

## Об изменениях в кабинете министров

Губернатор Прикамья провёл кадровые перестановки в региональном кабинете министров.

23 января заседание Правительства Пермского края началось с кадровых перестановок. Так, вопросы территориального развития займётся депутат Законодательного собрания Пермского края **Александр Валерьевич Борисов**. Как подчеркнул губернатор, Александр Борисов знаком с территориальной повесткой, проблемами и задачами: имеет опыт и управленческой работы — руководил территорией.

Глава Пермского края сообщил, что по собственному желанию пост министра территориальной безопасности покидает **Андрей Викторович Ковтун**. Он переходит на работу в ведомственную структуру, которая будет заниматься вопросами пожарной безопасности. На должность министра территориальной безопасности назначен **Ришат Тагирович Ибрагимов**, ранее замещавший должность заместителя руководителя Администрации губернатора Пермского края.

## На поток

В Пермском крае начнут работать программные комплексы по моделированию транспортных потоков.

Центр безопасности дорожного движения Пермского края (ЦБДД Пермского края) провёл аукцион на поставку программных комплексов PTV Vissim и PTV Visum. Технологии будут использованы для моделирования транспортных потоков и оптимизации сигнальных планов светофоров.

«Благодаря программным продуктам PTV мы сможем эффективнее развивать транспортную инфраструктуру и повышать уровень транспортного обслуживания населения», — отметил заместитель директора ГКУ «ЦБДД Пермского края» **Михаил Бобров**.

Программа PTV Visum помогает прогнозировать пассажирские, автомобильные, грузовые потоки и оценивать эффект от реализации предлагаемых решений: строительства развязок, расширения проезжей части, введения новых маршрутов.

«Транспортное моделирование стало полноценным инструментом градостроителя и востребовано как проектировщиками, так и региональными администрациями. Благодаря ему последовательно решается важная стратегическая задача улучшения транспортной ситуации в российских регионах. Современный подход к моделированию транспортных потоков и светофорному регулированию поможет постепенно выстроить в Пермском крае интеллектуальную транспортную систему», — отметил директор по развитию «А+С Транспроект» **Кристиан Бёттгер**.

По материалам сайта <http://www.permkrai.ru>

# БУМАЖНИК

стр. 3

## «ПОПРОБУЙТЕ СКАЗАТЬ ЭТО КОРЕННОМУ ПИТЕРЦУ!»

С Днём освобождения Ленинграда от блокады немецко-фашистскими войсками принимала поздравления соликамская ленинградка Людмила Михайловна Макарова.

стр. 4



## ИММУНИТЕТ, В РУЖЬЁ!

Тактику упреждающей войны с сезонными заболеваниями раскрывает врач-терапевт **Н.В. Оболочкова**.

## ■ Событие

# ВОПРОС НА ОСОБОМ КОНТРОЛЕ

**22 января АО «Соликамскбумпром» принимал делегацию во главе с заместителем начальника Управления федеральной службы по труду и занятости Российской Федерации Леонидом Ефимовичем Клингерманом.**

С визитом на предприятие прибыли заместитель министра социального развития Пермского края **Сергей Валерьевич Якутов**, руководитель проектного офиса краевой службы занятости **Антон Николаевич Поезжаев**, глава города Соликамска **Алексей Николаевич Федотов**, его заместитель **Инна Игоревна Тонких** и директор центра занятости Соликамска **Татьяна Леонтьевна Блинова**.

В диспетчерской АО «Соликамскбумпром» делегацию встретил главный технолог **Сергей Геннадьевич Шаламов**. Он рассказал гостям о предприятии и производственном процессе, продукции и рынках сбыта, а затем провёл короткую экскурсию по производству. Сергей Геннадьевич показал



Экскурсию по бумажному производству № 3 для гостей проводит главный технолог **С.Г. Шаламов**

гостям линию ТММ и бумажное производство № 3.

