

Эх, дороги...

По итогам 2022 года Пермский край вошёл в ТОП-10 регионов — лидеров по развитию дорожной отрасли в России, в том числе в рамках национального проекта «Безопасные качественные дороги».

В текущем году на повышение качества дорожных объектов Пермского края в рамках нацпроекта было направлено беспрецедентное финансирование — 6,2 млрд руб., из них 3,3 млрд руб. — средства федерального бюджета.

Благодаря этому на региональных и муниципальных автомобильных дорогах уложили более 1,28 млн кв. метров асфальтобетона. При поддержке федерального Правительства ведётся активная работа на автомобильных трассах в Прикамье. В частности, завершились работы по обустройству дополнительных полос движения для транспорта на дороге Полазна — Чусовой. Кроме этого, закончен ещё один из этапов реконструкции автомобильной дороги «Кунгур — Соликамск — путепровод над ж/д путями Яйва — Соликамск». Отметим, весь проект состоит из шести этапов, первый из которых был закончен в 2018 году. Итогом дорожных работ станет полное обновление дороги Березники — Соликамск, общей протяжённостью более 20 км.

Любителям книг на заметку

В последние выходные года, 23–25 декабря, на территории социокультурного пространства «Завод Шпагина» пройдет Пермский книжный фестиваль (0+).

На площадке цеха №4 порядка 30 книжных компаний представят художественную и образовательную литературу, нон-фикшн, издания для детей и подростков. Крупнейшее в регионе событие для любителей чтения откроет серию новогодних событий юбилея Перми, сообщили в проектной офисе «Пермь-300».

В пятницу и субботу, 23 и 24 декабря, фестиваль будет работать с 12.00 до 21.00, в воскресенье, 25 декабря, — до 18.00. Вход свободный.

Доступная среда

В 2022 году количество отделений Почты, адаптированных для людей с инвалидностью, достигло 8 300 по всей России.

В Пермском крае адаптировано 143 отделения: в Перми, Краснокамске, Березниках, Соликамске, Лысьве, Чернушке, Кунгуре, Чайковском, Добрянке, Верещагино, Губахе, Красновишерске, Гремячинске, Кизеле, Чусовском, Кудымкаре, Осе, а также в отдалённых сёлах и деревнях.

Узнать такие отделения можно по информационным вывескам со шрифтом Брайля на фасадах и почтовых ящиках для корреспонденции.

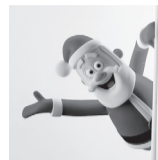
По информации сайта <https://adm.solkam.ru>

БУМАЖНИК

стр. 3
БЕРЁМ ПРИМЕР!

И снова награда — «Лучший специалист по охране труда Урала – 2022» трудится на нашем предприятии.

стр. 4



РАБОТАТЬ В ГАРМОНИИ

Подготовка к Новому году или уборка в кабинете? Как совместить приятное с полезным? Об этом вы узнаете из нашего материала.

