

**Уже 165 тысяч!**

6 марта в Кудымкаре, в Министерстве по делам Коми-Пермяцкого округа, состоялось вручение 165-тысячного сертификата на материнский (семейный) капитал (МСК).

Обладателями юбилейного сертификата стала семья **Васькиных**. Супруги воспитывают двоих детей — дочь 2008 года рождения и сына 2016 года рождения. Мама работает бухгалтером в Кудымкарской поликлинике, отец — капитан полиции. На сегодняшний день управление ПФР в г. Кудымкаре и Кудымкарском районе выдало свыше 4 тысяч сертификатов на МСК, из них почти 3 тысячи семей полностью распорядились своим правом на материнский капитал.

В Пермском крае из 165 тысяч обладателей сертификатов практически каждая вторая семья уже полностью распорядилась средствами МСК.

Пенсионный фонд России начал выдавать первые государственные сертификаты на МСК десять лет назад. За это время его размер вырос с 250 до 453 тысяч рублей. Обладателями сертификата стали 7,8 миллионов российских семей. Изначально материнским капиталом можно было распорядиться по трем направлениям: улучшение жилищных условий, обучение детей и будущая пенсия мамы. В прошлом году к ним добавилось еще одно — социальная адаптация и интеграция в общество детей-инвалидов.

**Жить без барьеров**

В Пермском крае в 2017 году более 52 миллионов рублей будет направлено на создание безбарьерной среды для детей-инвалидов и других маломобильных групп населения.

Краевое Правительство и Министерство труда и социальной защиты РФ подписали соглашение о предоставлении региону субсидии из федерального бюджета в размере 29,2 миллионов рублей на реализацию мероприятий по обеспечению беспрепятственного доступа инвалидов и других маломобильных групп населения к объектам сферы образования. Софинансирование из бюджета Прикамья в рамках госпрограммы «Доступная среда» составит 22,9 миллиона рублей.

В текущем году для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья будут адаптированы 25 учреждений образования. На сегодняшний день в Пермском крае доступная среда для обучающихся детей с ОВЗ и детей-инвалидов создана в 242 школах, 187 детских садах и 51 учреждению дополнительного образования. В прикамских школах и детсадах ежегодно получают образование около 24,5 тысяч детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

Газета основана в 1949 году | № 9 (4302) Пятница, 10 марта 2017 года

# БУМАЖНИК

стр. 3

**СЕМИДЕСЯТАЯ ВЕСНА**

Несколько поколений любителей театрального искусства в Соликамске готовится отметить юбилей народного театра АО «Соликамскбумпром». Память перелистывает как страницы сцены из спектаклей и, зрители ждут новых встреч.

стр. 4

**С ПУТЁВКОЙ НА ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС!**

Команда молодёжного объединения «Бумеранг», представлявшая АО «Соликамскбумпром» в краевом конкурсе профсоюзных агитбригад вернулась из Перми с победой. Борьба была нелёгкой, но «Бумеранг» подготовился.

■ **Юбилей**

## ПОДВОДЯ ИТОГИ ПЯТИЛЕТКИ

**СЛЕДУЯ ТРАДИЦИИ, ОТМЕЧАЮТ ЮБИЛЕИ КАЖДЫЕ ПЯТЬ ЛЕТ. ПО ТРАДИЦИИ ЖЕ ПОДВОДЯТ ИТОГИ. СЕГОДНЯ ПРИШЛА ОЧЕРЕДЬ ЦЕХА ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРАЗДНОВАТЬ ЮБИЛЕЙ И «ОТЧИТЫВАТЬСЯ» ЗА ПЯТИЛЕТКУ.**



«Вы уже выбрали?» — как всегда приветливо улыбается покупателям продавец кулинарии **Нина Геннадьевна Воложанинова**.

Но меняется не всё. Да, это и к лучшему. Так, цех по-прежнему обеспечивает большой коллектив АО «Соликамскбумпром» горячим питанием, обслуживает праздничные корпоративные мероприятия, предлагает работникам предприятия ассортимент полуфабрикатов и готовых блюд в кулинарии...

Но лучше о жизни цеха от юбилея до юбилея расскажет начальник ЦОП **Елена Васильевна Желудкова**:

— За это время практически не изменилось число работников цеха, те же руководители возглавляют столовую № 6, участок по производству кондитерских изделий, кулинарию и бар по улице Чернышевского.