Заместитель начальника Управления федеральной службы по труду и занятости РФ задал главному технологу и директору по персоналу **Евгении Петровне Писоцкой** несколько вопросов об условиях труда, о мерах профилактики профзаболеваний. Сергей Геннадьевич

обратил внимание Леонида Ефимовича на используемые работниками средства индивидуальной защиты, на то, что наши работники регулярно проходят профосмотры.

После обмена впечатлениями в диспетчерской членов делегации пригласили в переговорную на совещание по вопросам организации работы с людьми

предпенсионного возраста в АО «Соликамскбумпром».

**Леонид Ефимович Клингерман** начал совещание с выводов, которые он сделал после своих посещений некоторых предприятий ЦБП. Во-первых, он отметил проблему кадрового обеспечения. Его, конечно же, интересовала ситуация с кадрами в АО «Соликамскбумпром».

Продолжение на стр. 2

## ■ Полезная информация

# НОВЫЙ ПЕНСИОННЫЙ ВОЗРАСТ

С 1 января 2019 года в действие вступила новая пенсионная реформа, согласно которой возраст выхода на пенсию будет постепенно повышаться.

ТАБЛИЦА УВЕЛИЧЕНИЯ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА В РОССИИ

для мужчин		для женщин		на сколько увеличится возраст выхода на пенсию	год выхода на пенсию по новой реформе
год рождения	новый пенсионный возраст, лет	год рождения	новый пенсионный возраст, лет		
I половина 1959 г.	60.5	I половина 1964 г.	55.5	+0.5 года	II половина 2019 г.
II половина 1959 г.	60.5	II половина 1964 г.	55.5	+0.5 года	I половина 2020 г.
I половина 1960 г.	61.5	I половина 1965 г.	56.5	+1.5 года	II половина 2021 г.
II половина 1960 г.	61.5	II половина 1965 г.	56.5	+1.5 года	I половина 2022 г.
1961	63	1966	58	+3 года	2024
1962	64	1967	59	+4 года	2026
1963	65	1968	60	+5 лет	2028

По материалам сайта <http://posobie-expert.ru>

## Поставили на вид

Городская прокуратура потребовала от управляющих компаний активизировать работу по уборке снега с кровель и придомовых территорий.

В ходе мониторинга выполнения требований жилищного законодательства в части содержания придомовых территорий многоквартирных жилых домов прокуратурой установлено, что на кровлях и козырьках подъездов многоквартирных домов имеются снежные наносы и сосульки.

С целью активизации работы прокуратурой руководителям 18 управляющих компаний объявлены предостережения о недопустимости несвоевременной очистки придомовой территории, кровель и козырьков подъездов от снега, наледей и сосулек. При выполнении работ или оказании услуг, не отвечающих требованиям безопасности жизни или здоровья потребителей, возможно привлечение к ответственности, предусмотренной ст. 238 Уголовного кодекса РФ.

## Для ветеранов боевых действий

О проведении прямой телефонной линии и дней открытых дверей.

Межрайонное территориальное управление №7 Министерства социального развития Пермского края **5 февраля с 11.00 до 13.00 ч.** проводят прямую телефонную линию по вопросам предоставления мер социальной поддержки ветеранам боевых действий. Телефон прямой линии для обращения граждан: **4-34-05**.

В период с 28 по 30 января 2019 года территориальное управление проводит Дни открытых дверей для ветеранов боевых действий и членов их семей.

## Снова за уроки

С 28 по 31 января проводится запись в «Школу самореализации для пенсионеров «Золотая пора 21» для неработающих пенсионеров, проживающих на территории Соликамского городского округа.

Занятия «Компьютер для начинающих» будут проходить в ресурсном центре по адресу ул. Калийная, д. 138-а. По адресу ул. 20-летия Победы, д. 44 (ЦРТДЮ «Звёздный») будут проходить следующие занятия: уроки плавания, уроки танца, театральная мастерская, лепка из глины, плетение из лозы, фотокружок, кружок вокала.

