

Вызвали ажиотаж

В Нижегородском государственном художественном музее (НГХМ) выставку «Пермские боги», приуроченную к 300-летию столицы Прикамья, посетили свыше 10 тысяч человек.

Экспозицию, работавшую в столице Приволжского федерального округа до 9 мая, газета «Культура» внесла в число самых интересных событий апреля 2023 года. Выставка, посвящённая феномену пермской деревянной храмовой скульптуры, стала первым крупным событием в юбилейной программе региона за пределами Прикамья. В НГХМ рассказали, что «Пермские боги» вызвали ажиотаж. Посетители благодарили создателей выставки за организацию экспозиции, которая была сделана с заботой о зрителях: много сопроводительных текстов, понятным языком объясняющих сложные вещи, архитектура, музыкальное сопровождение, видео из фондов музея.

Губернатор Пермского края **Дмитрий Николаевич Махонин** ранее отмечал, что в рамках 300-летия столицы Прикамья за пределами региона пройдёт целая серия выставок, экспозиций и других мероприятий: «Мы хотим разделить этот большой и значимый для нас праздник с жителями других регионов страны. Поэтому мы с удовольствием приглашаем всех посетить Пермь. А многие из тех, кому не удастся приехать к нам, смогут познакомиться с Пермским краем или узнать больше о его истории, достижениях, уникальных шедеврах искусства, увидеть театральные постановки в своих городах».

По информации сайта <https://www.permkrai.ru/>

Новые запреты из-за пожаров

В Пермском крае вводится запрет на разведение костров в лесах из-за угрозы возникновения пожаров. Вопрос усиления мер противопожарной безопасности обсуждался 17 мая на заседании краевого правительства.

Постановлением правительства об установлении особого противопожарного режима на территории Пермского края утверждается дополнительный комплекс мер: запрет на разведение открытого огня в парках, на сельхозугодьях; сжигание порубочных остатков, горюче-смазочных материалов и мусора; разведение костров в лесах.

Нарушителям указанных требований будут грозить штрафы, размер которых увеличен в 2,5 раза.

С начала текущего года в крае зарегистрировано 36 лесных пожаров. Сейчас на территории шести муниципалитетов Прикамья установлена максимальная чрезвычайная пожарная опасность. По предварительным прогнозам, Росгидромета, июнь в регионе будет засушливым.

По информации сайта <https://ura.news/>

стр. 3 Я ПОВЕДУ ТЕБЯ В МУЗЕЙ

Перед Международным днём музеев мы расспросили бумажников, где они недавно побывали, узнали их мнение о том, зачем нужны музеи. А также мы подготовили для вас информацию о предстоящей «Ночи музеев» в Соликамске.

стр. 4



ДОБРОТА – ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ

90-летний юбилей отмечает ветеран ремонтно-механической службы **Нина Михайловна Лыткина**. На нашем предприятии трудятся сегодня её внуки. Читайте, берите пример с **Нины Михайловны** и живите также долго и счастливо!

■ Слово специалисту

МЕТРОЛОГИЯ ВОКРУГ НАС

В субботу свой профессиональный праздник будут отмечать метрологи и все, кто имеет отношение к этому роду деятельности. Они работают, чтобы получить исходную информацию для управления процессами, принятия решений.

О профессии нам расскажет опытный, уважаемый коллегами специалист цеха КИПиА, ведущий инженер по метрологии **Инна Витальевна Щёткина**.

— **Инна Витальевна, что же такое метрология?**

— Метрология — наука об измерениях. И сталкиваемся мы в нашей жизни с метрологией, даже не давая себе в этом отчёта. Мы все что-либо измеряем. Если приболели, берём градусник, чтобы измерить температуру, врач измеряет нам давление, повара и кондитеры взвешивают ингредиенты блюд, в магазине продавец взвешивает товар, швея снимает мерки, отмеряет ткань, утром мы все смотрим на термометр за окном... Может случиться и так, что он явно «врёт», показывает неточно. Нас это, конечно, не устроит. Миссия метрологов — обеспечить достоверность измерений.