Больше всего изменений в столовой № 1. В коллективе прошла смена поколений.

(Продолжение на стр. 2)

■ **Важно!**

### Закрываются раньше

В Прикамье начали закрываться ледовые переправы. Среди первых в **Ильинском районе (через Обву), в Гаинском, в Пермском (в поселке Троица).**

Происходит это раньше обычного на месяц, отмечают в региональном управлении МЧС. Основная причина — продолжительная оттепель в конце февраля.

**Юрий Губин**, заместитель начальника отдела безопасности людей на водных объектах ГУ МЧС России по Пермскому краю:

— Закрылись в связи с несоответствием предъявляемых требований. Закрытие переправ происходит по погодным условиям. Требования — прежде всего, толщина льда и его прочность. Сейчас на оставшихся объектах в ежедневном режиме проводятся замеры льда, проверяется состояние проезжей части. В случае обнаружения недостатков, переправа в срочном порядке будет закрываться.

В МЧС напоминают, что передвижение по льду на автомобиле допускается только по официальным переправам. Пренебрежение этим правилом опасно для жизни.

А ГИМС предупреждает

рыбаков об опасности выхода на лед в период активного снеготаяния.

В связи с резким снеготаянием в Прикамье толщина льда на реках, озерах и других водоёмах значительно уменьшается, и выходить на лед становится опасным для жизни. Из-за несоблюдения элементарных правил поведения во время таяния льда происходят несчастные случаи.

В основном опасности подвергают себя любители зимней рыбалки, которым необходимо помнить:

- лед толщиной 8 см выдерживает нагрузку двух рядом стоящих людей, 12 см — семерых;

- в период оттепели нельзя бурить лунки близко друг от друга;

- опасно выходить на лёд, когда он потемнел, и в нём образовались полыньи.

Лёд всегда опасен около стока вод. Он тоньше там, где бьют ключи, где быстрое течение или ручей впадает в реку, где неплотно соединяется с сушей, а также вблизи кустов, камыша, в местах, где растительность видна над поверхностью.

По материалам сайтов <http://vetta.tv>, <http://www.rifey.ru>, <http://59.mchs.gov.ru>



## Своевременный проект

На рабочем совещании 1 марта глава Соликамска Алексей Федотов обсудил с коллегами перспективы развития парка культуры и отдыха, расположенного в северной части города.

Этим вопросом живо интересуются горожане, для которых парк уже давно стал излюбленным местом для прогулок и занятий спортом. Ежегодно из городского бюджета на благоустройство парка выделяется 1,5 миллиона рублей, за счёт этих средств проводится уборка, обрезка деревьев, акарицидная обработка. В прошлом году здесь были полностью заасфальтированы основные пешеходные дорожки и установлено дополнительное освещение.

— Мы уже начали реализовывать проект «Формирование комфортной городской среды» по направлению «Благоустройство дворовых территорий», — сказал Алексей Федотов. — Если Соликамский городской округ войдёт в направление «Благоустройство мест массового отдыха», у нас появится реальная возможность обустроить городской парк за счёт софинансирования по приоритетному проекту.

Тем более что необходимые документы для этого есть. Комитетом по архитектуре и градостроительству администрации города разработано архитектурно-планировочное решение парка культуры и отдыха. С учётом того, что недавно была проведена топосъёмка территории парка, есть возможность уже сегодня сделать все необходимые расчёты и вступить в проект.

## Дома с приоритетом

В течение 2017 года Соликамскому городскому округу предстоит благоустроить 19 дворовых территорий.

В соответствии с приоритетным проектом «Формирование комфортной городской среды» в городских дворах муниципальных-участников программы в срок до 2022 года должен быть обеспечен перечень работ, куда входит ремонт внутридворовых проездов, обеспечение освещения, установка скамеек и урн, оборудование детских и спортивных площадок, озеленение территории, обустройство контейнерных площадок для сбора ТБО.

Реестр многоквартирных домов, участвующих в проекте в 2017 году, размещён на сайте администрации г. Соликамска. Это 19 городских дворов, объединяющих 30 многоквартирных домов, в которых будут проведены работы по благоустройству в рамках муниципальной программы «Развитие инфраструктуры и комфортной городской среды Соликамского городского округа». Приоритет был отдан домам с наименьшим количеством долгов.