Записаться на творческие уроки можно по телефону **5-12-42, 5-41-28**. Для записи на компьютерное обучение необходимо обратиться лично по адресу ул. Всеобуча, 86, кабинет № 5 (отдел по связям с общественностью УВП администрации города Соликамска) с **09.00 до 13.00** и с **14.00 до 17.00**.

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

# ВОПРОС НА ОСОБОМ КОНТРОЛЕ

Окончание. Начало на стр. 1

Евгения Петровна Писоцкая обозначила в своём кратком докладе основные направления в кадровой политике нашего предприятия. В АО «Соликамскбумпром» действует Коллективный договор, предусматривающий дополнительные (помимо установленных законодательством) социальные гарантии для работников, также предприятие содержит объекты социальной сферы — поликлинику, Дом культуры, стадион, является учредителем ЧДОУ «Центр развития ребёнка «Соликамскбумпром», предприятие формирует потенциальный кадровый резерв, тесно взаимодействуя с учреждениями среднеспециального и высшего профессионального образования.

Далее обсуждался наиболее актуальный сегодня вопрос кадровой политики предприятий в отношении работников предпенсионного возраста. Евгения Петровна представила статистические данные по нашему предприятию: в АО «Соликамскбумпром» работают 451 человек, достигший пенсионного возраста, и 350 человек предпенсионного возраста (женщины 1964–1968 г.р. и мужчины 1959–1963 г.р.). Они составляют примерно четверть от общей численности работников предприятия.

Директор по персоналу отметила, что работники предпенсионного возраста — это самая стабильная часть нашего коллектива (с наименьшей текучестью). К тому же это работники, как правило, абсолютно разделяющие корпоративные принципы и правила, демонстрирующие ответственное отношение к труду. Поэтому работники предпенсионного возраста являются наставниками молодых рабочих.

Леонид Ефимович Клигерман рассказал о Программе по организации курсов профессиональной подготовки и повышения квалификации предпенсионеров с целью повышения их конкурентоспособности на рынке труда:

— Ежегодно такое обучение будут проходить 75 тысяч россиян, к 2024 году переобучение должны пройти 450 тысяч человек. Финансироваться переобучение будет в основном за счёт федерального бюджета, до 2024 года на эти цели будет направлено 30 миллиардов рублей. Такие программы будут длиться три месяца, средняя стоимость программ более пятидесяти тысяч рублей. Кроме того, граждане, которые будут проходить переобучение будучи безработными по направлению службы занятости, имеют возможность получать стипендию в



Совещание по вопросам организации работы с людьми предпенсионного возраста в АО «Соликамскбумпром»

размере минимального размера оплаты труда с надбавкой районного коэффициента.

Сергеем Валерьевичем Якутовым был задан вопрос о готовности предприятия участвовать в программе обучения и повышения квалификации работников предпенсионного возраста за бюджетные средства. 95% выделяется из федерального бюджета, 5% — из регионального. На сегодняшний день Пермский край располагает средствами для обучения и повышения квалификации 923 человек предпенсионного возраста (по 68500 рублей на человека).

Евгения Петровна обратила внимание на то, что в условиях достаточно жёсткого дефицита рабочих кадров и инженеров проблематично предоставить возможность участия в обучающих

программах с отрывом от производства более чем на месяц. Для таких предприятий как наше предпочтительнее была бы очно-дистанционная форма (без отрыва от производства). Но АО «Соликамскбумпром» готово участвовать в государственной программе, специалисты кадровой службы поработают над планом участия.

В заключение совещания заместитель начальника Управления РОСТРУДА сообщил, что в правительстве защита прав людей предпенсионного возраста находится на особом контроле. Выделяются средства на переобучение людей, создан республиканский портал «Работа в России», действует горячая линия, по телефону которой можно сообщить о нарушении прав.

Елена Налётова

## НАСТРОПАЛИЛСЯ!

**Говорим мы о человеке, который ловко и быстро выполняет свои обязанности. Это выражение как нельзя лучше подходит к Сергею Борисовичу Габову, стропальщику цеха материально-технического обеспечения производства с почти двадцатилетним стажем.**



Мы в одном из складов ЦМТОП. Маленький резвый погрузчик «ТСМ» «суетится» вокруг грузового автомобиля. Последняя партия гофрокартона занимает своё место в кузове. Из-за руля погрузчика выбирается Сергей Борисович — вот теперь есть несколько минут для общения.