Ведущий инженер по метрологии **И. В. Щёткина**

А для производства бумаги точность приборов, измерительной аппаратуры тем более важна. Наша продукция должна быть высокого качества. И качественные параметры бумаги, которые мы указываем для потребителя, должны быть подтверждены гарантировано точными измерениями. Гарантируем документами, в которых прописываем, чем измеряли, и когда приборы прошли калибровку или поверку, когда была аттестация этого оборудования. Поверка производится

только аккредитованными организациями, вне зависимости от того, являются они государственными или частными.

— **Какие же задачи стоят перед метрологами предприятия?**

— Основная задача — метрологическое обеспечение производства, организация калибровок и поверок, контроль их выполнения. Для поверки приборы вывозятся в центры стандартизации, а также специалисты этих центров приезжают к нам на предприятие.

Обязательно оформляем соответствующие документы.

Поверка устанавливает, что прибор соответствует требованиям нормативной документации, а калибровка определяет действительные характеристики прибора, что и как он показывает. В показаниях прибора могут быть незначительные отклонения в пределах допустимых норм. Решения по результатам калибровки за нами, мы берём на себя ответственность за его использование.

Продолжение на стр. 2

■ Актуально

ЗАВИСИТ ОТ НАС

Через две недели завершится голосование за объекты благоустройства на 2024 год. Выразить своё мнение необходимо до 31 мая.

В Соликамске определены три общественных пространства для Всероссийского голосования.

В рамках проекта «Клеостовской пруд» предполагается расчистить территорию, устроить тротуары, пешеходные дорожки и парковки. Кроме этого, запланировано создание зон отдыха с детскими игровыми площадками

и спортивными сооружениями. Также тут может быть оборудовано место отдыха у воды, кабин для переодевания и установлено видеонаблюдение, наружное освещение.

Согласно дизайн-проекту благоустройства Книжного сквера запланировано устройство площадок и тротуаров с плиточным покрытием,

установка уличной мебели и комплексное озеленение.

В Городском парке по ул. Молодёжная предлагается выполнить обустройство детских и спортивных площадок, мест для тихого отдыха, установить пешеходные ограждения, декоративное освещение всех функциональных зон, организовать видеонаблюдение, а также комплексно озеленить территорию.

Сделать свой выбор могут жители в возрасте старше 14 лет на странице za.gorodsreda.ru

с использованием платформы обратной связи «Госуслуги. Решаем вместе».

ВАЖНО! Только от активности жителей зависит, войдут ли наши территории в адресный перечень для благоустройства в следующем году. В 2024 году будут благоустроены только те территории Пермского края, которые наберут наибольшее число голосов.

По информации: <https://adm.solkam.ru/>

■ Городские новости

Благоустройство

16 мая стартовали ремонты в дворовых территориях СГО. На некоторых объектах уже приступили к демонтажным работам.

Напомним, в этом году будут благоустроены дворы по ул. Привокзальная, 12а, ул. Парижской Коммуны, 18, ул. Большевикская, 52а, ул. Черняховского, 24, ул. Роза Люксембург, 1, ул. 20-летия Победы, 157, пр. Юбилейному, 17.

В ходе ремонта обновляют проезды, тротуары и площадки у входных групп, обустривают парковочные карманы, устанавливают скамейки и урны.

Внимание!

В Соликамске будет работать выездная бригада Пермской краевой станции переливания крови.

Приём доноров будет проходить 29, 30 и 31 мая — в ЦРТДиЮ «Звёздный» ул. 20-летия Победы, 44, с 12.00 до 15.00 ч.

Приём доноров по предварительной записи, которая откроется 22 мая по ссылке: <https://clck.ru/34LKQn>

Тел.: 8-912-594-33-87 (с 12:00 до 18:00 ч.)

Поздравляем!

Копилка соликамских спортивных достижений и победами.

12 мая приказом Министерства спорта России Юлии Андреевны Кузнецовой присвоено почётное спортивное звание «Заслуженный тренер России».

Константин Шахтарин стал чемпионом мира по тайскому боксу. Чемпионат мира по тайскому боксу проходил в Бангкоке (Тайланд). Участие в турнире приняли спортсмены из 102 стран мира. Золотую медаль сборной России принёс соликамский спортсмен в весовой категории до 71 кг. Поздравляем спортсмена и тренера Федора Николаевича Савельева с блестящей победой!