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

# Подводя итоги пятилетки

(Продолжение. Начало на стр. 1)

Один за другим вышли на заслуженный отдых наши стажисты. Их сменили молодые работники, формировался новый коллектив. Процесс непростой. Сегодня, можно уже сказать, что люди сработались, понимают, какие задачи перед ними поставлены, выполняют их. У столовой есть достижения, на которые молодым стоит равняться. Так в 2014 году столовая № 1 и кафе-бар «У камина» по опросам потребителей были признаны «Лучшими предприятиями потребительского рынка Соликамского городского округа» и удостоены дипломов.

— Елена Васильевна, какое участие принял кол-



Всем вкусняшек напекут Галина Григорьевна Козенко и Лариса Александровна Иванова.

лектив цеха в юбилейных мероприятиях АО «Соликамскбумпром»?

— Мы обслуживали гостей и работников во время юбилейных торжеств. Привлечены были все, включая новичков. По отзывам гостей праздника и, по мнению руководителей, цех справился.



Коллектив столовой № 1.

Особенно постарались наши кондитеры Наталья Владимировна Михляева, Татьяна Николаевна Кузнецова. Они приготовили огромный красивый юбилейный торт, который произвёл впечатление.

— А если вернуться



Руководители и специалисты цеха.

в будни, то, как идут дела сейчас?

— Работников предприятия всегда готовы накормить обедом наши столовые. Первая — достаточно просторная, может справиться с большим

потоком посетителей. В шестой, как всегда, — тепло и уютно. В буфетах ремонтного производства и бумпроизводства № 2 — традиционно большой ассортимент. Здесь тоже можно присесть и покушать.

Очень востребована кулинария на территории пред-

несмотря на несколько расположенных поблизости кафе-конкуренентов, сохраняет своих клиентов бар «У камина», возглавляемый Ириной Ивановной Охотниковой. Завсегдатаев привлекает спокойная домашняя атмосфера кафе-бара.

Цех общественного пи-



Коллектив столовой № 6.

тания увеличивает объёмы продукции, реализуемой через предприятия торговли в го-

роде. Особенно востребована продукция нашего кондитерского цеха.

— Елена Васильевна, кто сегодня составляет, как говорят, костяк коллектива?

— Это мои первые помощ-

ники — наши товароведы Ирина Геннадьевна Махнева, Елена Владимировна Петунина, мой заместитель Римма



Заведующий складом Александра Степановна Мешкова.

Васильевна Ворончихина, руководители цеха — Светлана Борисовна Поповцева, Вера

Григорьевна Улас — заведующий участком по производству кондитерских изделий, Александра Степановна Мешкова — заведующий складом, технолог-калькулятор Лилия Васильевна Черноусова, заведующие магазином кулинарии и баром. Со дня основания цеха работают Лидия Александровна Брантова, Жанна Николаевна Лабоденкова, Лариса Александровна Иванова, Татьяна Михайловна Антипина. По двадцать лет работают в цехе общественного питания Нина Геннадьевна Воложанинова, Лилия Анатольевна Жданова, Елена Викторовна Свистунова.

Все они отличные специалисты, преданные своему делу и предприятию. Новому поколению работников в нашем цехе есть у кого учиться.

От всей души поздравляю всех коллег по цеху с 25 летним юбилеем ЦОП. Желаю здоровья, благополучия, творческих успехов.

С юбилеем,  
цех общественного питания!



# Её рукам несвойственно скучать

Во время обеденного перерыва мы можем не только подкрепиться, но и отвлечься от дел, передохнуть, пообщаться с коллегами. Хорошо, когда эти минуты отдыха проходят в уютной спокойной атмосфере.

Нам нравится обедать в красивом чистом зале столовой в ремонтном производстве, за чистым столом. Спешим за свободный стол с подносами, на которых по несколько аппетитных блюд в чистых тарелках, лежат чистые столовые приборы. Всё это само собой разумеется. Но появляется не по мановению волшебной палочки, а благодаря труду и старанию одного из самых неприметных работников.