— Да, я не только бригадир стропальщиков, ещё и грузить помогаю, — поясняет он. — А что, права у меня есть, к такой технике я с детства неравнодушен.

Родители Сергея Габова долгое время жили в селе близ Касиба. Отец — тракторист, мать — доярка. Самые востребованные

профессии! И, конечно же, отец не просто рассказывал про свою работу, а показывал, знакомил с техникой, сажал в кабину.

— В шестом классе я уже начал за руль садиться, — пошмивается Сергей Борисович. — Подросток — права получил.

Уже после армии, в далёком 1982 году молодой рабочий устроился на бумкомбинат, слесарем в бумпроизводство. Удивляться масштабам предприятия и размерам цеха было некогда. Да и характер не тот.

— Надо было работать, поскорее вникать во все тонкости, — говорит Сергей Габов. — Через два года я перешёл к отцу,

в подсобное хозяйство бумкомбината. Пахали, сеяли, собирали урожай. И техника у нас была — тракторы, комбайны.

Однако экономический кризис стал непреодолимым препятствием для многих. И в 2002 году Сергей Габов вновь оказался на площадке «Соликамскбумпром».

— Сначала работал слесарем, — вспоминает опытный рабочий. — Потом прошёл обучение на водителя погрузчика, на стропальщика. Хорошая специальность, мужская!

В ЦМТОП какие только грузы не приходят — и уже отсюда отправляются во все структурные подразделения АО «Соликамскбумпром». Стропальщики работают вместе с кладовщиками. От кладовщиков зависит, чтобы всё было отгружено строго по документам. Стропальщики отвечают за размещение груза. И здесь есть свои нюансы.

— Погрузка гофрокартона отличается от погрузки, например, химикатов, — делится бригадир Габов. — Нужно особенно тщательно следить за сохранностью упаковки, соблюдать определённые правила.

Свои нюансы есть и в управлении погрузчиками.

— Меня тянет к технике, поэтому к погрузчикам я по-особому

отношусь, — с теплотой в голосе говорит Сергей Борисович. — Есть у меня любимчик. Я его называю «мой старик». Потому что долгое время работал именно на нём. А вообще, у каждого погрузчика свой характер, свои капризы. К каждому нужно привыкать.

А ещё следить за тем, чтобы техника была в исправном состоянии. И здесь вся надежда тоже на Сергея Габова.

— Сергей Борисович — золото! — от лица всего коллектива говорит табельщик ЦМТОП Татьяна Николаевна Неверова. — И бригадой руководит, и как водитель погрузчика работает, и ремонтами занимается. Он человек старой закалки, к работе с душой подходит. И в его бригаде вам бы много хорошего сказали, жаль, что все сейчас заняты.

— Замечательный человек! — добавляет кладовщик ЦМТОП Ирина Фёдоровна Марченко. — Сергей Борисович отзывчивый, доброжелательный, все к нему за помощью обращаются. И как наставник хорош.

Раз хороший наставник — значит, и молодых работников «настропалить» сумеет. Значит, и предприятие без крепких, надёжных рук не останется.

Елена Клочихина

# «ПОПРОБУЙТЕ СКАЗАТЬ ЭТО КОРЕННОМУ ПИТЕРЦУ!»

**27 января — удивительная дата. Это день День воинской славы России — День полного освобождения советскими войсками города Ленинграда от блокады его немецко-фашистскими войсками в 1944 году.**

В начале сентября 1941 года враг вышел к Шлиссельбургу, и Ленинград, в котором до войны проживало около 3 миллионов человек, был окружён. Сообщение с Ленинградом стало возможно только по Ладожскому озеру и по воздуху. Практически ежедневно ленинградцы испытывали на себе ужас артиллерийских обстрелов или бомбёжек. В результате пожаров уничтожались жилые дома и продовольственные запасы, гибли люди. Блокада, организованная гитлеровцами, была направлена именно на вымирание и уничтожение Ленинграда.