Нет наркотикам

В СГО в рамках месячника пройдут мероприятия, посвящённые популяризации ЗОЖ и профилактике употребления психоактивных веществ.

В мае-июне в учреждениях образования, культуры будут проходить различные мероприятия для школьников, их родителей и всех жителей округа. Учреждения спорта и комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав также станут участниками месячника.

О местах сбыта и употребления наркотиков, о рекламе наркотиков, нанесённой на фасадах зданий, можно сообщить через портал «Управляем вместе», совершенно АНОНИМНО, пройдя по ссылке разделов: «Сообщить о проблеме / Наркотики»: <https://vmeste.permkrai.ru/>

Сотрудники полиции в обязательном порядке проведут проверку полученной информации в соответствии с действующим законодательством.

По материалам сайта: <https://adm.solkam.ru/>

■ Слово специалисту

МЕТРОЛОГИЯ ВОКРУГ НАС

Продолжение. Начало на стр. 1

— Инна Витальевна, а требования к точности приборов очень строгие?

— К разным приборам предъявляются и разные требования, в зависимости от того, для чего они предназначены. Работу приборов в соответствии с требованиями обеспечивают специалисты цеха КИПиА, отдела автоматизации и метрологии. И именно для определения характеристик точности показаний на нашем предприятии создана своя эталонная база. Для каждого вида измерений свои эталоны. Например, для весов — эталонные гири, для приборов давления — грузопоршневые манометры, есть и другие эталоны. В основном эталоны находятся в цехе КИПиА, но есть эталоны по давлению на втором и третьем бумажных производствах. Они приглашают к себе наших специалистов и выполняют калибровку на своих эталонах. Это более оперативно.

Наши специалисты регулярно проходят обучение на курсах повышения квалификации, чтобы иметь право калибровки средств измерений

и осуществлять внутренний метрологический надзор.

С государственными надзорными органами взаимодействуют отдел автоматизации и метрологии, отдел стандартизации, отдел лабораторного, технического и входного контроля, отдел главного энергетика. По их запросам мы предоставляем сведения о приборах, их метрологическом контроле и иную необходимую информацию.

— Инна Витальевна, где и как хранится информация о приборах?

— Документация о калибровках и поверках хранится на бумажных и электронных носителях. Цифровизация всё больше проникает в нашу жизнь. В стране создан единый информационный фонд «Аршин», который содержит все сведения о поверках, об эталонах. Эти сведения находятся в открытом доступе. Поверители обязаны заносить данные в эту электронную систему. Сейчас очень важна прослеживаемость средств измерений, поверок. И с помощью «Аршина» мы можем проследить весь

цикл поверок от нашего прибора к первичному эталону, как самому точному средству измерения в нашей стране.

Для службы метрологии на нашем предприятии разработана и внедрена своя электронная система АРМ «Метролог», которая хранит всю информацию о средствах измерений на предприятии: где они установлены, когда проходили метрологический контроль, какие у прибора параметры, диапазоны погрешности. Всего около 11 тысяч приборов. Специалисты цеха КИПиА работают с этими приборами и вносят в базу данных текущую информацию. У специалистов, работающих со средствами измерений, в других структурных подразделениях есть доступ для чтения.

— Чем интересна работа метролога?

— Хотя из года в год мы работаем по графикам поверок, приборы, можно сказать, наизусть выучили, объём документации временами давит, работа у нас не рутинная. Мы решаем абсолютно

разные задачи, над которыми надо поломать голову. Поступают новые запросы, вступают в силу новые требования. Мы взаимодействуем со всеми структурными подразделениями предприятия, где есть средства измерения. И для работы мало знать только устройство приборов, нужно изучить технологию производства, оценить условия, в которых происходит измерение, и многое-многое другое. Это предполагает большой круг взаимодействия с разными службами и на предприятии и за его пределами. Наверное, нет такого структурного подразделения, где не было бы измерений, и все заинтересованы в получении достоверных результатов.

Лауреат Нобелевской премии Джозеф Стиглиц сказал: «То, что мы измеряем, влияет на то, что мы делаем. Если у нас неверное измерение, мы будем иметь неверные результаты...». Именно метрология обеспечивает достоверность результатов и даёт нам понимание об их точности.

