

## «НЕТ» ложным декларациям

Two Sides выступает с новой глобальной инициативой, направленной на прекращение использования вводящих в заблуждение экологических деклараций типа «береги окружающую среду — откажись от бумаги».

Свежее исследование, подготовленное Two Sides, показывает, что крупнейшие мировые компании до сих пор используют некорректные и недостоверные экологические заявления для того, чтобы побудить потребителей «отказываться от использования бумаги» и переходить с бумажных на цифровые носители для передачи информации. И это делается, несмотря на продвигаемое органами по стандартизации в области рекламы законодательство, призванное защитить потребителей от введения их в заблуждение.

Глава Two Sides Мартин Юстас заявил: «Бумага является возобновляемым и пригодным для повторной переработки продуктом, который, при ответственном подходе к его производству и использованию, может быть экологичным способом передачи информации. Лесобумажная промышленность опирается на устойчивое лесопользование и является главным защитником этого ценного и растущего ресурса».

## Читают на бумаге

Американцы и британцы в возрасте от 18 до 34 лет намного чаще выбирают бумажные книги, чем электронные.

По данным компании Publishing Technology, среди «поколения миллениума» — в возрасте от 18 до 34 лет — 79% американцев в 2014 году прочитало хотя бы одну бумажную книгу, в то время как электронную — лишь 46%. В Великобритании бумажные книги читало 64%, в то время как электронные — 28%.

О новых книгах «поколения миллениума» узнает как из личных рекомендаций, так и с помощью онлайн-поиска. 45% опрошенных заявило, что узнало о новинках от знакомых, 34% — в социальных сетях, 32% с помощью поиска в Интернете, а 25% — изучая стенды в книжном магазине либо в библиотеке.

По словам Майкла Кейрнса (Michael Cairns), гендиректора Publishing Technology, исследование было проведено, чтобы «протестировать наши представления о читательских привычках молодых людей, родившихся либо выросших в цифровую эпоху». Компанию «удивил тот факт, что 18-34-летние читатели являются не только «онлайн-читателями», хотя издатели часто думают иначе».