Наличие основных продуктов питания на 12 сентября 1941 года: хлебное зерно и мука — на 35 суток, крупа и макаронны — на 30 суток, мясо и мясопродукты — на 33 дня, жиры — на 45 суток, сахар и кондитерские изделия — на 60 суток. А блокада продлилась 872 дня.

За время блокады от голода умерло по официальным данным 641 тысяча горожан, по подсчётам историков — не менее 800 тысяч, погибло от бомбёжек и обстрелов около 17 тысяч жителей, ранено около 34 тысяч жителей.

Это история нашей страны. Которую хорошо знают те, у кого за плечами советская школа, и, мягко говоря, неважно — те, кто учился в многократно «отформатированной» за последний десяток лет школе. Но ещё есть люди, которые испытали на себе ужасы блокады. Они не в фильмах, а в реальной жизни слышали визг бомб, грохот рушащихся зданий, теряли близких, их скручивали голод и холод.

Прошли десятилетия. А в памяти живы...

**Людмила Михайловна Макарова**, ветеран АО «Соликамскбумпром», была ребёнком, которому посчастливилось пережить тяжёлый блокадный год и эвакуироваться. Людмила Михайловна готовится отметить осенью свой 85-летний юбилей. Рвётся на свидание с родным городом.

— Года два-три назад мы были с сыном на автобусной экскурсии в Петербурге. Когда экскурсовод показала на церковь из окна, я вспомнила: родители говорили, что меня здесь крестили. Меня всё время тянет в Петербург, хотя родственников там не осталось. Хотелось бы в этом году поехать. Хочу пройти по своей улице. Сейчас это улица Крупской, а была Московская.



**Соликамская ленинградка Людмила Михайловна Макарова (в центре) принимает поздравления от председателя Совета ветеранов Города (справа) и председателя Совета ветеранов АО «Соликамскбумпром» (слева)**

Мы жили в доме 28, в квартире 11. Дома этого нет уже. Он был деревянным, как дома у нас на улице третьей Пятилетки.

Я помню расположение дома, Михайловский проулок, улица Московская. У нас угловая квартира была. Во дворе ещё один дом, в котором была прачечная. Но воду носили с Михайловского проулка и с Невы. Сарай помню, где хранились дрова. Закрываю глаза и вижу.

Перспект Обуховской обороны вдоль Невы, с проспекта выходим на нашу улицу, параллельно идёт Палевский проспект, где была детская больница. Мне тогда 8 лет было, поэтому запомнила.

Скучаю по городу. Помню, что в выходные мы ходили на берег Невы, на проспект Обуховской обороны, где была игровая площадка. Мы часто ходили в зоопарк и в цирк. Отец нас везде водил. Он питерский, с восьмой линии Васильевского острова.

Папу вдруг в августе 1941 года арестовали. Он собирался на фронт, а его отправили в Сибирь. Почему, мы не знаем. Он работал машинистом паровых установок на военных складах. Я помню, как к нам пришли с обыском. Когда папа вернулся в 1947 году, мы стали жить в Соликамске. В Ленинград мы не могли вернуться. И в живых там никого из родных не осталось. Папина сестра умерла в 1942 году. Похоронена или на Пискаревском (оно тогда было переполнено), или в Московском парке, где как раз с 42-го хоронили.

Мы почти год жили в блокадном городе, до того как эвакуировались. Мы смогли выехать в конце июля 1942 года.

Помню бомбёжки. Зимой мы с братом не выходили. Отец был запасливый и у нас были дрова. Мы с братом всегда делили всё пополам, даже самый крохотный кусочек хлеба. Конечно, было время, когда даже траве были рады. Я помню, что когда мы сошли на вокзал в Соликамске,

я маме с восторгом показала на скверик у вокзала: «Смотри, как много травы!».