Елена Налётова

■ Люди производства

ЛУЧ СВЕТА

Существует предположение, что в имени человека заключена некая информация, которая рассказывает о его характере и способностях. Коллеги моей сегодняшней собеседницы сходятся во мнении, что имя ей очень подходит — Светлана всегда на позитиве, доброжелательна и приветлива.

И я с ними полностью согласна, потому что, едва перешагнув порог кабинета, сразу попала под обаяние её улыбки.

Знакомьтесь, Светлана Викторовна Корякина, оператор копировальных и множительных машин производственно-технического отдела ООО «Соликамской ТЭЦ».

В ТЭЦ Светлана Викторовна работает больше 20 лет. Начала лаборантом химического анализа в ТЭЦ № 11, а после её реорганизации, в 2012 году перешла работать в ТЭЦ № 12. Свободных вакансий лаборантов на тот момент не было и ей предложили попробовать себя в роли оператора копировальных и множительных машин. Профессия для Светланы была новой, но не в её характере пасовать перед трудностями — для неё это повод к расширению своих навыков. А когда ей предложили создать «с нуля» управленческий архив предприятия, то с воодушевлением взялась и за это, снова новое для неё, дело.

Сегодня Светлана Викторовна с гордостью и удовольствием показывает архив «Соликамской ТЭЦ», соз-

данный по всем правилам делопроизводства.

— В ТЭЦ никогда не было архива, точнее был, но лишь номинально, — рассказывает Светлана Викторовна. — Было помещение, где складировались многочисленные документы. Поэтому передо мной стояла задача упорядочить, систематизировать документацию, обеспечить надёжное и безопасное хранение архивных данных.

— К делу создания архива Светлана Викторовна отнеслась с присущей ей ответственностью и аккуратностью, — говорит Ольга Петровна Ряпова, специалист по персоналу ООО «Соликамская ТЭЦ». — Пока шёл ремонт помещения, где планировалось размещение архива, она изучала нормативные документы, консультировалась с работниками городского архива, вместе со специалистами снабжения участвовала в закупке оборудования. В результате у предприятия появился архив полностью соответствующий требованиям стандарта, где сформированы архивные дела и в бумажном, и в электронном виде.

О своей работе архивариус рассказывает увлечённо, с интересом.



— Когда стоишь в начале пути, принимаешь в деле самое активное участие, вкладываешь в него свои силы, знания, умения, то начинаешь к нему относиться по особенному, как к своему детищу, — считает Светлана Викторовна. — На работу я всегда хожу в хорошем настроении. Коллектив у нас отличный, атмосфера доброжелательная.

Рабочий день Светланы Викторовны расписан полностью. Коллеги отмечают, что ей с одинаковым успехом удаётся совмещать обязанности оператора, архивариуса и курьера, а также заряжать окружающую среду своей позитивной энергией.

— Со Светланой Викторовной очень легко общаться и работать, — говорит Ольга Петровна. — Как и в любом коллективе у нас случаются экстренные моменты — она может простой улыбкой сгладить негативную ситуацию.

— Это положительно заряженный человек, — согласна с ней Екатерина Евгеньевна Перницкая, ведущий инженер по стандартизации. — От неё просто веет позитивными эмоциями. Всегда сияет. Всё делает с интересом. Очень открытая и общительная, выслушает и поможет.

— Светлана — любящая и заботливая мама, гостеприимная хозяйка, для которой семья всегда стоит на первом месте, — делится своим мнением Татьяна Викторовна Гуральник, инженер-эколог отдела по охране окружающей среды. — У неё свой дом. Очень любит активный отдых, много путешествует.

17 мая Светлана Викторовна отметила свой юбилей. От всей души поздравляем с днём рождения! Желаем счастья, здоровья, добра!

Светлана Мельникова

Я ПОВЕДУ ТЕБЯ В МУЗЕЙ

20 мая пройдёт Всероссийская акция «Ночь музеев», приуроченная к Международному дню музеев. В преддверии праздника мы задали бумажникам вопросы: «Назовите три музея, которые первыми Вам приходят на ум?», «В каком музее Вы были недавно?», «Зачем нужны музеи?»