Сколько раз за время обеденного перерыва **Жанна Николаевна Лабоденкова** ненавязчиво проскользнёт по залу, чтобы протереть столы? Сколько посуды, приборов, подносов пройдёт через её руки? Около 200 человек в день обедают в этой столовой. Практически без перерыва идут люди через раздачу. Вспомнит ли кто-нибудь из них, что пришлось томиться в ожидании? Нет.

Жанна Николаевна за день не раз «подмахнёт» пол и в столовой, и в буфете. Весной и осенью — не меньше десяти. В течение дня Жанна Николаевна не раз придёт на помощь поварам. За что они ей очень благодарны. «Можно сказать, что без неё мы как без рук».

А главное, посуда с утра потоком идёт через неутомимые руки машиниста посудомоечного комбайна. Руки проделывают быстрые, аккуратные движения. Раз — собраны подносы с использованной посудой, два — всё вымыто, три — чистые подносы, посуда, приборы



вновь на раздаче. Шумит вода, позвякивают приборы, но Жанна Николаевна видит и слышит посетителей, улыбается в ответ на «Спасибо!», успевает ответить «На здоровье!».

Влажный воздух. Вся смена на ногах. Нужно всё успеть. Запариться, однако. Но эта женщина всегда опрятно выглядит — за день не раз переоденется.

За такое отношение к общему делу, трудолюбие, за готовность помочь, за доброжелательность с большим уважением относятся к Жанне Николаевне её коллеги.

И она всегда вместе с дружным коллективом, никогда в стороне не остаётся: участвует во всех цеховых мероприятиях, поддерживает инициативу столовой по проведению дней национальной кухни, делится своим мнением, когда повара готовятся

к конкурсам, выставка-продажам.

В перерыв коллеги подкрепляют силы чудодейственным чаем из трав, которые заботливо собирает и сушит Жанна Николаевна. Она с удовольствием занимается цветами дома и в саду. Иногда цветы из её сада радуют посетителей столовой, украшая столы в зале.

Такой человек как Жанна Николаевна, который изо дня в день выполняет нелёгкую работу не просто на совесть, но с душой, достоин внимания и уважения. А работает она в столовой № 6 вот уже 25 лет!

О трудолюбивых заботливых руках Жанны Николаевны не скажешь лучше, чем в стихотворении Татьяной Давыдовой:

*Бывают руки непростые,  
На вид, как все, —*

*обычные.*

*Их называют золотые,  
Они к труду привычны.*

*В них дело спорится*

*умело —*

*Всё могут сделать,*

*воссоздать.*

*С душой берутся, ловко,*

*смело.*

*Таким не свойственно*

*скучать.*

9 марта у этой замечательной женщины — юбилей. Коллеги от всей души поздравляют Жанну Николаевну и желают ей крепкого здоровья, семейного благополучия, счастья.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Елена НАЛЁТОВА

# Всё начиналось в мае 1957 года...

По приказу Министерства бумажной и деревообрабатывающей промышленности СССР был организован Соликамский вечерний целлюлозно-бумажный техникум. С того времени прошло 60 лет — целая эпоха, от целлюлозно-бумажного техникума до Соликамского технологического колледжа.



Гильбранд М.Г. преподаватель (сейчас заместитель директора по учебной работе).

Безусловно, историю колледжа делали и делают люди, сильные, волевые, целеустремлённые. Как все начиналось? Каковы были первые успехи и победы? Какие трудности пришлось преодолеть тем, кто стоял у истоков?

Именно такие вопросы задала **Марине Георгиевне Гильбранд**, которая в 1969 году окончила вечерний целлюлозно-бумажный техникум, а в 1984 пришла работать в родное учебное заведение. Она начала как преподаватель специальных дисциплин «Технология и оборудование обработки древесины», «Охрана труда», а с 1993 года заведовала заочным отделением, в 1994 году стала заместителем директора по учебной работе. В 2007 году Марина Георгиевна была награждена нагрудным знаком «Почетный работник СПО РФ».

Среди тех, с кем посчастливилось работать, Марина Георгиевна вспоминает **Галину Павловну Улакову**, у которой училась сама, **Маргариту Борисовну Соболеву**, заведующую экономическим отделением, преподавателей **Тамару Клавдиевну Янченко**, **Валентину Сергеевну Сергееву**, **Людмилу Ивановну Савельеву**, **Рудольфа Эдуардовича Гаага**, безусловно, **Валентину Аркадьевну Филипову**, более 30 лет возглавлявшую учебное заведение.