Однажды мы наблюдали воздушный бой. Слышали, как пулемёты строчат. Потом наш лётчик подбил немецкий самолёт. Тот пошёл вниз. Наш самолёт его ещё сопровождал. Мы, дети, были в восторге.

Сегодня не пройти по многим улицам Ленинграда, не найти улицы или дом на карте. Но ТОТ Ленинград жив в памяти выживших ленинградцев. Живы, пока жива память, и люди, погибшие в блокаду, в ту страшную войну.

Людмила Михайловна показывает фотографии:

— Вот мы на Кировских островах до войны — мы с братом, это моя тётя. А это наш двор, моя бабушка с Ленькой, а я вот стою. Я помню, как приходила в парикмахерскую и просила сделать мне стрижку «под фокстрот». А вот мы с братом и Люся с соседней квартиры. А это ребята с нашего двора — Гвоздевы, брат с сестрой, Котиков, Маков, наша соседка Нина Троянкина.

«Сегодня некоторые высказывают мнение, что, возможно, город надо было оставить, чтобы жертв было меньше. Что Вы на это скажете?» — обращаюсь к Людмиле Михайловне.

— Это глупость! Попробовал бы кто-нибудь сказать об этом коренному питерцу! Только посторонний, кто не жил в Ленинграде, в Петербурге мог такое сказать.

В этот действительно замечательный день поздравить Людмилу Михайловну пришли председатель городского Совета ветеранов **Мэри Афанасьевна Коновалова**, председатель Совета ветеранов АО «Соликамскбумпром» **Надежда Александровна Шилкова** и журналисты городской и корпоративной газет. Людмила Михайловна порадовала нас всех своим оптимизмом и энтузиазмом.

Елена Налётова

# МУЗЕЙ НЕ ЛЮБИТ ТИШИНЫ

**Во всяком случае наш — музей истории АО «Соликамскбумпром». Группы посетителей маленькие и большие сменяют друг друга, собираются увлечённые творчеством и шахматной игрой. Здесь проходят волнительные встречи.**

Говоря языком цифр, музей в 2018 году охватил своей деятельностью 2275 посетителей.

На экскурсиях побывали молодые специалисты предприятия, воспитатели ЧДОУ, ветераны и работники завода «Урал», представители координационного Совета профсоюзов, представители ветеранских организаций города, студенты УГЛТУ, СГХТ, СТК, учащиеся школ Соликамска, Соликамского района, Березников, партнёры предприятия. За год проведено 67 экскурсий.

Для воспитанников ДЭБЦ, РОСТ и ДОЛ «Лесная сказка» заведующий музеем **Найле Серверовна Музафарова** подготовила и провела популярную у юного поколения квест-игру. Игра-игрой, но задания были не самые простые: на сравнение скорости БДМ, на определение объёмов газетной бумаги, объёмов хлыстовой древесины.

Работники и ветераны нашего предприятия приняли активное участие в конкурсе «Фотобум-2018», объявленном музеем. На конкурс были представлены 47 фоторабот в двух номинациях. Фотоработы участников сначала были представлены на фотовыставке в ДК «Бумажник», открытие которой стартовало в День работников леса.

Ещё две выставки привлекли внимание посетителей. Выставка декоративно-прикладного творчества работников и ветеранов АО «Соликамскбумпром» и ООО «Соликамская ТЭЦ» «Мартовский чудо-дворик» и персональная фотовыставка **Людмилы Святославовны Воротниковой** «Посвящая, мой город, тебе!».

Выставки, подготовленные музеем истории предприятия, посетили почти 700 человек.

Музей готовит интересные встречи. Учащиеся школы с большим вниманием

слушали ветерана АО «Соликамскбумпром» **Надежду Ивановну Каратынскую**, которая увлечённо и с любовью может рассказать о своей профессии.

Трогательной, доброй традицией стали встречи ко Дню пожилого человека и с родителями погибших воинов-афганцев «Афганистан — наша память и боль...».