■ Слово специалисту

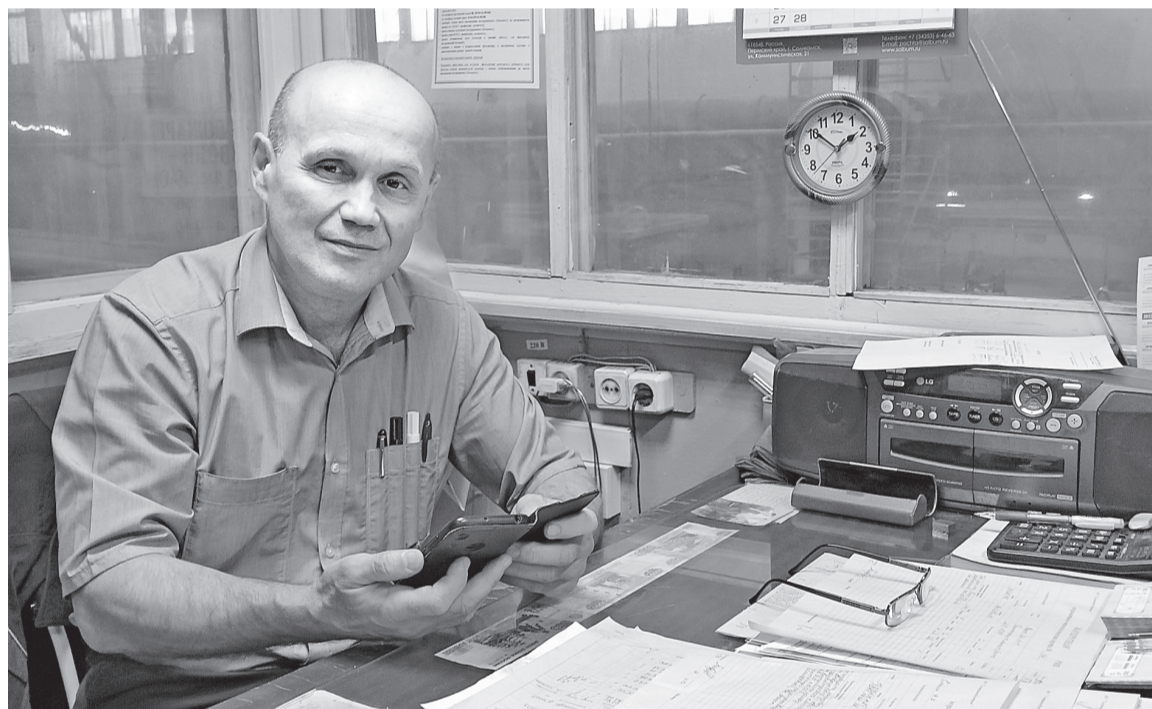
БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ МАЛЕНЬКОЙ ДЕТАЛИ

У гигантских бумагоделательных машин, у мощных рафинёров есть множество узлов и деталей. Некоторые из деталей совсем невелики. Но бывает, что из-за их неисправности или поломки приходится останавливать не то, что отдельный агрегат, а целую линию.

Просто отлично, если запасная деталь есть на складе. Однако, ситуации на производстве складываются разные. Поэтому бумажные и другие производства надеются, что получат нужную деталь из ремонтно-механического цеха, или её там отреставрируют умелыми руками работников станочного участка.

А как живёт-работает сам станочный участок газете рассказал его мастер **Николай Александрович Лыткин**:

— В станочном парке нашего цеха работают токарные,



Мастер станочного участка ремонтно-механического цеха **Н.А. Лыткин**

фрезерные, расточные, строгальные, шлифовальные станки и кузнечный молот. На участке станков трудятся 13 человек. Среди них есть высококвалифицированные рабочие, которые могут выполнять операции на разных станках, например, на расточном, фрезерном,

строгальном, на всех токарных станках — и на ДИП-200, и на ДИП-300, и на ДИП-500.

— **Николай Александрович, какую работу выполняет участок сегодня?**

— Сегодня участок продолжает работать по плану,

но часто берёт детали оборудования на реставрацию, изготавливает по заказу практически всех цехов и производств новые взамен вышедших из строя. Это связано с удлинением срока поставок запчастей после изменения логистических цепочек.

Продолжение на стр. 2



Уважаемые читатели!

Открыта подписка на корпоративную газету «БУМАЖНИК» на 2023 год

Стоимость подписки – 130 рублей.

ПРЕДЛАГАЕМ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ ЗА БЕЗНАЛИЧНЫЙ РАСЧЁТ ПО ЗАЯВЛЕНИЯМ (форма заявления разослана по внутренней электронной почте во все структурные подразделения). Заполненные заявления просим направлять по кольцевой почте в редакцию газеты «Бумажник».