По словам Марины Георгиевны, коллектив преподавателей был очень сильный и дружный. Работать с этими людьми было легко и комфортно. Обстановка в небольшом коллективе всегда была доброжелательной, вместе со студентами организовывали праздники. Несмотря на то, что не было компьютеров и принтеров, и приходилось всё писать и чертить вручную, работали

с удовольствием.

«В становление колледжа вложено немало усилий, ведь приходилось всё начинать с нуля. Поэтому колледжу, всему коллективу желаю только успехов и процветания! Только вперёд!» — таковы пожелания Марины Георгиевны.

Среди тех, кто начинал работу в вечернем целлюлозно-бумажном техникуме, была Галина Павловна Улакова. Она преподавала математику с 1963 по 1971 год. Вспоминает своих коллег: **Анну Петровну Яровую**, преподавателя русского языка, **Тамару Ивановну Бусыгину**, преподавателя черчения, **Ольгу Николаевну Ужегову**, преподавателя математики — с большой теплотой и уважением, отмечая их серьёзность, настойчивость и упорство в работе. «Мы, как и наши студенты, были энтузиастами, — говорит Галина Павловна. — А ведь студенты были уже взрослыми людьми, имели семью, работу, тем не менее, относились к учебе очень серьёзно и добросовестно. Порой недосыпали, но занятия не пропускали, даже все домашние задания выполняли. Многие студенты потом поступали в вузы, возвращались на целлюлозно-бумажный комбинат, занимая высокие должности».

«Время, когда я работала, было интересным и творческим. Для меня очень важно было следить за карьерным ростом моих учеников, радоваться их победам и достижениям. Я благодарна всем тем, с кем работала, и всем тем, кого учила».

В заключение нашей беседы Галина Павловна пожелала преподавателям колледжа здоровья, трудовых успехов на благо подрастающего поколения.

Елена БУРКО,  
преподаватель СТК

## ■ В честь юбилея

### Семидесятая весна

Едва закончилась война, выплеснулась жажда жизни соликамских бумажников на театральные подмостки. Родился театр. Сродни чуду?

Сегодня по-настоящему поражает воображение другой факт. Небольшой самодеятельный театр заслужил звание «Народного театра» и, пережив вместе со всей страной экономические и социальные потрясения, продолжает жить и развиваться. Молодое поколение театралов словно бросило вызов новому времени и выбрало имя «Перемена». Имя театра-студии из Соликамска называют среди лучших на театральных фестивалях и конкурсах в России и за рубежом. Всё больше имён из Соликамска в титрах кинофильмов, на слуху в профессиональной актёрской среде.

Всё это стало возможным, потому что у театра есть дом, есть поддержка соликамских бумажников, которые остаются 70 лет верны любви к театру.

### ПРОГРАММА ТЕАТРАЛЬНОЙ НЕДЕЛИ

в честь 70-летнего юбилея народного театра АО «Соликамскбумпром»

|                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| <b>20</b><br>марта<br>понедельник | <b>Спектакль «Работа над ошибками. Тема урока «Ревизор»</b><br>Н.В. Гоголь, театр-студия «Перемена».   | малый зал<br>15:30                           |
| <b>21</b><br>марта<br>вторник     | <b>Спектакль «Работа над ошибками. Тема урока «Ревизор»</b><br>Н.В. Гоголь, театр-студия «Перемена».   | малый зал<br>15:30                           |
| <b>22</b><br>марта<br>среда       | <b>Открытый урок по актёрскому мастерству для руководителей школьных театральных кружков.</b>  | малый зал<br>12:00                           |
| <b>23</b><br>марта<br>четверг     | <b>Спектакль «Емеля» по мотивам русских народных сказок.</b><br>Театр-студия «Перемена».   | малый зал<br>14:00                           |
| <b>24</b><br>марта<br>пятница     | <b>Моноспектакль на стихи и песни военных лет «Баллада о подвиге»</b><br>актрисы Александринского театра Светланы Серваль (Санкт-Петербург).   | актовый зал (СТП)<br>15:00                   |
| <b>25</b><br>марта<br>суббота     | <b>Спектакль «Емеля» по мотивам русских народных сказок.</b> Театр-студия «Перемена».<br><b>Моноспектакль по стихам и песням Булата Окуджавы «Фантазия на тему...»</b><br>в исполнении актрисы Александринского театра Светланы Серваль (Санкт-Петербург). | малый зал<br>10:30<br>большой зал<br>18:30   |
| <b>25</b><br>марта<br>суббота     | <b>Спектакль «Аленький цветочек»</b><br>С.Т. Аксаков, детский музыкальный театр «Росинка» (Березники).<br><b>«Играй, театр!»</b> — творческий вечер народного театра, посвящённый 70-летию юбилею.   | большой зал<br>15:30<br>большой зал<br>18:30 |