Айрат Асхатович ГИБАДУЛЛИН,
токарь РМЦ:

— Музей Соликамскбумпрома, Соликамский краеведческий музей и музей завода «Урал» и «Уралкалий».

В музее истории АО «Соликамскбумпром» был два раза. Первый из них — когда учился в школе, второй — в техникуме. Если честно, в музей хожу крайне редко. Из последних посещений — акция «Ночь музеев».

Зачем нужны музеи? Есть такое выражение, не помню автора: «Кто не знает историю, тот обречён на её повторение». Считаю, что этим всё сказано.



Александр Александрович ХЛЫЗОВ,
заместитель главного инженера по ОТ и ПБ:

— Архитектурно-этнографический музей «Хохловка» в Пермском крае, Соликамский музей-заповедник «Сользавод». Недавно были с семьёй в музейно-выставочном комплексе стрелкового оружия имени М. Т. Калашникова в Ижевске. Очень понравилось. Был и в музее истории АО «Соликамскбумпром».

Музеи нужны для того, чтобы новые поколения знали и не забывали своей истории, чтли памятные даты.



Анастасия Вячеславовна ЖЕЛУДКОВА,
кладовщик, ЦМТОП:

— Музей-заповедник «Сользавод», Соликамский Краеведческий музей, Государственный Эрмитаж. В прошлом году к нам приезжали гости из Губахи. Мы вместе с ними посетили наш музей истории.

Музеи важны и для взрослых, и для детей. Здесь можно посмотреть на достижения других людей, узнать много интересного, научиться новому. Думаю, это хорошая возможность отдохнуть культурно и пополнить свой багаж знаний!



Юлия Михайловна ДОБРЫНИНА,
лаборант по анализу газа и пыли ОЛТК:

— Первым назову наш музей истории. Мы там регулярно бываем по работе — проводим замеры. Второй — это музей «Сользавод» в Боровой, а третий — Краеведческий в центре. Как посетитель, к сожалению, давно уже не ходила в музей.

В музеях хранится наша история — людей, города, государства. Мы должны знать и помнить о том, какой вклад внесли предыдущие поколения в развитие нашего общества и культуры.



Карина Андреевна ИДогова,
лаборант химического анализа ОЛТК:

— Я работаю на Соликамскбумпроме первый месяц, и пока не была в музее предприятия. Всё впереди.

Если отвечать быстро, то наиболее близкие для меня музеи — это Музей-заповедник «Сользавод» и художественный отдел Соликамского краеведческого музея.

Так как я выпускница художественной школы, то мы часто выезжали на пленер, где рисовали здания музея, а в художественной галерее часто посещали выставки художников.

Музеи нужны каждому человеку для того, чтобы духовно развиваться, учиться, получать эстетическое удовольствие.



Никита Игоревич МЕДВЕДЕВ,
инженер по пожарной безопасности ООТ и ПБ:

— Работаю в «Соликамскбумпром» недавно, но знаю, что есть корпоративный музей предприятия. Пока не удалось там побывать, но планирую. Ещё назову «Дом воеводы» в Соликамске, и очень понравился Исаакиевский собор в Санкт-Петербурге.

Музеи нужны, чтобы знать и помнить историю, учиться на опыте прошедших времен. Это место, где хранится память, оживает прошлое. Здесь можно познакомиться с бытом разных народов, историей других стран, узнать, чем жили люди в прошлых веках.

В эпоху доступного интернета кто-то может задаваться вопросом: а зачем вообще нужны музеи?

Вопрос, безусловно, дискуссионный. Однако на него много лет назад разными словами ответили классики: «Тот, кто не знает прошлого, не знает ни настоящего, ни будущего», — французский мыслитель Вольтер.

«Народ, не знающий своего прошлого, не имеет будущего», — это слова нашего соотечественника Михаила Васильевича Ломоносова.

Лана Веткина

ЭТО ИНТЕРЕСНО

НОЧЬ МУЗЕЕВ В СОЛИКАМСКЕ

Ночь музеев — международная акция, основная цель которой — показать ресурс, возможности, потенциал современных музеев, привлечь в музеи молодёжь. Это единственная ночь в году, когда музеи открывают двери для гостей в необычное время — с 18.00 до 21.00 ч., а порою даже до 01.00 ч.

