16 января 2025 года на базе АО «Соликамскбумпром» прошла выездная техническая сессия представителей проекта «Импортозамещение в целлюлозно-бумажной и лесоперерабатывающей промышленности РФ».

Инициатором сессии выступил Союз лесопромышленников и лесозаготовителей России и «Национальный Союз предприятий и организаций отечественного бумажного машиностроения», объединивший представителей производственных предприятий России для выстраивания взаимоотношений по импортозамещению на предприятиях лесопромышленного комплекса страны.

Цель визита — возрождение отечественного бумажного машиностроения, производство и поставка продукции импортозамещения, снижение доли импорта в закупках целлюлозно-бумажной промышленности.

Участники сессии встретились с руководством и главными специалистами Соликамскбумпром, посетили производственные площадки предприятия, где смогли наглядно ознакомиться с оборудованием.

В рамках диалога стороны обсудили возможность изготовления и ремонта оборудования, запасных частей и комплектующих на основе реинжиниринга оборудования, научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ, осуществляемых «Буммаш», а также определили стратегические планы сотрудничества.

По результатам работы сессии будут намечены перспективы дальнейшего сотрудничества. Президентом компании **Натальей Сергеевной Ступниковой** уже принято решение о разработке плана взаимодействия между АО «Соликамскбумпром» и Национальным Союзом «Буммаш».

— Проект позволит повысить наш технологический суверенитет за счет использования продукции и технологий российских производителей и разработчиков, — прокомментировала **Наталья Сергеевна**. — Мы надеемся на снижение доли импорта в закупках, поскольку сегодня зависимость от импорта является сдерживающим фактором для развития производства. Важно отметить, что сотрудничество предприятий лесного комплекса и Национального союза «Буммаш» будет способствовать достижению установленных Президентом РФ стратегических целей и задач по выстраиванию и укреплению технологического суверенитета России.

По материалам сайта  
[//vk.com/solbumofficial](http://vk.com/solbumofficial)

# В ВИХРЕ ВАЛЬСА

**В День студента в Соликамске грянул настоящий бал, который позволил его участникам — учащимся среднеспециальных и высшего учебных заведений — окунуться в атмосферу XIX века. Идейными вдохновителями и организаторами бала выступили АО «Соликамскбумпром» и молодёжный центр «Молодёжь Соликамска».**

— АО «Соликамскбумпром», являясь флагманом молодёжной политики и профориентации, проводит и поддерживает множество разнообразных мероприятий, которые становятся добрыми традициями в Соликамске, — сказала директор по социальным вопросам и взаимодействию с органами власти АО «Соликамскбумпром» **Людмила Валерьевна Фисюк**. — Важно чтобы школьники и студенты чувствовали заботу со стороны родного города, чтобы оставались в Соликамске. Уверена, что совместными усилиями муниципалитета и бизнеса мы сможем сохранить богатый человеческий потенциал в нашем городе.

— Идея проведения студенческого бала возникла уже давно, — говорит директор молодёжного центра **Анастасия Викторовна Чащихина**. — Инклюзивный бал, в котором студенты участвовали в качестве волонтеров, произвел на всех неизгладимое впечатление. Людмила Валерьевна Фисюк активно поддержала нас. Хотелось, чтобы бал задел струны души молодёжи. И, думаю, у нас всё получилось. Сегодня в ДК «Бумажник» царит особенная атмосфера. На лицах участников и гостей сияют улыбки. Думаю, что этот бал для молодёжи станет одним из самых запоминающихся событий студенческой жизни. Надеюсь, что такие мероприятия станут доброй традицией.

Целую неделю участники готовились к балу. Главную роль в этом сыграл наставник **Константин Иванович Штейнгаузэр**, которому удалось поставить несколько танцев с 25-ю парами одновременно.

— На каждом занятии я старался настроить студентов, подсказать, рассказать историю балов, научить, как сделать движения более грациозными, — поделился **Константин Иванович**. — В процессе тренировок мы преодолевали стеснение. Уверен, сегодня у ребят всё получится. С АО «Соликамскбумпром» мы сотрудничаем уже давно. Благодаря заинтересованности, грамотному диалогу и полному взаимопониманию с руководством Соликамскбумпром реализо-



вывать совместные проекты очень легко.