Оформить подписку можно и ЗА НАЛИЧНЫЙ РАСЧЁТ В РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ (второй корпус поликлиники, второй этаж). Просим вас предварительно позвонить по телефону **6-48-44**, так как сотрудники редакции выходят для сбора информации на промплощадку.

Подписка продлится до 29 декабря

«БУМАЖНИК» всегда с Вами! А Вы с «БУМАЖНИКОМ»?

■ Городские новости

«Письмо солдату»

В ЦРТДЮ «Звёздный» продолжают поступать письма бойцам, которые участвуют в спецоперации.

В акции «Письмо солдату» школьники принимают участие целыми классами и самостоятельно, некоторые заполняют письма непосредственно в Центре.

Принять участие в акции может каждый! В своих посланиях можно рассказать о себе, своих мечтах, поприветствовать солдата, пожелать, поддержать, поблагодарить, нарисовать рисунок.

Первая партия писем уже передана в подразделение.

Напомним, письма принимают в Доме ЮНАРМИИ в ЦРТДиО «Звёздный» (ул. 20-летия Победы, 44).

А снег идёт...

Уборка снега на территории Соликамского городского округа идёт в усиленном режиме.

Количество выпавших осадков 13 декабря превысило норму. На очистке территорий городского округа от снега задействованы 23 единицы техники, 10 организаций и индивидуальных предпринимателей, 40 дорожных рабочих.

Организована механизированная очистка проезжей части и обочин, обработка заездных карманов, уборка снега вручную на посадочных площадках и подходах к ним, пешеходных переходах.

Вывоз снега с территорий городского округа начался с 14 декабря. В первую очередь снег вывозится от пешеходных переходов, с центральной части города и тротуаров.

Ёлка губернатора

46 соликамских школьников побывают в этом году на Губернаторской ёлке, которая пройдёт для них 26 декабря.

Мероприятия в этом году впервые после пандемии пройдут в традиционном очном формате в Пермском академическом Театре-Театре. Предновогоднее настроение подарят талантливым ребятам, отличникам учёбы, победителям конкурсов, соревнований, олимпиад, фестивалей, а также детям из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации и детям с ограниченными возможностями здоровья.

Для юных гостей предусмотрена интерактивно-развлекательная программа в фойе театра и показ мюзикла «Бременские музыканты». Кроме того, ребята получат новогодние подарки.

Глава Министерства образования и науки Прикамья **Раиса Касина** отметила, что Губернаторские ёлки — это прекрасная традиция, которая помогает поощрить и отметить талантливых и инициативных ребят, и подарить праздник тем, кто в этом особо нуждается.

«В Новый год должны сбываться самые заветные мечты. Очень важно уделять внимание нашему будущему поколению — нашим детям», — сообщила министр.

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

■ Слово специалисту

БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ МАЛЕНЬКОЙ ДЕТАЛИ

Продолжение. Начало на стр. 1

В основном все работы выполняются на наших станках, но иногда, если одна из операций не может быть выполнена, например, нет возможности нарезать резьбу определённого размера, деталь отправляется на завод, где есть соответствующее оборудование.

— С кем станочный участок работает, если можно так сказать, в одной связке?

— Станочники участка работают по чертежам инженеров-конструкторов при отделе главного механика. Заготовки деталей, детали для изготовления корпусов, полумуфт мы получаем от наших модельщиков и литейщиков, задействуем наших кузнецов, когда необходимо осадить диаметры, вытянуть деталь... Кузница изготавливает шестигранники, шпонки.

— Николай Александрович, Вы сказали, что объём работы у участка большой. Как Вы её распределяете?



Токарь станочного участка РМЦ Д.Н. Бакань

— Получив заказы, я смотрю на каких станках их выполнить. Есть заказы, выполнение которых требует большого опыта работы. Самый опытный сегодня на участке токарь **Дмитрий Николаевич Бакань**. Он может работать на любом типе станков ДИП, работу выполняет качественно и быстро. Токарь-расточник **Валентин**

Владимирович Ассанов — универсал, он выполняет сложные работы и на расточном, и на фрезерном, и на строгальном, и на долбежном станках. **Любовь Афанасьевна Александрова**, работающая на шлифовальном станке — мастер своего дела.