■ СОЛИКАМСКИЙ КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ.

20 мая с 18:00 до 21:00 ч. ул. Набережная, 93

Главной темой мероприятия станут история и истории. Гостей ждёт насыщенная вечерняя программа: тематические и театрализованные экскурсии, познавательные процессы, исторические загадки, игровые и творческие площадки. В рамках акции для активных участников подготовлен новый музейный квест «Охота за историями». Победителям вручат памятные призы от музея. В течение вечера зрителям будут представлены новые выставки и мастер-классы от народных мастеров. В финале акции пройдут экскурсии по музейным залам в полной темноте, для участия в экскурсии необходима обязательная регистрация.

■ МУЗЕЙ-ЗАПОВЕДНИК «СОЛЬЗАВОД»

21 мая тел. +7 (951) 949-44-42 Мастер-классы, выставки, интерактивные площадки от учреждения культуры, насыщенная концертная программа, музыкальная гостиная, фотозоны, традиционный запуск шара желаний сделают «Ночь музеев» по-настоящему яркой и незабываемой!

Самые разные изделия ручной работы мастериц будут представлены на нескольких площадках нашего города.

Место и время встречи:
■ в субботу, 20 мая, с 18:00 в Мастерском ряду, который расположится на исторической набережной у Дома Воеводы;
■ в воскресенье, 21 мая, ярмарка пройдёт с 18:00 на территории «Сользавода».

ЕСЛИ СЛИШКОМ ДАВИТ

К сожалению, в головах многих людей прочно укоренился миф о том, что артериальная гипертония — это нестрашно. Даже несмотря на то, что со старшими близкими случались инфаркты или инсульты, люди не всегда видят взаимосвязь между причиной и следствием. Возможно, поэтому сердечно-сосудистые заболевания остаются причиной смертности №1 в России.

Чтобы не попасть в печальную статистику, нужно ввести в свою жизнь несколько важных ритуалов: следить за цифрами артериального давления, посещать врача хотя бы несколько раз в год и соблюдать его назначения.

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов. Но, главное: артериальное давление зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов!

Первая цифра показателей АД — максимальная — показывает с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая — минимальная — в момент покоя.

У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков — 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Однако, в любом случае, АД у взрослых не должно превышать 140/90.

Как показывают результаты исследований, каждые +10 мм рт. ст. свидетельствуют об увеличении риска развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще — ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног.

Длительно текущая или тяжёлая (160/100 и выше) артери-

альная гипертония при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

ДЛЯ ТОЧНОГО ИЗМЕРЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА:

- проводить измерение давления нужно в спокойной обстановке, при комнатной температуре, после 5 минут пребывания в покое;
- во время измерения нельзя двигаться и разговаривать;
- измерение проводят до приёма пищи, употребления кофе, крепкого чая;
- сидеть нужно удобно, опираясь на спинку стула;
- следует проводить не менее двух последовательных измерений АД с оптимальным интервалом в 15 минут, минимальным — 5 минут, так как среднее значение точнее отражает уровень АД.

Если у вас держится повышенное давление продолжительное время, беспокоят скачки давления, необходимо обратиться к врачу. Лечение, как правило, состоит из немедикаментозных мер, касающихся изменения образа жизни, и приёма лекарств, назначенных врачом.

Доказано, что здоровый образ жизни может предупредить или замедлить развитие артериальной гипертонии, уменьшить риск осложнений.

Информация предоставлена ЦОЗМП Пермского края

ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ВАЖНО

СЛЕДУЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ:

1 СПРЯЧЬТЕ СОЛОНКУ!

Существует чёткая взаимосвязь между высоким потреблением поваренной соли и повышенным артериальным давлением. Пациенту с артериальной гипертонией врачи советуют сократить приём поваренной соли до 1,5 г в день.

2 БОРИТЕСЬ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ!

Первое, с чем стоит бороться, — курение. Никотин вызывает резкое повышение артериального давления и провоцирует другие проблемы с сердечно-сосудистой системой. Также следует отказаться от употребления алкоголя.

3 ДЕРЖИТЕ СВОЙ ВЕС В НОРМЕ!