<http://www.sbo-paper.ru>

# БУМАЖНИК

стр. 3

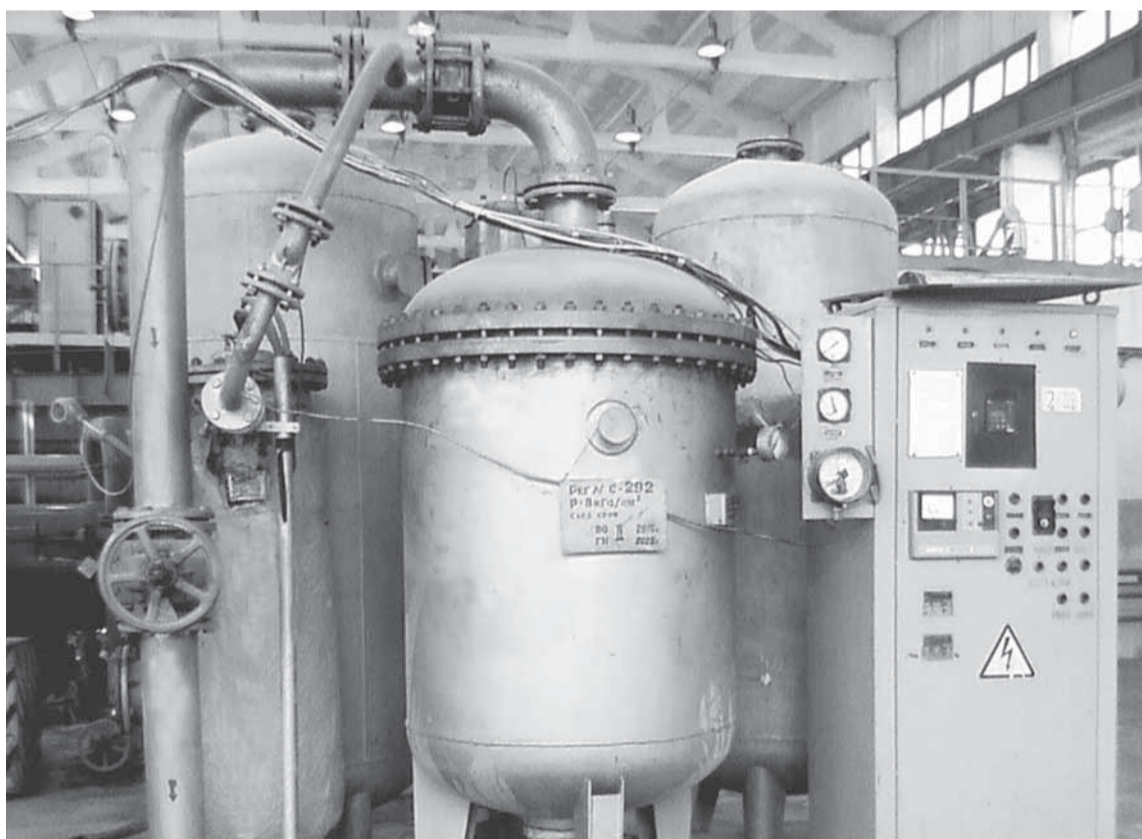
## С КАЖДЫМ ДНЁМ ВСЕ БЛИЖЕ

Участие в конкурсах, организованных ко Дню Победы ОАО «Соликамскбумпром», позволяет бумажникам выразить благодарность поколению победителей.

## ■ Слово специалисту

# ИЗЫСКАЛИ РЕЗЕРВЫ

И СЛОЖИВШИЕСЯ НЕПРОСТЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА МОГУТ ПОСЛУЖИТЬ НА ПОЛЬЗУ ДЕЛУ. ОНИ ЗАСТАВЛЯЮТ ЗАДУМАТЬСЯ О БОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВРЕМЕНИ И СРЕДСТВ, ИЗЫСКАВАТЬ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ.



Станция осушки № 2 после замены адсорберов.

## ■ Полезная информация

### Право на зрение

Международный медицинский центр «ВИЗИОН», работающий в Пермском крае, 10 лет эффективно участвует в реализации программы Всемирной организации здравоохранения «Право на зрение».

Участвуя в этой программе, «ВИЗИОН» содействует доступу как можно большего числа жителей нашего края к специализированной офтальмологической помощи.

«ВИЗИОН» приглашает работников ОАО «Соликамскбумпром» принять участие в глобальной международной программе, проверить зрение и при необходимости вылечить глаза, а также глаза ваших близких.

В рамках программы «Право на зрение» врач-офтальмолог медицинского центра «ВИЗИОН» (г. Пермь) проводит бесплатный приём в объеме действующего краевого стандарта. Это позволит на ранних сроках развития обнаружить заболевания, ведущие к устранимой слепоте. Таковыми являются: катаракта, глаукома, ретинопатия, миопия высокой степени, трахома и паратрахоменные вирусные заболевания. При необходимости последующего лечения болезней глаз и приобретения очков работникам ОАО «Соликамскбумпром» и их близким предоставляется 15-процентная скидка (выдается «скидочная» карта). Сотрудникам и ветеранам ОАО «Соликамскбумпром», помимо различных скидок, будет предоставлена рассрочка платежа на год.

стр. 4

## О ПОЛЕЗНОМ

Советы врача ЛФК ветеранам по борьбе с гиподинамией, если к ним прислушаться, принесут пользу и тем, кому до пенсии еще далеко.

Именно так поступили специалисты цеха водоснабжения. О том, какие именно сложились обстоятельства, и какие действия были предприняты, рассказал газете начальник цеха Максим Александрович Кузнецов:

— Компрессорная станция цеха снабжает все предприятие сжатым осушенным воздухом. Нагрузка — серьезная. Но, можно сказать, основным потребителем являются линии по производству термомеханической массы. Когда линии полностью загружены, не представляется возможным выполнить отдельные виды ремонтных работ на компрессорной станции. А последние обследования станций осушки и их основных элементов — адсорберов, показали, что оба адсорбера значительно изношены. Встал вопрос об их замене.