У нас есть у кого учиться! профессии, перенимать опыт!

Тем более, что сегодня профессия токаря — одна из самых востребованных на предприятиях.

Недавно у нас проходили практику студенты из Александровска. За ними были закреплены в качестве наставников опытные работники. Но коллектив у нас на участке, в цехе такой, что любой поможет, поддержит, объяснит. Без внимания человека не оставим, особенно молодого работника.

— В каком режиме трудится сегодня коллектив станочного участка?

— К работе смена приступает в половине восьмого утра. Плановые и срочные задания мы стараемся выполнить в рабочее время, но иногда приходится задержаться. Люди с пониманием относятся к этому. Все знают, что без одной нужной детали может и целое производство встать.

Елена Налётова

■ Доска почёта

ПАПИНА ДОЧКА

— Когда отец в День работников леса узнал, что меня наградили Почётной грамотой и поместили мою фотографию на Доске почёта, он был очень рад, — говорит контролёр ЦБП Татьяна Алексеевна Самохина.

В своё время **Алексей Александрович Попов** тоже трудился на бумкомбинате, ведущим инженером-технологом древесно-подготовительного цеха. Его стаж работы на предприятии к моменту выхода на заслуженный отдых насчитывает 26 лет. На сегодняшний день дочь обогнала папу — её стаж составляет 28 лет. Отцу есть чем гордиться, ведь именно по его совету Татьяна пришла работать на бумкомбинат.

— По образованию я бухгалтер, но по профессии никогда не работала, — вспоминает Татьяна Алексеевна. — Мы жили в посёлке Керчевский Чердынского района. После окончания школы, когда поступали учиться, нам пообещали: выучитесь — будет вам работа. Но жизнь внесла свои коррективы — предприятие в посёлке закрылось. Где работать? Куда податься? И тут отец предложил: иди к нам на бумкомбинат, работа есть, было бы желание.

Так в 19 лет Татьяна приехала в Соликамск и устроилась на «Соликамскбумпром». Осваивать новую специальность ей помогала **Светлана Фёдоровна Ловкина**, контролёр ЦБП ЛСП.

— Я довольно быстро адаптировалась, — продолжает

моя собеседница. — Начинала контролёром сырья на складе щепы. Потом работала на участках по приёму древесины, поступающей автотранспортом и железной дороге.

С 2012 года место работы Татьяны Алексеевны за рабочим столом. Именно сюда «стекается» вся информация о доставляемой на предприятие древесине. Сейчас в её задачи входит сверка сводных ведомостей на поступающее древесное сырьё за сутки, месяц, с начала года, составление сводок по сменам, проверка ввода данных в накопительных карточках, обработка счетов и многое другое. Всё это требует глубоких знаний, пристального внимания и максимальной концентрации.

— Татьяна Алексеевна работает на ответственном участке, — говорит **Наталья Анатольевна Щеголихина**, мастер по приёме лесоматериалов ЛСП. — Её добросовестное, аккуратное, я бы сказала, скрупулёзное отношение к работе позволяет ей безошибочно выполнять своё дело. Это специалист, о работе которого можно уверенно сказать, что все данные, до самой последней цифры, проверены и учтены. Татьяна Алексеевна



пользуется заслуженным уважением в коллективе. Как к работнику с большим опытом, к ней за помощью и советом обращаются коллеги.

И если на работе Татьяна Алексеевна — радующий за дело профессионал, то дома она — внимательная, заботливая и любящая супруга, мама, хозяйка. Семья для неё на первом месте. Как и каждой дружной семье, у Самохиных есть общее увлечение.