Заказ билетов  
по тел.: 4-75-44, по адресу: г. Соликамск, ул. Культуры, 9, ДК «Бумажник»



# С путёвкой на всероссийский конкурс!

В субботу в городском дворце молодёжи в Перми прошёл финал краевого конкурса агитбригад «Профсоюзы — за достойный труд!», организатором которого выступает Пермский крайсовпроф. На сцену вышли 9 команд.



Среди них агитбригады «Команда «А» (первичная профорганизация студентов политехнического университета), «ИВА» (профком студентов классического университета), «Ирония закона» (краевая организация профсоюза работников госучреждений и общественного обслуживания), «Калийщик» (ПАО «Уралкалий»), «Богатства России» (Центр молодёжных инициатив краевой организации Нефтегазстройпрофсоюза), «Бумеранг» (АО «Соликамскбумпром»), «Альтернатива» («Пермский завод «Машиностроитель»), PROFMed (профсоюз сту-

дентов Пермского государственного медицинского университета) и PROFStyle (первичная профорганизация студентов Пермской государственной сельскохозяйственной академии).

По итогам творческих выступлений первое место в конкурсе 2017 года разделили сразу две агитбригады — «Бумеранг» (руководитель **Сергей Снегирёв**) и прошлогодний победитель — команда PROFStyle (руководитель **Алина Виншу**). Обе команды набрали равное количество баллов и будут представлять Пермский край на традиционном Всероссийском конкурсе

агитбригад в Первоуральске.

Третье место с достойным результатом (отставание от лидеров составило всего одно очко) заняли дебютанты конкурса — агитбригада PROFMed (руководитель **Елизавета Фроловичева**).

Как отметил председатель жюри конкурса, заместитель председателя Пермского крайсовпрофа **Александр Зимин**, все команды показали высокий уровень подготовки. В организационном плане конкурс прошёл очень успешно. Он подтвердил благоприятную имиджевую характеристику современного профсоюзного движения среди молодёжи.

Команда «Бумеранг» сразилась за звание лучшей агитбригады Пермского края с восемью командами. В этом году команда АО «Соликамскбумпром» подготовила технически сложную и динамичную агитку, доказала, что по праву претендует на первое место.

Поздравляем с победой!

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



сна можно перекусить легкой пищей.

4. Не стоит употреблять перед сном алкоголь и напитки, содержащие кофеин (какао, кофе, чай). Чай с ромашкой, мятой или теплее молоко с мёдом, выпитые перед сном, принесут пользу организму и помогут быстрее и легче заснуть.

5. Быстро уснуть поможет прогулка перед сном на свежем воздухе.

6. Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях, о них вы успеете подумать днём. По возможности расслабьте мышцы и думайте о чём-то приятном.

7. Не стоит принимать перед сном холодный душ, оставьте эту процедуру на утро. Вечером лучше всего принять теплую ванну или душ.

8. Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку, звуки природы, колыбельные и т.п.

9. Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.

10. Выключайте в спаль-

ном помещении свет, в противном случае сон, скорее всего, будет поверхностным, что не даст вашему организму полноценно отдохнуть и восстановиться.

11. Ученые рекомендуют спать головой на север или восток.

12. Спать лучше всего в лёгком белье, в случае замерзания можно укрыться дополнительным одеялом, а не надевать на себя теплые вещи.

13. Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.

14. Спать необходимо в горизонтальном положении, желательно попеременно — то на правом, то на левом боку. На животе спать специалисты не рекомендуют.