Такие работы мы выполня-

(Продолжение на стр. 2)

**Работникам, желающим пройти обследование, необходимо предварительно записаться у председателя цехового комитета.**  
**Запись продлена до 13 апреля 2015 года (включительно).**

**Ветеранам, желающим пройти обследование, необходимо предварительно записаться у участковых Совета ветеранов.**  
**Запись продлена до 13 апреля 2015 года (включительно).**

В клинике «ВИЗИОН» также проводятся диагностика и лечение прогрессирующей близорукости, близорукости, дальнозоркости, астигматизма, диабетической ретинопатии, макулодистро-

фии, патологии сетчатки, помутнения стекловидного тела, кератоконуса, амблиопии, спазма аккомодации, компьютерного зрительного синдрома, косоглазия, кератитов, блефаритов, увеитов и других. Применяются все методы коррекции зрения — очки, контактные линзы, имплантация факичных интраокулярных линз, эксимерлазерная коррекция зрения. Предлагается разнообразный комплекс физиотерапевтических услуг. Высокотехнологичные микрохирургические операции проводятся амбулаторно с использованием ультразвуковых и лазерных методов. Такие операции малотравматичны и бескровны.

Стоимость различных медицинских услуг представлена на сайте <http://пермь.визион.рф>

В Соликамске началась подготовка к городскому субботнику. Общегородское мероприятие по санитарной очистке города пройдет с 23 апреля по 31 мая.

В связи с этим в администрации города прошло заседание комиссии по санитарной уборке городских территорий, которое провел заместитель главы города Игорь Давлетшин.

— Этот год юбилейный, — отметил замглавы, — прошу отнестись к работе очень серьезно. По графику у нас один месяц на приведение городской территории в порядок, затем контрольный объезд, и одна неделя на исполнение работ с учетом всех замечаний.

Совместно с руководителями управляющих компаний, ТСЖ будут организованы работы по привлечению к участию в уборке придомовых и дворовых территорий жителей города.

Сегодня одним из самых актуальных является вопрос четкого распределения территорий уборки, чтобы на карте санитарной очистки города не оставалось белых пятен. На контроле комиссии остается исполнение плана мероприятий, конкретно по городским территориям, которые будут убираться до майских праздников и после. Этот план должен быть предоставлен в комиссию до 23 апреля.

Как сообщил руководитель управления городского благоустройства Сергей Шилов, на период проведения субботника мусор, собираемый с городских территорий, будет приниматься на полигон ТБО бесплатно. С учетом проблем, возникших в прошлом году, нужно предусмотреть, как будет вывозиться мусор с каждой территории.

Следующее заседание комиссии по санитарной уборке городских территорий состоится непосредственно перед субботником, будет рассмотрена готовность всех городских служб к этому важному мероприятию.

Наталья ШУМКОВА

## Закрылись три ледовые переправы

По данным МЧС России по Пермскому краю, на территории края на 6 апреля были закрыты три ледовые переправы.

Закрыты переправы в Оханском районе через реку Кама, соединяющая г. Оханск с поселком Юго-Камский и две в Соликамском районе — через реку Кама, соединяющая поселок Нижний склад с городом Соликамск и переправа через реку Боровская Воложка, соединяющая город Соликамск с поселком Усть-Боровая.

Автолюбителям запрещено пользоваться несанкционированными ледовыми переправами.

Управление гражданской защиты города Соликамска

# Изыскали резервы

(Продолжение. Начало на стр. 1)

ем обычно в период планового общего останова. Но продолжительный ремонт линий ТММ подсказал мысль о том, что ремонт станции осушки сжатого воздуха № 2 можно провести в это же время.

— Но для этого должны быть наготове новые адсорберы?