**Анастасия Викторовна** и **Константин Иванович** стали распорядителями бала.

Участников приветствовали и поздравляли руководители учебных заведений города: ректор СГПИ (филиал ПГНИУ) **Татьяна Алексеевна Безусова** и руководитель службы трудоустройства СТК **Наталья Васильевна Новикова**.

Полонез, дружеский и фигурный вальсы, снежный блюз, падеграс, полька — танцы закружили элегантных юношей и девушек.

Украшением бала стали тематические игры и показательные выступления ТСК «Дуэт», вокальной студии «Мелодия» и воспитанников МБУДО «ДМШ №2».

— Я была административным волонтером на инклюзивном балу вместе с моим молодым человеком **Кириллом Олеговичем Собяниным**. Нас впечатлила атмосфера бала, поэтому, как только мы узнали в нашем студенческом совете о проведении подобного мероприятия для студентов, сразу решили участвовать, — рассказала студентка автомобильно-промышленного колледжа **Татьяна Денисовна Свирипова**. — Сегодня мы танцуем на балу впервые, присутствует лёгкое волнение и восторг. Подготовка была сложной, но интересной, я старалась, и под чутким руководством **Константина Ивановича** у меня всё получилось.

Группа поддержки, в которой — родственники и друзья студентов — собралась на балконе, откуда с восхи-

щением и волнением наблюдала за грацией и изяществом участников.

— Конечно, приятно посмотреть на наших красивых и счастливых детей. Мы рады, что им представилась такая замечательная возможность побывать на прекрасном организованном балу в самом красивом доме культуры города, — делится друг семьи одной из участниц бала **Денис Викторович Мазунин**. — Я считаю, что такие мероприятия просто необходимы для воспитания молодёжи. Сегодня студенты чувствуют себя взрослыми и ответственными. Им выпала честь представлять свои учебные заведения и свои семьи.

— На каждом балу царит особая атмосфера. Здесь огонь творчества зажигала энергия молодости, — говорит ведущий мероприятия **Андрей Ткачук**. — Интерактивные элементы: амурная почта, выбор короля и королевы, участие в театральной студии дали каждому участнику шанс проявить себя в разных ипостасях. И это прекрасно!

— На балу я выступила уже второй раз, первым был инклюзивный, — говорит вокалистка музыкальной школы **Варвара Лыткина**. — Интересно было окунуться в атмосферу давних времён. Очень понравилось перевоплощение девушек в «тургеневских барышень», а молодых людей — в галантных кавалеров. Считаю, такие балы очень значимыми для молодёжи.

Закончен первый студенческий бал. Он был неповторимым и запоминающимся для всех участников. Молодые люди не скрывали, что мероприятие станет ярким пятном в их памяти и пополнит копилку лучших событий жизни. Такие встречи нужны молодёжи и, возможно, они станут ещё одной доброй традицией.

**Екатерина Клышников**

# МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ

Шла война, но жизнь продолжалась. Рождались и росли дети. Даже в непростое время они мечтали о праздниках и... выживали. Как могли. Какое оно было — это сложное военное детство нам рассказал ветеран АО «Соликамскбумпром» Герман Пестов.

Из военного детства в моей памяти сохранились самые разные впечатления.

...Мама пошла на речку полоскать выстиранное бельё и взяла меня с собой. Один дома я боялся оставаться. Дело было зимой. Мама работала, а я стоял рядом неподвижно. У меня сильно замёрзли руки, и я заплакал. Когда вернулись домой, залез на печку. Мама подала ковш холодной воды, а я опустил в него руки, чтобы они «отошли» от холода.

...Один год старшие братья и сестра решили установить в избе новогоднюю ёлку и нарядить её. Старший брат пошёл в лес, а средний с сестрой стали мастерить игрушки. Из бумаги клеили цепи. Ёлку установили в красном углу, где висела икона Николая Чудотворца. Обвили лесную красавицу бумажной цепью и другими самодельными игрушками. Поставили на ветки настоящие свечи из чистого ярового воска. У нас их делали кустари. Все эти приготовления велись в отсутствие мамы. Вечером она пришла с работы, и мы устроили ей сюрприз. От свеч бумажные игрушки моментально загорелись, за ними — иголки. Мама взяла ёлку, вынесла во двор и погасила в снегу. Больше мы ёлку никогда не ставили.