Наш музей привлекает и тем, что для жаждущих проявить себя в творчестве организует мастер-классы. **Любовь Николаевна Ляхова** провела мастер-класс по работе с фоамираном, а **Надежда Михайловна Фатеева** провела мастер-класс по работе с джутом. В музее проходят и занятия кружка «Вязажист».

Яркими событиями 2018 года стали презентация фотолетописи шахматного движения «Все мы — одна семья», открытие новой мини-экспозиции, связанной с историей шахмат. Поисковая работа объединила ветеранов АО «Соликамскбумпром» и завода «Урал».

Музей продолжает сотрудничество с учреждениями образования и культуры города, с Советами ветеранов предприятий, ДИПИ (Доминтернат для пожилых людей).

Про наш музей можно сказать, что он не любит тишины. Но всё же заведующий музеем ведёт и тихую работу, которая нужна и важна, и которая требует немало времени. Найле Серверовна пополняет и систематизирует архивные папки, витрины музея, собирает информацию по истории предприятия, оформляет Книги почёта и Книги мастерства, составляет календарь юбилейных дат на каждый год.

Музей истории АО «Соликамскбумпром» всегда готов к встрече посетителей. Приходите!

Анна Астрова



Музей истории постоянно готовит тематические выставки

## ■ Совет недели

ИММУНИТЕТ,  
В РУЖЬЁ!

Мало кто знает, что в начале февраля отмечают Всемирный день больного. Впрочем, в сезон простуд и гриппа в наших поликлиниках в честь больных можно не то что дни — недели и месяцы называть!

Не хотите пополнить «больничную» статистику? Тогда советы от заместителя главного врача поликлиники АО «Соликамскбумпром» по медицинской части, врача-терапевта **Нatalьи Валентиновны Оболочковой**.

— Простудные заболевания являются самым распространённым недугом, — говорит Наталья Валентиновна. — Кажется, что это безобидно, и всегда заканчивается полным выздоровлением. Однако это не так. Простуда, как и грипп, страшна своими осложнениями.

## ЦИФРА

**50** тысяч человек ежегодно умирает от гриппа и простуды (согласно данным Всемирной организации здравоохранения)

Любопытно, что пик заболеваемости простудой и гриппом приходится на начало и середину отопительного сезона. В отапливаемом помещении воздух сухой, как следствие, более сухими становятся и слизистые оболочки носа. Поэтому вирусным частицам легче переместиться из носовой полости в лёгкие. А дальше знакомый сценарий: кашель, температура, слабость...

## ФАКТ

Роспотребнадзор Прикамья сообщает, что в настоящий момент на территории Пермского края эпидемиологический порог незначительно превышен — всего зарегистрировано более 19,5 тысяч случаев заболеваемости, в том числе ОРВИ и гриппом.

Словом, война на невидимом фронте здоровья объявлена. Даём отпор!

■ **РУКИ НЕ ПОДАМ.** Не удивляйтесь, но простуда и грипп — болезни грязных рук. Вирусные частицы оседают на ладонях. Руками мы трогаем лицо, и тем самым «подсаживаем» невидимых диверсантов поближе к носовой полости. Кроме того, патогенные возбудители оседают на предметах мебели и быта, где могут жить ещё несколько



Н.В. Оболочкова, заместитель главного врача поликлиники АО «Соликамскбумпром» по медицинской части, врач-терапевт

часов. Поэтому мойте руки — после туалета, после улицы, перед едой.

■ **НА ОККУПИРОВАННОЙ ТЕРРИТОРИИ.** А под это определение попадает и квартира, и офис, и в принципе любое помещение, куда ступала нога человека. Так что не забываем о регулярном (2–3 раза в день) проветривании, влажной уборке и... увлажнителе воздуха.

■ **ЧУЖИЕ В ГОРОДЕ.** В межсезонье и в период эпидемии старайтесь как можно реже бывать в местах скопления людей.

■ **ПОМОЩЬ СОЮЗНИКОВ.** Речь идёт о союзниках вашего иммунитета — главного защитника организма. Берём в помощь витамины. Больше всего их содержится в тёмно-зелёных, жёлтых и красных овощах и фруктах.