— После ревизии станций осушки в прошлом году специалисты цеха сразу начали искать адсорберы для замены. Заместитель начальника ЦВС Александр Александрович Кочнев вспомнил, что аналогичные аппараты были установлены когда-то в отбельно-сушильном цехе, который вскоре был выведен из строя действующих. Там мы и нашли 2 адсорбера в довольно хорошем состоянии, хотя их внешний вид был не очень.

Еще в декабре прошлого года работники цеха демонтировали адсорберы в отбельно-сушильном, очистили их, специалистами ЛТДО произвели необходимые замеры. Толщина стенок аппаратов изменилась крайне мало.



А вот так демонтированные в отбельно-сушильном цехе адсорберы выглядели до того, как за них взялись работники ЦВС.

Были проведены также гидроиспытания. Выяснилось, что адсорберы имеют еще достаточный ресурс работоспособности.

— Максим Александрович, то есть, замена была найдена, но сам монтаж планировался в останове?

— Да, предполагалось, что эта работа будет выполнена

подрядной организацией. Но, посоветовавшись, специалисты нашего цеха решили, что замену произведут сами за то время, пока линии ТММ в ремонте. Организацию работы поручили Вячеславу Алексеевичу Стерлягову, который замешал в этот период старшего мастера по ремонту оборудования и компрессорного участка. Демонтаж старых адсорберов второй станции и установку новых произвели слесари цеха водоснабжения под руководством бригадира Виктора Ивановича Протасова за короткое время — с 10 по 19 марта.

— Поставленной цели достигли?

— Да, станция осушки сжатого воздуха № 2 в хорошем рабочем состоянии, замечаний нет. Поскольку нашей целью было повысить надежность станции, то она достигнута.

Сегодня мы ищем возможности повысить надежность первой станции, так как она тоже вырабатывает свой ресурс.

— Максим Александрович, цех уже начал готовиться

к весенне-летнему сезону?

— Как обычно, задолго до наступления паводка проведена проверка состояния ливневой канализации. Вместе с пожарными ПЧ-21 в связи с приближением пожароопасного периода мы планируем начать проверку состояния наружного противопожарного трубопровода, пожарных гидрантов. Если будут выявлены какие-либо дефекты, то будем их устранять.

Полным ходом продолжается подготовка цеха к общему останову предприятия. На данный момент определено, какие работы будут проведены на подземных коммуникациях, в первую очередь, на производственной канализации, а также по ревизии и замене узлов учёта. Решается, какие подрядные организации будут привлечены, идет согласование графиков работ. Работы еще много.

Елена НАЛЁТОВА

## ■ Конкурс

# Кто людям помогает?

В этом году ОАО «Соликамскбумпром» вновь готово поддержать инициативных соликамцев, подготовивших социально-культурные проекты для участия в объявленном компанией конкурсе. На финансовую поддержку предприятия смогут рассчитывать проекты выигравшие конкурс.



Проекты проходят два этапа конкурсного отбора. 1 апреля в управлении компании состоялся 1 этап. В этом году на суд комиссии было представлено 24 проекта. Комиссия под председательством директора по социальным и общим вопросам Людмилы Валерьевны Фисюк рассмотрела все. Заявленные на конкурс проекты. В состав комиссии вошли депутаты городской Думы, представляющие округ северной части города и работающие в ОАО «Соликамскбумпром»,

начальник городского управления образования Ирина Вячеславовна Могильникова и представитель информационного партнера конкурса — редактор газеты «Соликамский рабочий» Елена Александровна Корнева.

Каждый из руководителей проектов представил идею, суть проекта, целевую аудиторию, описал предполагаемый ход реализации и конечный результат проекта. Комиссия отдала предпочтение проектам, в реализацию

которых вовлечено большее количество жителей города, направленных на сохранение здоровья детей и их безопасность, поддержку детей с ограниченными возможностями здоровья, патриотическое воспитание детей и молодежи, благоустройство и озеленение территорий города.

Решением комиссии к участию в следующем этапе конкурса — общественном голосовании — допущены 12 проектов. То есть, только половина всех представленных проектов.