...В июне 1941 года отца призвали на фронт. Мы, четверо детей, остались с мамой. Старшему брату Пашке было девять лет, а младшему — два года. В тылу всё было подчинено лозунгу: «Всё для фронта, всё для победы!» Мама работала в колхозе весь световой день. Единичей измерения являлся трудодень. Можно было заработать меньше трудодня, а можно и больше. Всю продукцию, полученную в совхозе, сдавали государству. Заработную плату колхозникам выдавали в натуральном виде. Порой после выполнения колхозом обязательных поставок государству и закладки семян ничего не оставалось... Кроме того, в те годы существовал



Павел Илларионович, отец



Ольга Григорьевна, мама

сельскохозяйственный налог. Каждый двор колхозника должен был сдать государству 500 литров молока, 40 килограммов мяса, овечью шерсть, 75 яиц. Если в усадьбе не было кур или они плохо неслись, яйца приходилось покупать на базаре и сдавать в счёт налога. Что значит сдать сорок килограммов мяса? Нужно было осенью сдать телёнка, родившегося весной...

У нас в то время был огород 15 соток. Сажали овощи, сеяли ячмень. Жили натуральным хозяйством.

Магазина в деревне не было. Помню, в третьем классе деревенской начальной школы идёт урок арифметики. Учитель читает за-

дачу: «В магазин привезли столько-то килограммов чёрного и столько-то белого хлеба. Цена такая-то. Хлеб продали. Спрашивается, какую выручку получил продавец?» Задача простая, в три действия. Генка решил её в уме. Его удивило другое. Он поднял руку и спросил: «Анна Викторовна, разве в магазинах продают чёрный хлеб?» Учительница подумала и ответила: «Это не тот хлеб, Гена, который мы едим, а из чистой ржаной муки».

Удивление Генки понятно: его мать, как и большинство других женщин, пекла суррогатный хлеб. В квашню подмешивала тёртую картошку, лебеду, перемолотые на мельнице картофельные очистки. Запомнился Генке один особенный год. Мука закончилась в марте. И хлеба не было, даже суррогатного. Мама стала варить овсяный кисель по миске на брата в день. К маю и киселя не стало. Когда растаял снег, на колхозном поле стали собирать перемёрзшую картошку. Из неё хозяйки умудрялись печь оладьи.

Однажды кто-то сказал, что из торфа тоже можно печь лепёшки. Мама попробовала. Желудок был полный, но чувство голода не покидало. Начались ужасные боли. Пришлось от торфяных лепёшек отказаться.

С наступлением весны жить стало легче: когда ушла большая вода с лугов, стали собирать дикий лук, щавель, варили крапиву.

Мама умерла рано, в шестьдесят пять лет. Подорвала она своё здоровье на тяжелой работе... Но что удивительно: никто из нас не умер. Выросли, выучились. Двое получили высшее образование, одна — среднее специальное. А брат стал моряком. И всегда помнили подвиг простого трудового народа, который в тылу жил и работал ради Великой Победы.

**Герман Пестов,**  
ветеран ремонтно-строительного цеха

# НАДЁЖНЫЙ И ГРАМОТНЫЙ



**Без малого 30 лет трудится на Соликамскбумпром Сергей Алексеевич Корзников. Опытного электромонтёра ценят и уважают руководители и коллеги. В цехе ему доверяют решение самых сложных вопросов, и нет сомнений, что он выполнит поставленную задачу качественно и в срок.**

Как вспоминает герой сегодняшнего номера газеты «Бумажник», на бумкомбинат он устроился «почти случайно»: работал водителем на одном из предприятий города и в целом был доволен своим положением.

«Переманили» на Соликамскбумпром его друзья — работники предприятия. И были абсолютно правы, считая, что здесь ему самое место. Так в 1995 году **Сергей Корзников** стал бумажником. И уже тридцать лет трудится электромонтёром по ремонту аппаратуры релейной защиты и автоматики.

За это время он достиг высокого уровня профессионального мастерства — имеет шестой разряд.

Бригада под его руководством обслуживает подстанции, занимается защитой двигателей и трансформаторов, микропроцессоров типа БМРЗ, Серат, требующих знаний и навыков работы с ЭВМ.

— Сергей Алексеевич Корзников — добросовестный, ответственный и исполнительный работник, — считает инженер электротехнической лаборатории **Олеся Викторовна Макарова**. — На его рабочем месте всегда порядок. В коллективе ценят его профессиональное мнение и всегда к нему прислушиваются.