— Мы путешествуем, — признаётся собеседница. — Красивая природа, интересные места, новые впечатления. Если выдаются свободные от домашних дел выходные, то мы обязательно куда-нибудь едем, пусть даже недалеко. А вот поездку на отпуск планируем заранее: тщательно к ней готовимся,

продумываем маршрут. Путешествуем мы, как правило, на своей машине, чтобы можно было спокойно, не торопясь, заехать по пути в каждый город, познакомиться с его достопримечательностями. Поэтому каждая поездка выливается в большое приключение, которое потом очень приятно вспоминать и обсуждать. В этом году доехали до Сочи. А сейчас уже начали задумываться о поездке на следующий год.

Да, новый год уже не за горами, а значит сейчас — самое время мечтать и строить новые планы. Остаётся только пожелать удачи во всех начинаниях Вам, Татьяна Алексеевна, и вам, уважаемые читатели!

Светлана Мельникова

...ВЕРНЕЕ БУДЕТ ОЦЕНИТЬ ВАШ ТРУД ПОКЛОНАМИ ЗЕМНЫМИ



Награждённые Благодарственными письмами АО «Соликамскбумпром»

9 декабря на праздничном мероприятии, посвящённом 80-летию юбилею медицинской службы соликамских бумажников, прошла торжественная церемония награждения лучших работников поликлиники АО «Соликамскбумпром».

БЛАГОДАРСТВЕННЫМ ПИСЬМОМ ГУБЕРНАТОРА ПЕРМСКОГО КРАЯ за заслуги в развитии здравоохранения в Пермском крае и многолетний добросовестный труд награждена **Светлана Викторовна ЛЕВКО**, заместитель главного врача по экспертизе временной нетрудоспособности, врач-невролог.

ПОЧЁТНОЙ ГРАМОТОЙ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ за добросовестный труд, профессиональное мастерство и высокие показатели трудовой деятельности награждена **Наталья Валентиновна ОБОЛЧКОВА**, заместитель главного врача по медицинской части, врач-терапевт.

БЛАГОДАРСТВЕННЫМ ПИСЬМОМ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ за добросовестный труд, профессиональное мастерство, высокие показатели трудовой деятельности награждены:

- **Любовь Юрьевна СУХАЯ**, медицинская сестра
- **Эмма Христиановна БЕССОНОВА**, медицинская сестра

БЛАГОДАРСТВЕННЫМ ПИСЬМОМ ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЛИКАМСКА за многолетний добросовестный труд и значимый вклад в развитие медицинской помощи населению награждены:

- **Валентин Петрович НЕПОГОДИН**, врач-оториноларинголог
- **Галина Валерьевна БУЛГАНИНА**, старшая медицинская сестра

ПОЧЁТНОЙ ГРАМОТОЙ АО «СОЛИКАМСКБУМПРОМ» за добросовестный труд, высокие профессиональные качества и ответственное отношение к работе награждены:

- **Светлана Владимировна КОЛЬЦОВА**, медицинская сестра
- **Елена Владимировна ГАРИНА**, медицинская сестра
- **Лариса Евгеньевна РЯПОСОВА**, медицинская сестра процедурной

БЛАГОДАРСТВЕННЫМ ПИСЬМОМ АО «СОЛИКАМСКБУМПРОМ» за добросовестный труд, высокие профессиональные качества и ответственное отношение к работе награждены:

- **Юлия Геннадьевна ФРАНТОВЧАН**, рентгенлаборант
- **Людмила Сергеевна ИБРАГИМОВА**, медицинская сестра
- **Надежда Илгизовна ПОПОВА**, медицинская сестра
- **Наталья Алексеевна СНИГИРЕВА**, делопроизводитель
- **Таисия Васильевна БЕЛКИНА**, уборщик служебных помещений
- **Татьяна Анатольевна КАЙГОРОВОДА**, администратор



На празднике чествовали ветеранов медицинской службы

ВНИМАНИЕ!