Обращаюсь с закономерным вопросом к председателю комиссии:

— Людмила Валерьевна, как проходила работа комиссии? Трудно было сделать выбор?

— В этом году мы получили много интересных идей для реализации в рамках социальных проектов. С каждым годом заявки на конкурс подаются все больше участников. Нам достаточно сложно было определить проекты, которые пройдут во второй тур, для общественной оценки. Комиссия работала порядка четырех часов. Мы вынесли не простое, но взвешенное

решение. Теперь у соликамцев есть возможность лично поучаствовать в выборе лучшего проекта. С нетерпением будем ждать результатов голосования.

Информационный партнер конкурса — газета «Соликамский рабочий» уже опубликовала 8 апреля таблицу, в которой кратко представлены все, вышедшие во второй этап конкурса проекты.

Итак, теперь жители города (в том числе и вы, работники ОАО «Соликамскбумпром») сами смогут определить, какие из двенадцати проектов наиболее интересны и полезны для города, приняв участие в голосовании. Голосовать, как и в прошлом году можно будет, позвонив по телефону, отправив SMS-сообщение или заполнив купон из «Соликамского рабочего».

Помните: и от вашего голоса, зависит, какой проект получит инвестиции ОАО «Соликамскбумпром»!

Елена АЛЕКСАНДРОВА



# С каждым днем все ближе

Словно сговорившись, все средства массовой информации отсчитывают, сколько дней остается до юбилея Победы. Этому празднику посвящаются фильмы, программы, самые разные мероприятия.



Мы не стали исключением. Газета «Бумажник» рассказывает обо всех мероприятиях праздничной программы ОАО «Соликамскбумпром».

В самой торжественной обстановке, в конференц-зале управления предприятия были подведены итоги и вручены Благодарности, Дипломы, ценные и памятные

ленты сегодня в управлении на выставке, которая будет передвижной. Они выразят нашу благодарность поколению победителей за мирное небо над страной в дни, когда в ДК «Бумажник» будут проходить праздничные торжественные вечера в честь Дня Победы.



подарки участникам конкурса плакатов «Благодарим вас за мирное небо!». В конкурсе, объявленном музеем истории ОАО «Соликамскбумпром», приняли участие работники компании всех возрастов и члены их семей. Всего 47 работ были представлены на рассмотрение жюри.

10 апреля будут объявлены результаты конкурса, объявленного нашей корпоративной газетой «Бумажник».

## ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА

- I место — **Анрей Владимирович Латкин**, цех КИПиА
- II место — **Владимир Владимирович Мальцев**, типография БП №1
- III место — **Светлана Михайловна Фролова**, ПКО

Это и рисованные плакаты, выполненные в разной технике, с использованием объемных элементов, и созданные с помощью компьютерной графики. Члены жюри выразили всем участникам свое восхищение их творческим замыслом и умением его воплотить.

Все плакаты представ-

Читая «Письма ветеранам», никто из членов жюри не смог сдержать слезы. Эти письма не могли не потрясти, не задеть за живое. Жюри приняло отчасти неожиданное решение. О нем вы узнаете уже после того, как награды и призы будут вручены. Но все письма будут опубликованы в нашей газете до 22 июня.



Плакат В.В. Мальцева.

В эту субботу, 11 апреля, в 12.00 бумажники могут прийти в ДК «Бумажник» на конкурс «Ярмарка талантов», также посвященный 70-летию Победы. Судя по заявкам конкурсантов, концерт из их номеров обещает стать ярким событием.

Приходите, поддержите участников, и может быть, посмотрев, вы решитесь участвовать в следующем конкурсе и станете его призером!

Елена НАЛЁТОВА

## Письмо ветерану

Дорогие наши Ветераны Великой Отечественной войны!