Он принимает активное участие в решении важных производственных вопросов, связанных с монтажом, наладкой и пуском в работу электрооборудования предприятия. Выполняет любое порученное ему сложное задание.

Отмечу, что накопленным опытом Сергей Алексеевич щедро делится с новичками: ста-

жирует и обучает профессии вновь принятых работников.

За добросовестный труд и активную жизненную позицию Сергей Алексеевич награждён Благодарственным письмом АО «Соликамскбумпром» и Почётной грамотой лесопромышленников Пермского края.

Сам Сергей Алексеевич не видит в своих поступках ничего сверхъестественного, объясняя, что ремонт и наладка электрооборудования требует квалификации и коллективной работы.

Когда рядом трудится надёжный и грамотный товарищ, работа выполняется качественно и на душе спокойно.

К слову, ценят опытного электромонтёра не только за профессиональные знания и умения, но и за душевность.

— Никогда не отказывает в помощи, — говорят о нём коллеги по цеху и единодушно признают, что у Сергея Александровича золотые руки и открытое сердце, да и сам он — добрый и отзывчивый человек. Всегда поможет словом и делом в любой сложной ситуации.

Не отрываясь от коллектива и вне работы, всей душой переживая за имидж цеха.

Много лет он успешно участвовал в различных спортивных соревнованиях, отстаивая честь цеховой команды. А сегодня его часто можно увидеть на трибунах болельщиков: среди тех, кто поддерживает участников и вселяют в них волю к победе и стремление оказаться в числе самых сильных, ловких, быстрых.

**Марина Сергеева**

## ВНИМАНИЕ!

Напоминаем, что весь 2025 год в газете «Бумажник» будут публиковаться тематические материалы, приуроченные к 80-летию Победы. Если в вашем архиве хранятся памятные фотографии, письма-треугольники, данные о ваших героических родственниках, относящиеся к военному времени, поделитесь с журналистами, расскажите их истории. Пусть о подвиге героя-бумажника узнают все читатели нашей газеты.

Телефон редакции: 8(34253) 6-48-44.

■ Мир увлечений

# ТВОРЧЕСТВО — КУСОЧЕК СЧАСТЬЯ

**Около 8 лет Валентина Александровна Туйсузова, машинист насосных установок ЦВС, в свободное от работы время вяжет мягкие игрушки. Её творения не похожи ни на какие другие — это настоящий эксклюзив.**



Валентина Александровна на рабочем месте

— В Интернете я наткнулась на мастер-класс по вязанию куклы рукодельницы из Португалии, — рассказывает Валентина Александровна. — Это был онлайн-урок. Мастер вязала в прямом эфире. Нужно было повторить за ней. Меня очень увлекло это занятие, понравилась связанная мной кукла. Захотелось попробовать ещё. Стала продолжать. Изделия получались все разные, многие впоследствии стали подарками близким и друзьям.

Вязание на долгое время стало её хобби. Оказывается, кукла — это большой простор для фантазии. Разные наряды, лица, внешний вид, да и назначение кукол бывает разным. Параллельно с куклами у Валентины Александровны стали появляться и другие игрушки. Слоники, ёжики, герои мультфильмов и сказок.

— Вязание — это вообще очень обширная область творчества. Можно вязать и одежду, и предметы быта, и украшения, но мне по душе игрушки. Они объёмные, мягкие, их приятно

держать в руках, ими с удовольствием играют дети. Я подбираю гипоаллергенную пряжу, чтобы игрушки были безопасны для малышей — они мои самые благодарные клиенты. Часто мне заказывают игрушки мои коллеги и знакомые. И я рада, что могу принести им радость.

С годами Валентина Александровна значительно расширила ассортимент. Есть в её коллекции и весёлый Буба, и очаровательные совушки, любимые куклы, разные животные и, конечно, новогодние змейки. Творчество развивает воображение, делает процесс вязания ещё более привлекательным. И вот уже новые идеи воплощены в её работах.

— В процессе возникает много нюансов, — рассказывает рукодельница. — Я участвую в разных мастер-классах и беру идеи у других вязальщиц. Иногда это готовый проект, который не нуждается в доработке, а иногда я меняю технику и даже концепцию игрушки. Творчество — это процесс увлекательный и иногда довольно долгий. По мере погружения в работу забываешь обо всём, успокаиваешься. А когда видишь готовую игрушку, то испытываешь удовлетворение и понимаешь, что время и труд, вложенные в неё, полностью оправданы. Самое приятное — это, конечно, радостные лица тех, для кого эти игрушки предназначены.