■ **ИГРАЕМ НА ОПЕРЕЖЕНИЕ.** А вообще, лучший способ под-

готовить иммунитет к сезонным «войнам» уже много лет остаётся неизменным. Здоровый сон и отдых, отсутствие вредных привычек, регулярные занятия спортом. Скажете, слишком простой совет? Почему же тогда ему не следовать? Зато намного охотнее мы при первых симптомах глотаем противовирусные препараты и иммуномодуляторы. Вот только забываем, что и сам препарат, и дозировку должен назначать врач. Да и лечение будет более успешным, если ваш иммунитет закалялся правильным режимом дня и физическими нагрузками.

Следуйте советам Natalьи Валентиновны, а если же заболели — вызывайте врача или приходите на приём. Специалисты поликлиники АО «Соликамскбумпром» знают всех врагов нашего здоровья и наверняка назначат мощное и действенное «оружие». Не болейте!

Елена Ключихина

## ■ Любопытный факт

ОТ РАКУШЕК  
ДО БРИЛЛИАНТОВ

Алмаз — самый твёрдый драгоценный камень, а бриллианты — лучшие друзья девушек. Это знают все. А мы расскажем больше!

■ Самое старое украшение в мире — подвеска из раковины морской песчаной улитки рода Nassarius. Тринадцать таких украшений нашли археологи в 2007 году в одной из пещер Марокко. Возраст подвесок — 82000 лет!

■ Серьги как оберег придумали носить древние египтяне. Считалось, что с помощью шумящих, подвижных украшений можно отпугнуть злых духов.

■ Помолочное/обручальное кольцо носят на безымянном пальце, потому что в древности верили, что именно этот палец связан с сердцем особой веной любви. Со временем учёные опровергли эту романтическую теорию, но менять традицию никто не стал.

■ Мужчины стали массово носить обручальные кольца только в 1914 году, с началом Первой мировой войны. Укра-

шение напоминало им о доме, любимой жене и мирной жизни.

■ Встретить жемчуг вне специальных ферм можно, но очень сложно. Ведь стать «мамой» сокровища вне инкубатора фермы способна только одна из каждых 10000 устриц.

■ Пираты затыкали уши, чтобы не слышать пушечный залп. Золотая серьга также служила своеобразной платой за достойные похороны в случае смерти корсара.

■ Только один из миллиона добытых алмазов становится ювелирным украшением.

■ Бриллиант «Сердце океана» из фильма «Титаник» вовсе не является вымышленным. Украшение действительно затонуло вместе с кораблём в ту роковую ночь.



По материалам интернет-сайтов

## ВНИМАНИЕ!



В Доме культуры «Бумажник» 6 февраля в 17.00. состоится **ШАХМАТНЫЙ ТУРНИР**

Регистрация участников начнётся в 16.30. Приглашаем работников и ветеранов АО «Соликамскбумпром», ООО «Соликамская ТЭЦ», ЧДОУ «ЦРП «Соликамскбумпром». Дополнительную информацию можно получить по телефонам: 6-47-41, 6-49-78

■ Досуг  
ДА – НЕТ

Может быть, вы знаете наверняка, а может быть, вам что-то подсказывает интуиция. Разберитесь, где правда, а где ложь.

- 1 Дятел долбит дерево быстрее, чем стреляет пулемёт.
- 2 Листья деревьев желтеют из-за избытка сахара.
- 3 На вершине горы и у её подножья одни и

те же часы будут идти по-разному.

- 4 Древние египтяне спали на подушках, сделанных из камня.
- 5 Тропические бабочки пьют слёзы черепах.

## Ответы на 4 простых вопроса в № 2:

1. «Русские орешки» в Канзасе — это семечки.
2. Так говорили о раках.
3. Для выращивания апельсина. Для чего же ещё? Ведь «оранж» — это апельсин.
4. Офицеру Сиверсту Мерингу мы «обязаны» появлением известной поговорки «Врёт как сивый мерин!».