*Я родилась в мирное время. Но многое слышала о войне. Война — это страх. В то время воевали солдаты — сильные духом. Вы не сдавались, а продолжали бороться. Это вы нам подарили мир, в котором мы живем. Вы рисковали своими жизнями, терпели боль от ранений, теряли здоровье. Вы были отважные, мужественные, храбрые бойцы. Я знаю, ваши ноют раны. Мне сложно представить, как вы перенесли тяготы войны, голод, холод, потери родных и друзей.*

*В канун 70-летия я пишу вам это письмо со словами благодарности, за героические подвиги, которые вы совершили. Вы — настоящие герои. Ваш долг выполнен — вы защитили Родину. Вы достойны величайшего уважения. Я поздравляю Вас с Победой:*

*Головы Ваши давно поседали.  
Грудь в орденах, их на праздник надели.  
Золотом блещут, сияют они.  
В памяти горькие страшные дни.*

*С уважением, люди (семья Свистуновых), которые очень Вас ценят.*

*Главное вам сейчас здоровья!*

# В десятку!

На стадионе «Бумажник» состоялись соревнования по стрельбе из пневматического оружия, посвященные 70-летию со дня Великой Победы. Бумажники приняли активное участие: 47 человек пытались попасть в десятку.



Лидер командного первенства АТЦ.

Право быть первыми, конечно, у женщин. Прекрасные дамы умело обращаются с оружием, перезаряжают, настраивают прицел и попадают в мишень! Первый выстрел — пробный, пять последующих выстрелов засчитывают судьи **Бруно Владимирович Кем**, начальник ЦСС и **Виктор Иванович Михайлов**, инструктор по физической культуре.

Восемь представительниц слабого пола соревновались в меткости. Спрашиваю у **Натальи Леонидовны Мальцевой** (ОЛТК) после того, как она отстрелялась:

— Как успехи?

— Надо было потренироваться, 30 лет уже не стреляла, хуже, чем у других результаты. Раньше первые места брала, но ничего, главное — участие!

Многие болельщицы тоже хотели бы поучаствовать, но не так и не решились. В итоге, судьи подсчитывают очки и называют победителей:

I место — **Елена Владимировна Криницина** (цех водоснабжения) — 35 очков

II место — **Елена Викторовна Моховикова** (ООТиЗ) — 31 очко

III место — **Наталья Михайловна Белкина** (ОГМ) — 29 очков.

Интересуюсь у обладательницы «золота»:

— Где научились так метко стрелять?

— Меня супруг обучал, бывает, что и результаты у нас совсем рядом. Посмотрим, как сегодня. Он тоже будет участвовать от нашего цеха, — говорит Елена Владимировна с победной улыбкой и заслуженным дипломом I степени.

Мужчины наготове, и первая пятерка из управления впечатляет своими высокими результатами. **Дмитрий Александрович Яшин** с первого выстрела попадает в десятку!

По точным выстрелам понятно, что мужчины более меткие (не в обиду

милым дамам), болельщики также это понимают:

— Они же все-таки в армию ходили. Военная подготовка многое значит. А может, кто-то и охотой занимается, — рассуждают болельщицы из ЛСП.

С нетерпением снимают мужчины мишени после выстрелов и смотрят результаты своих стараний. Некоторые не верят своим глазам: «Я не мог промазать. Я мог пропустить мишень, но не промазать!» Но строгое и справедливое жюри не дает второго шанса.

Итак, в личном первенстве в соревнованиях по стрельбе вперед вырвались:

I место — **Евгений Владимирович Башкирцев** (АТЦ) — 46 очков

II место — **Вячеслав Валерьевич Кузнецов** (ДМП) — 43 очка

III место — **Виталий Валентинович Завалишин** (ЦОС) — 39 очков.

Главный призер — самый меткий стрелок своими результатами доволен. Еще бы — четыре девятки и десятка! Глаз-алмаз!

— Это случайно получилось, — скромничает Евгений Владимирович.