Окружность талии должна быть менее 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

4 НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ!

Всего 30 минут умеренной физической активности в день (хотя бы просто ходьба на свежем воздухе) значительно улучшат самочувствие.

ДОБРОТА – ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ

Меня, как многих людей в мире, интересует вопрос: «Почему одни люди живут долго, а другие — нет?». Учёные изучают долгожителей, анализируют их жизнь, привычки и делают выводы.

Когда я узнала, что ветерану РМЗ **Нине Михайловне Лыткиной** 19 мая исполняется 90 лет, очень захотелось услышать её рассказ о секретах долголетия. И я приехала к ней домой. Встретила меня бодрая, ухоженная, улыбающаяся, сразу видно, что счастливая женщина, и именно женщина.

Нина Михайловна рассказала, что родом из деревни Григорово, выросла в многодетной семье. Из восьми рождённых детей в живых осталось шестеро. То есть, выжили самые крепкие. Многие помнят, какая в те годы жизнь в деревне была. Пища — простая, зато, как сейчас говорят, экологически чистая: и зерновые, и овощи, и мясо, яйца, молоко. Чистый воздух, поля без химии, своё хозяйство. Правда, в военное и послевоенное время еды в достатке не было, недоедали. А это значит, вынужденно «диету соблюдали». Ну, а помощь взрослым, труд — святая обязанность каждого деревенского ребёнка. И Нина Михайловна с детства много работала, что тоже шло на пользу. Слышали поговорку: «Рыба, лёжа, растёт, а человек, лёжа, портится»? Вот что стало основой долголетия Нины Михайловны.

А ещё в семье её родителей очень ценились такие человеческие качества, как доброта, великодушье, уважение к людям, щедрость и бескорыстие. Этими качествами обладали родители Нины Михайловны, эти качества они воспитывали в своих детях. И преуспели. Я где-то прочла, что дети нас не слышат, но они на нас смотрят.



Счастливые супруги Лыткины



Девчушка Нина выросла, заневестилась и вышла замуж, по любви, за юношу, живущего по соседству. Родители их были дружны. И это тоже большой плюс к долголетию — взаимная любовь, большая дружная семья.

В конце пятидесятых семья Лыткиных переехала в Соликамск. И Нина Михайловна поступила на работу в СЦБК.

В конце семидесятых годов на предприятии был создан новый участок — шлифовальный. Основной его задачей стал централизованный ремонт различных валов бумагоделательных машин. Участок возглавил **Михаил Мартемьянович Корзников**. Он сам подбирал персонал в участок и предложил Нине Михайловне поработать слесарем-ремонтником. Надо сказать, что это было знаком уважения, потому что под руководством Михаила Мартемьяновича в участке сложился очень крепкий, работоспособный коллектив, в котором практически не было текучести кадров. А сам Михаил Мартемьянович не только классным специалистом был, но ещё и отличным хозяином. В цехе — чистота, почти у каждого станка — цветы, для работников участка оборудованы удобные раздевалки и баня. Во всём чувствовалась забота о рабочем человеке. И люди трудились с полной отдачей.

Замечу, и здесь повезло Нине Михайловне. Спокойная, незлобивая, открытая, очень

исполнительная, добросовестная — она легко влилась в коллектив. В основном — мужской, надо сказать. Нина Михайловна проработала в этом дружном коллективе до самого выхода на пенсию.

Вести дом и немалое хозяйство содержать Нина Михайловна тоже всегда успевала. Представьте, лет пятнадцать всего, как перестала держать корову!

Если подытожить, то долгие годы жизни — это награда за доброту и бескорыстие, щедрость, любовь к людям, за неустанный труд.

Живёт Нина Михайловна, по сути, по простым христианским законам, ничего специально не придумывает, чтобы продлить годы. Всю жизнь — в труде, предпочтения в семье — простой здоровой пище, умеет и отдохнуть — что песни спеть, что сплясать. С мужем Виктором прожили счастливо, любя и уважая друг друга, вырастили замечательных детей. Вот уже выросли внуки, и подрастают правнуки.

Нина Михайловна живёт сегодня с семьёй сына в своём доме, в достатке и покое, но главное — в любви.