УВАЖАЕМЫЕ ВЕТЕРАНЫ И РАБОТНИКИ АО «СОЛИКАМСКБУМПРОМ»!

Закончились все огородные и садовые дела. Впереди долгая зима и у нас появилось больше свободного времени. Давайте потратим его на добрые дела.

Наши воины, сражающиеся за освобождение Донбасса и вновь присоединённые территории, нуждаются в тёплой одежде, в нашей поддержке.

Посылки с тёплыми вещами регулярно отправляются на передовую нашим защитникам. Приглашаем всех, умеющих вязать, оказать помощь —

связать тёплые носки ребятам, и принести их в Совет ветеранов или профсоюзный комитет. Пусть они почувствуют нашу заботу и тепло.

БЕРЁМ ПРИМЕР!

Кто может строже требовать знания и выполнения правил охраны труда от работников предприятия? Тот, кто доказал, что является лучшим специалистом по охране труда!

В ноябре на адрес предприятия пришло приглашение от Министерства промышленности Пермского края принять участие в III Открытом Межрегиональном конкурсе «Лучший специалист по охране труда Урала – 2022».

Конкурс проводился 1 декабря дистанционно в электронном формате. Но до начала конкурса следовало пройти пробное дистанционное тестирование в деморежиме. И только в день проведения для всех участников одновременно открывался доступ к тестированию.

Результаты конкурса максимально объективны, так как подводились автоматически. Победителем мог быть признан участник, набравший наибольшее суммарное количество баллов. А если сразу несколько участников набирали одинаковое максимальное количество баллов, то решающим показателем становилось время, затраченное на прохождение этапов.

По итогам конкурса составлен рейтинг «100 лучших специалистов по охране труда Урала – 2022».

Участие в конкурсе стало реальным шансом для специалистов заявить о себе, а для предприятий — возможностью повысить свой престиж.

Мы можем гордиться, что обладателем Диплома лучшего специалиста по охране труда Урала 2022 года стал заместитель главного инженера по охране труда и промышленной безопасности АО «Соликамскбумпром» **Александр Александрович Хлызов!**

Ему присуждено звание «Лучший специалист по охране труда Урала – 2022» в номинации «За лучший результат среди организаций в области производства бумаги и картона» по итогам III Открытого Межрегионального конкурса.

Александр Александрович поделился своими впечатлениями от участия в конкурсе:

— До старта конкурса я прошёл пробное тестирование. В нём, как и в основном тесте было 50 вопросов, но по сложности они в значительной степени уступали вопросам конкурсного теста.

На тестирование 1 декабря было дано ровно 50 минут. По истечении выделенного времени тестирование автоматически завершилось. Задания конкурса включали вопросы из разных областей охраны труда: трудового законодательства, правил охраны труда, специальной оценки условий труда, системы управления охраны труда, медосмотров, несчастных случаев на производстве, знаков безопасности, СИЗ и так далее. С началом тестирования блокировался выход компьютера на другие сайты, поэтому «загуглить» ответы участники не могли. К тому же часть заданий представляли собой фотографии или рисунки с выделенным на них стрелкой элементами средств защиты, специальных устройств, которые нужно было определить. Например, балансирующее или вытягивающее устройство у человека, выполняющего работы на высоте. Ответить на эти вопросы можно было только имея опыт работы в охране труда и промышленной безопасности. Много заданий было на знание, на логику, были и «хитро» сформулированные — на смекалку. Компьютер фиксировал количество правильных ответов и затраченное время. У меня было 40 правильных ответов за 30 минут.

Поздравляем Александра Александровича с победой и берём с него пример!

Елена Налётова



■ Конкурс

РАБОТАТЬ В ГАРМОНИИ

Не секрет, что в бухгалтерии собирается масса важной документации от цехов предприятия и его контрагентов. Здесь важно организовать рабочее пространство и документооборот так, чтобы учётный процесс проходил максимально эффективно, как говорится «без сучка, без задоринки».