По трем самым высоким результатам структурного подразделения или цеха, определяют лидеров командного первенства:

I место — **автотранспортный цех**

**Владимир Алексеевич Федосеев**, **Игорь Анатольевич Юдченко**, **Евгений Владимирович Башкирцев** (в сумме — 119 очков)

II место — **цех очистные сооружения**

**Сергей Гаптрафикович Магасумов**, **Ильдар Фуатович Абдулов**, **Виталий Валентинович Завалишин** (в сумме — 112 очков)

III место — **управление Дмитрий Александрович Яшин**, **Михаил Юрьевич Емельянов**, **Игорь Владимирович Лягаев** (в сумме — 111 очков)

*Поздравляем всех не только с победой, но и с участием!*

Вера НАССОНОВА

# Пасхальная викторина **О полезном**

Пасха (Воскресение Христово) — главный праздник православного календаря, неотъемлемая часть русской христианской культуры. Хорошо ли вы знаете исторические события, связанные с Пасхой, и пасхальные традиции?

1. Сколько дней продолжается праздник Пасхи?
2. Как называется последняя неделя перед праздником Пасхи?
3. Как называется место, где был распят Иисус?
4. Кто нес крест Иисуса?
5. Кто не оставил Иисуса во время казни и был рядом с Ним до конца?
6. На какой день после смерти на кресте воскрес Иисус?
7. Кто из учеников не сра-

зу поверил в воскресение Иисуса?

8. Какое событие произошло на 40-й день после Пасхи?
9. В какой из дней на Страстной неделе начинают грандиозную подготовку к Пасхе?
10. О чем должен напоминать кулич, который пекут к Пасхе?
11. В какой день в храмах традиционно освящают куличи, крашеные яйца и пасху?
12. Когда начинается пас-

хальное богослужение?

13. Главный пасхальный символ воскресения — яйцо. Почему оно должно быть окрашено в красный цвет?

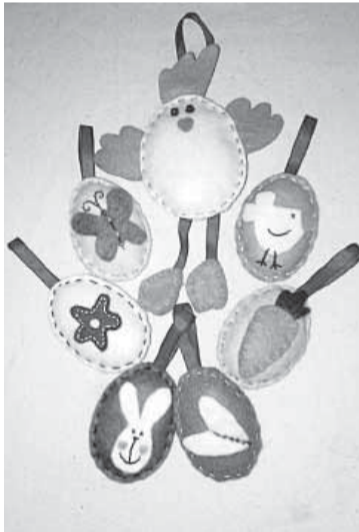
14. На Руси крестьяне, желая видеть свой скот упитанным, брали освященное яйцо и ...

15. На Святой неделе проводился на Руси обряд катания яиц, в котором с удовольствием принимали участие дети. Какое значение имел этот обряд?

## ■ Фотоидеи

# Дорого яичко к Христову дню

Вы можете порадовать в Пасху ваших родных и друзей приятными подарками, сделанными своими руками, вместе с детьми.



*Радостной Пасхи вам и вашим близким!*

Подготовила  
Анна АСТРОВА

## ■ Спорт

### Вернулись с кубком

В Краснокамске 4 апреля состоялись соревнования по волейболу среди предприятий лесопромышленного комплекса Пермского края.

В соревнованиях приняли участие 5 команд: Краснокамской бумажной фабрики

Гознака, ЗАО «Пермский фанерный комбинат», ООО ТД «Пермский ДСК», Министерства природных ресурсов, лесного хозяйства и экологии Пермского края и ОАО «Соликамскбумпром». Наша команда заняла III место и вернулась домой с грамотой Пермской краевой организации профсоюза работников лесных отраслей и кубком.

**ПОЗДРАВЛЯЕМ**  
наших бронзовых призеров!



## ■ Совет недели

Ветераны предприятия во Всемирный день здоровья познакомились с видом оздоровительной ходьбы, а также учились питаться правильно. Седьмого апреля в музее истории ОАО «Соликамскбумпром» для них была организована встреча с врачами.



Никто из присутствующих на лекции скандинавской ходьбой не занимается, но, как отметили ветераны предприятия — им бы хотелось узнать методику освоения техники оздоровительной ходьбы.