Мы, ветераны РМЦ, поздравляем Нину Михайловну с юбилеем, радуемся за неё и желаем крепкого-крепкого здоровья и ещё долгих лет жизни.

Наталья Плотникова

«ДЕРЖИМ КУЛАЧКИ»

Соликамской общественности представили финальную концепцию благоустройства набережной реки Боровая и территории вокруг сользавода — проект «Слобода солеваров». Этот проект готовится на федеральный конкурс малых городов и исторических поселений России.

Я люблю свой город, и очень хочу, чтобы он преобразился, становился красивее, интереснее, как для нас, жителей Соликамска, так и для гостей нашего города. Поэтому решила принять участие в обсуждении этого проекта.

Слушание проходило в ДК «Прикамье». На обсуждение были вынесены два проекта: «Слобода солеваров» и «Туристический код центра города». На большом экране друг за другом менялись слайды будущих арт-объектов.

Ещё с прошлой осени архитектурное бюро из Екатеринбургa начало разрабатывать концепцию благоустройства набережной Камы. Беседка-купальня, соленос, солевар, детская площадка-баржа, сцена на пирсе и многое другое.

Лично меня поразила грандиозность проекта — планируется, что к дебаркадеру будут причаливать двух- и трёхпалубные теплоходы. Спросила: «А хватит ли фарватера?» Мне ответили: «Вопрос решаем».

На мероприятии участникам раздавали открытки с изображением будущей набережной. Делясь впечатлениями от увиденного и услышанного со своими друзьями, я раздала все свои открытки.

В мае состоится региональный этап федерального конкурса, где будет представлен этот проект. Поэтому, буду «держателем кулачки» за его победу — очень хочется видеть, как преобразается и хорошеет наш город.

Марина Сергеева

ОБЩЕЕ ДЕЛО

Педагоги и воспитанники детского сада № 45 ЧДОУ «ЦРР «Соликамскбумпром» вместе с родителями приняли участие в масштабном мероприятии в рамках Международной акции «Сад памяти».



Приглашение поучаствовать в акции поступило от специалистов отдела лесного хозяйства АО «Соликамскбумпром». 13 мая, субботним утром, дружная команда больших и маленьких отправилась на автобусе в Мошевское участковое лесничество. Нам предстояло высадить 8 тысяч сеянцев сосны в память о погибших в годы Великой Отечественной войны. Впечатляющая цифра. Но когда прибыли на место, приятно удивились тому, сколько у нас неравнодушных людей. Здесь собрались работники лесопромышленных предприятий, студенты и преподаватели автодорожного колледжа, воспитанники детского сада и представители Соликамского лесничества.

Тёплая погода, природа, команда единомышленников создавали приподнятое настроение и трудовой задор. Разделившись по парам, вооружившись сеянцами и мёчом Колесова, мы приступили к посадке. За работой время пролетело незаметно.

Приятным сюрпризом для всех стал накрытый стол. Ароматный плов, рассыпчатая картошка с мясом, горячий чай.

Возвращаясь домой, все дружно пели песни, а в душе и у взрослых, и у детей росло чувство сопричастности к общему, светлому и доброму делу.

Инна Пасечная, воспитатель детского сада № 45 ЧДОУ «ЦРР «Соликамскбумпром»

ПРИГЛАШАЕМ!

24 МАЯ 2023 ГОДА СОСТОЯТСЯ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ШАХМАТАМ В ЛИЧНОМ ПЕРВЕНСТВЕ СРЕДИ ЖЕНЩИН

Соревнования будут проходить в здании Музея истории АО «Соликамскбумпром». К соревнованиям допускаются члены профсоюза АО «Соликамскбумпром». Регистрация участников с 17.00 ч. Начало соревнований в 17.20 ч.

Непосредственное проведение соревнований осуществляет судейская коллегия в составе: **Ю.И. Булатова**, заместителя главного механика, **С.В. Елисейевой**, председателя профсоюзного комитета АО «Соликамскбумпром».

Соревнования проводятся согласно Правил шахматного Кодекса РФ по швейцарской системе. Контроль времени: 15 минут плюс 10 секунд на партию каждому участнику. Победитель определяется по наибольшей сумме очков. Для награждения победителей выделяются денежные призы.