Именно с этой целью, по инициативе **Натальи Николаевны Углицких**, главного бухгалтера АО «Соликамскбумпром», в структурном подразделении прошёл конкурс по рациональной организации рабочего места. А тут и ещё несколько поводов появилось — подготовка к Новому году, создание праздничного настроения. Поэтому конкурс назвали «Новогоднее чудо».

В состав жюри вошли Наталья Николаевна, председатель первичной профсоюзной организации АО «Соликамскбумпром» **Светлана Владимировна Елисеева**, заместитель главного бухгалтера **Наталья Сергеевна Бадуртдинова** и начальник ОУДиД **Светлана Михайловна Матвеева**.

12 декабря были подведены итоги. Решение о том, кому присудить главный приз, членам жюри далось нелегко. И вот вердикт: **1-е место** отдано группе продаж и отгрузок, **2-е место** разделили группа по учёту капитальных вложений, основных средств и валютных операций и расчётная группа. Но на этом новогодние сюрпризы не закончились — поощрительные призы вручены всем участникам, а активисты общественной жизни предприятия от профкома получили годовую подписку на газету «Бумажник».

А теперь слово предоставляется непосредственным участникам конкурса.

— Это наше коллективное творчество, — говорит **Юлия Александровна Крестьянишина**, бухгалтер расчётной группы. — Решили украсить наш кабинет в скандинавском стиле — по максимуму использовать природные материалы и всё пространство: стены, потолок, окна. Поэтому у нас много поделок из веток и шишек. Мы заняли второе место, чему очень рады. Конкуренция была серьёзная.



— Признаться честно — мысли по оформлению пространства рождались на ходу, — рассказывает **Марина Александровна Исмаилова**, старший бухгалтер группы по учёту валютных операций. — Например, у нас убрали шкафы, под ними проявились обои другого оттенка. Чтобы как-то обыграть эти большие розовые прямоугольники — появилась идея превратить их с помощью атласных лент в окна.

— Гуляя по лесу, видишь, как много веток обламывается под тяжестью снега, — делится **Анастасия Владимировна Садовая**, бухгалтер группы по учёту валютных операций. — Поэтому ёлочку к Новому году решили сделать из такого лапника, а для этого специально ездили в дубравский лес. У нас вообще даром ничего не пропадает. Для

жюри и коллег мы приготовили расписные грецкие орешки, внутри которых сюрприз — новогоднее предсказание.

— Идея оформления принадлежала старшему бухгалтеру нашего отдела — **Екатерине Юрьевне Мельниковой**, но в творческом процессе участвовали все, — поясняет **Светлана Станиславовна Копычина**, бухгалтер, группа продаж и отгрузок. — Наша ёлка понравилась жюри — хорошая идея для малогабаритных помещений. Есть у нас и интерактивная композиция — новогодний гороскоп. Очень приятно, что наше оформление жюри и коллеги оценили по достоинству.

— Проводить и участвовать в таких конкурсах нужно обязательно, — уверена **Юлия Викторовна Щипунова**, старший бухгалтер группы по учёту капитальных вложений и основных средств. — Это отлично поднимает настроение, и новый позитивный повод для общения с коллегами. Если у тебя хорошее настроение и рабочее место организовано рационально, то работоспособность только повышается. Сплошные плюсы!

Лана Веткина



■ Спорт

ВЗЯЛ ВЕС И ЗАБРАЛ ЧЕМПИОНСКИЕ РЕГАЛИИ

К профессиональной награде **Александр Александрович Хлызов**, заместитель главного инженера по охране труда и промышленной безопасности АО «Соликамскбумпром», добавил награды спортивные, став трижды победителем открытого чемпионата Европы по пауэрлифтингу.