Талант Валентины Александровны передался и её внучке — 12-летней **Ксюше**. Вместе с бабушкой она с удовольствием вяжет, и ей это тоже очень нравится.

Когда Валентина Александровна рассказывала мне о своём увлечении, на её лице сияла улыбка. И это ещё одно доказательство, что творчество обязательно должно быть в жизни людей, ведь это и есть кусочек счастья.

Екатерина Клышникова

■ Сотрудничество

# ПАМЯТЬ НА ВЕКА

**Интересный тандем получился у Музея истории Соликамскбумпром с Детской художественной школой. Юные художники изобразили бумажное производство, а их работы стали экспонатами выставки, которая прошла в залах корпоративного музея. Преподаватели учреждения провели интересные мастер-классы для ветеранов предприятия.**

— Директор художественной школы **Ирина Егоровна Гришаева** побывала на нашей выставке. Мы с ней познакомились и в разговоре она предложила сотрудничество школы и музея, которое оказалось взаимно интересным: для ребят это новый опыт, а для нас ещё один способ увековечить память о комбинате, — рассказывает **Найле Серверовна Музафарова**, заведующий Музеем истории Соликамскбумпром. — Весной определили сроки. Тема напрашивалась

сама собой: в 2024 году мы отметили 75-летний юбилей производства газетной бумаги. В Музее прошла выставка работ учащихся. На них изображены цеха предприятия. Ребята изучали производство и его цеха по фотографиям, материалам, размещённым в Интернете. Также в рамках сотрудничества в программу включены творческие мастерские. Под чутким и профессиональным руководством педагогов художественной школы участники мастер-классов соз-

дают творческие работы в разных техниках. Программа мастер-классов запланирована до конца учебного года.

— Все участницы креативные, творческие, интересные, с богатым опытом и тонким женским чутьем, поэтому и работы получились все разные. Очень приятно было познакомиться, поработать вместе. Надеюсь на дальнейшее сотрудничество, — подчеркнула **Виктория Ивановна Полушкина**, педагог художественной школы.

■ Формула здоровья

# ВДОХ ГЛУБОКИЙ, РУКИ ШИРЕ

**Третий год в АО «Соликамскбумпром» реализуется корпоративная программа по здоровьесбережению сотрудников на рабочих местах. Одними из первых включились в «Марафон здоровья» специалисты отдела лесного хозяйства. И сегодня в ОЛХ проводятся спортивные «пятиминутки», которые дарят заряд бодрости и оптимизма на весь день.**



На старте реализации программы в каждом структурном подразделении был выбран амбассадор здоровья, который убеждал коллег и организовывал занятия на рабочих местах. Амбассадором в ОЛХ стал **Константин Андреевич Устюжанин**. Справедливости ради стоит сказать, что локомотивом в продвижении идеалов здоровья ему становиться не пришлось: все работники отдела ведут активный образ жизни, поэтому идею проводить гимнастику на рабочих местах встретили с оптимизмом и готовностью. Совместно они выбрали наиболее подходящий комплекс упражнений и с удовольствием опробовали его на себе.

— Нам понравилась идея проводить зарядку на рабочем месте. Мы с удовольствием приняли этот «вызов» и одними из первых вступили в марафон, — рассказывает Констан-

тин Устюжанин. — Прошло время, но мы по-прежнему ежедневно (а иногда и несколько раз в день) проводим производственную гимнастику.

На старте марафон поддержали семь работников ОЛХ, теперь их уже девять. Они с удовольствием поддерживают сложившуюся в коллективе традицию, отмечая, что даже небольшая по продолжительности зарядка способна поднять настроение и подарить заряд бодрости и сил на весь день.

А мы обращаемся к читателям нашей газеты. Уважаемые бумажники и ветераны! Как вы поддерживаете своё здоровье. Поделитесь с нами секретами бодрости и молодости.

Ждем ваши фото и советы в редакции. Справки по телефону: **6-48-44**

Елена Корнева

СОЛИКАМСКБУМПРОМ  
**СТАДИОН «БУМАЖНИК»**  
**1 ФЕВРАЛЯ в 12:00**  
**Зимняя классика**  
**ТУРНИР ПО ХОККЕЮ памяти В.И. Баранова**