**Валентина Алексеевна Богушевская**, врач ЛФК при врачебно-физкультурном диспансере Соликамска: — Гиподинамия — проблема всех развитых стран, в современном мире человек начинает страдать ей уже от 30 лет. Скандинавы придумали вид фитнеса, который в России на слуху около 10 лет. Практически нет противопоказаний для занятий. Финская ходьба полезна для сердца, кровообращения и лёгких.

Валентина Алексеевна не только знаток в области лечебной физической культуры, но и практик. Пятый год сама занимается скандинавской ходьбой.

**В чём польза скандинавской ходьбы?** (и отличие от обычной)

- На 46% эффективнее работают крупные мышцы тела.
- Ускоряется кровоток, улучшается питание тканей.
- Снимаются стрессовые состояния.
- Сжигается больше калорий.
- Повышается прочность костей.

### СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА. СОВЕТЫ:

- Правильно подбирайте высоту палки!

Высота палки должна составлять 68% от Вашего роста.

- Перед прогулкой с палками не забудьте размяться — 10-15 минут!

• При ходьбе управляйте палками (а не подтаскивайте их) — упруго отталкивайтесь ими от земли. Именно от силы толчка зависит получаемая нагрузка. Наконечник палки должен быть рядом со стопой (палки не выбрасываются вперед, как на лыжах)

- Наклоняясь немно-

го вперед, держите корпус прямо!

- Прогулка с палками для начинающих — от 30 минут. Постепенно можно увеличивать время до 1,5 часов!

- Следите за дыханием!

На 2 шага — спокойный вдох, на 5 шагов — спокойный выдох.

- Контролируйте пульс!

Пульсометр должен быть в каждом доме. Следить за пульсом необходимо!

Главный врач центра медицинской профилактики **Елена Николаевна Пономарёва** рассказала о правильном питании, учитывая возрастные особенности:

— Рацион питания после 60-ти отличается от питания в молодые годы. Представьте Ваш рацион на одной тарелке: 1/2 — это овощи, 1/4 — белковая пища, 1/4 — углеводы. Суточная норма калорий в молодости — 2500, с возрастом она должна быть меньше. Поэтому уменьшаем объем порции и объем посуды.

### ПИТАНИЕ. СОВЕТЫ:

- Употреблять пищу лучше в одно и то же время как минимум 4 раза в день.

• Необходимо ограничивать кондитерские и хлебобулочные изделия; желательнее исключить соленое и жареное, мясо и рыбу отваривать!

- Пейте жидкость регулярно в течение дня! На 1 кг веса нужно выпивать в день 30-40 мл воды. Так, если вы весите, к примеру, 60 кг, то вам следует выпивать 1,8 — 2,4 литра в день.

• Некоторое время считалось, что пожилым не следует есть яйца, поскольку они богаты холестерином. Но исследования показали, что в яйцах много веществ, нормализующих липидный, в том числе холестерина обмен. Поэтому исключать из рациона их не следует. В неделю можно съесть 2-3 яйца.

Рекомендации, которыми поделились врачи, безусловно, пригодятся. Возьмите на заметку!

**Вера НАССОНОВА**

Учредитель: ОАО «Соликамскбумпром».

Адрес редакции

и учредителя: 618548, г. Соликамск, ул. Коммунистическая, 21.

Телефон: 6-48-44.

E-mail: gazeta-oso2010@yandex.ru

Редактор: Елена НАЛЁТОВА.

Верстка: Лилия ОСЬМУШКО.

Газета зарегистрирована 25 октября 2007 г. в Приволжском окружном территориальном управлении МПТР РФ, ПИ № СС 18-3602

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций.

Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Отпечатана в ООО «Типограф»

618540, г. Соликамск, Соликамское шоссе, 17

Печать офсетная. Объем 1 усл. п. л.

Подписано в печать 09.04.2015 г. По графику в 17.00,

фактически в 17.00. Тираж 1745 экз. Заказ № 1042.

Распространяется по внутренней подписке.

Стоимость полугодовой подписки — 50 рублей.