15. Для того чтобы с самого утра дать старт хорошему настроению, не залеживайтесь долго в постели, сразу после пробуждения потянитесь, улыбнитесь и вставайте. Делайте это не спеша и с удовольствием.

Источники:  
<http://www.calend.ru>  
и <http://chudesalegko.ru>

# Викторина «Боровск — малая родина»

Задания второго тура викторины, посвящённой Боровску, видимо, оказались сложными для читателей. Вот ответы на них:

1. Разница между городами заключается в том, что калужский Боровск имеет

3. Герой Советского Союза, отличившийся при форсировании Днепра в 1943 году. Долгое время жил в Боровске. Умер в 1993 году.

4. Директор Соликамского лесозаготовительного комбината, участник Великой Отечественной войны, кавалер



ударение на первый слог (БОровск), а пермский — на второй (БорОвск).

2. Вот где ещё стояли светофоры в северной части города Соликамска. На перекрёстках:

Улицы Коммунистическая (Сталина) и Черняховского;

Улицы Черняховского и Добролюбова;

Улицы Розы Люксембург и Матросова;

Улицы Фрунзе и Водников;

Улицы Матросова и Транспортная.

На участках дорог: Улица Коммунистическая (у столовой «Кама»);

Улица Энергетиков (у автобусной остановки «ТЭЦ-11»);

Улица Энергетиков (у пожарной части № 16).

Лидирует по-прежнему **Е.А. Марченко**, которая за два тура набрала 24 балла.

## ЗАДАНИЯ 3-ГО ТУРА

Задания третьего тура посвящены известным людям, которые связали свою жизнь с Боровском. Вам нужно назвать десять фамилий (по 2 балла за каждого человека).

1. Купец, на средства которого в 1878 по 1882 годы построен Усть-Боровской солеваренный завод.

2. Первый директор Музея истории России — филиала Соликамского краеведческого музея.

орденов Ленина и Трудового Красного Знамени, почётный гражданин города Соликамска.

5. Первый директор вечернего целлюлозно-бумажного техникума.

6. Герой Социалистического Труда, старший машинист буммашины № 12. При его активном участии осуществлялся монтаж и освоение быстходных буммашин.

7. Старший машинист буммашины № 9, награждённый в 1981 году орденом Октябрьской Революции. По инициативе возглавляемого им коллектива началось массовое соревнование на комбинате за выпуск лёгкой бумаги.

8. Тренер футбольной команды «Бумажник», ставшей чемпионом Пермской области в 1992 году.

9. Последний председатель Боровского горисполкома.

10. Местный поэт. В Боровске на доме, где он жил, установлена посвящённая ему памятная доска.

Участвовать в викторине можно, начиная с любого из пяти туров. Ответы на вопросы с указанием своих данных (фамилия, имя, отчество) присылайте по почте на адрес: улица Коммунистическая, 21, редакция газеты «Бумажник», или приносите в редакцию в почтовый ящик, или по электронной почте [gazeta-oso2010@yandex.ru](mailto:gazeta-oso2010@yandex.ru).

**Игорь ЧЕЧУБАЛИН**

## ■ Совет недели

### Спим по правилам

17 марта — Всемирный день сна. С 2008 года он проводится ежегодно, в пятницу второй полной недели марта, в рамках проекта Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по проблемам сна и здоровья.

Во время правильно протекающего сна организм восстанавливает силы, потраченные на дневную активность, «приводит себя в порядок». Именно поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил.

Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья.

1. Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.

2. Лучше всего ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организм большинства людей настроены на расслабление.

3. Не стоит перед сном плотно есть. За пару часов до

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. E-mail: [gazeta-oso2010@yandex.ru](mailto:gazeta-oso2010@yandex.ru)

Главный редактор: Е.А. НАЛЁТОВА. Верстка: Л.Г. ОСЬМУШКО.

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, Пермский край, г. Соликамск, Соликамское шоссе, 17.

Печать офсетная. Объём 1 усл. п. л.

Подписано в печать 9.03.2017 г. По графику в 17.00, фактически в 17.00.

Тираж экз 1737. Заказ № 608.

Распространяется по внутренней подписке. Подписной индекс 53483.

Стоимость полугодовой подписки — 50 рублей.