Чемпионат состоялся 10–11 декабря 2022 года в Москве, в спортивном комплексе «Чертаново», проходил по разным номинациям пауэрлифтинга, отдельным движениям и армлифтингу IPC/IPC-A/WAA. В соревнованиях приняли участие почти двести спортсменов из шести стран — Ирана, Армении, Республики Беларусь, Эстонии, Казахстана, и из регионов России.

Газета «Бумажник» попросила Александра Александровича ответить на вопросы о соревнованиях, о подготовке к ним.

— **Первый вопрос, конечно же, о том, насколько сильным было соперничество?**

— Я выступал в жиме лёжа штанги в софт экипировке стандарт (1–2 петли). Зачёт проводился как в личном первенстве, так и среди всех спортсменов всех весовых категорий, а это порядка 14 человек. В моей весовой категории борьба за титул чемпиона шла между мной и иранцем. По сути, я защищал честь России. Не скажу, что победа далась легко. К тому же выступал я в соревнованиях без ассистентов. Но я завоевал два первых места в весовой категории до ста сорока килограммов в категории IPC-A (допинг-контроль) и IPC (профессионалы), стал чемпионом среди этих дивизионов, выжав триста двадцать килограммов.

— **Александр Александрович, я слышала, что Вам вручены специальные чемпионские регалии. Что же это?**

— Мне вручили серебряный перстень и удостоверение звания «Элита по жиму штанги лежа в софте IPC-A», подарили ценный приз.

— **Следующий вопрос, думаю интересует многих: есть у Вас чемпионские секреты?**

— Нет, секретов нет. Занимаюсь один раз в неделю, но выкладываясь по полной. Придерживаюсь просто здорового питания, а не какой-либо специальной диеты, никогда не включал в питание какие-либо специальные протеиновые смеси или пищевые добавки. Стараюсь регулярно участвовать в соревнованиях, не реже двух раз в год. Это очень мотивирует к новым достижениям, держит в хорошей спортивной форме.

— **Александр Александрович, Вы настроены продолжать спортивную карьеру?**

— Да. Я продолжаю тренироваться, буду участвовать и бороться за победу в новых соревнованиях. Тем более, что чувствую поддержку семьи, друзей и предприятия. Я очень благодарен руководству АО «Соликамскбумпром» за возможность выступить на чемпионате Европы.

Елена Налётова


Ответы на кроссворд в газете «Бумажник» №48:

1. Аваги. 2. Иахим. 3. Манко. 4. Обложка. 5. Агасфер. 6. Радиатор.
7. Разлом. 8. Малец. 9. Цесарка. 10. Абвер. 11. Радиация. 12. Яма.
13. Абкайк. 14. Кадиллак. 15. Кайенна. 16. Авизо. 17. Обноски. 18. Иво.
19. Облака. 20. Аванс. 21. Са.

Учредитель: АО «Соликамскбумпром».

Адрес издателя: 618548, Пермский край, г. Соликамск, ул. Коммунистическая, 21.

Адрес редакции: 618548, Пермский край, г. Соликамск, ул. Коммунистическая, 21.

Тел. редакции: 8(34253) 6-48-44.

Эл. почта: gazeta-oso2010@yandex.ru

Главный редактор: Е.А. Налётова. Вёрстка: В.В. Сидоров.

Газета зарегистрирована 25 октября 2007 г. Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Приволжскому федеральному округу; ПИ № ФС 18-3602.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций.

Ответственность за содержание рекламы несёт рекламодатель.

Отпечатано в ООО «Типограф».

Адрес типографии: 618540, г. Соликамск, Соликамское шоссе, 17.

Печать офсетная. Объём 1 усл. п.л. Заказ № 2804. Тираж 1582 экз.

Подписано в печать 15.12.2022 г.

По графику в 17.00, фактически в 17.00.

Свободная цена. Распространяется по внутренней подписке.

Стоимость годовой подписки - 120 рублей. Подписной индекс 53483.

