

## Лето для здоровья

В 2023 году летняя оздоровительная кампания в Пермском крае началась 22 мая. Всего в этом году откроется порядка тысячи стационарных, палаточных и трудовых лагерей. Как сообщили в Минсоцразвития Прикамья, всеми формами оздоровления, отдыха и занятости будут охвачены не менее 280 тысяч детей.

Сегодня во всех детских лагерях края завершены ремонты, обновлены инвентарь и оборудование, подготовлены интересные программы и подобраны профессиональные кадры. Специалисты Роспотребнадзора проверили поставщиков, которые обеспечивают лагеря продуктами, надзорные органы провели плановые экспертизы и проверки систем пожарной и антитеррористической безопасности.

По информации Минсоцразвития, в 2023 году в полном объёме сохранена государственная поддержка граждан, покупающих путёвки в лагерь, — её размер проиндексирован на 9%. Семьям предоставляются путёвки, компенсации и сертификаты. Поддержка осуществляется адресно, в зависимости от категории семьи её размер составляет от 30% до 100% расчётной стоимости путёвки. В муниципалитетах Прикамья идёт приём заявлений на господдержку, а в лагерях — бронирование и продажа путёвок.

Всю информацию об организации отдыха детей можно найти на портале «Пермские каникулы» — <https://camps.perm.ru/>. Кроме того, здесь же работает площадка «Навигатор детских лагерей Пермского края», на которой размещена информация об услугах и инфраструктуре лагерей и отзывы о них.

Также в Министерстве социального развития работает телефон горячей линии — 8-902-47-222-14. Можно позвонить или задать вопрос в мессенджере, на который будут даны подробные разъяснения. Звонок бесплатный.

## Поклониться святыне

В Пермь 29 мая прибудет ковчег с частицей мощей святого великомученика Георгия Победоносца.

Поклониться святыне можно будет в течение трёх дней благодаря акции «Всероссийский молебен о Победе». По благословению патриарха Московского и всея Руси Кирилла с 29 по 31 мая в рамках акции «Всероссийский молебен о Победе» в пределы Пермской митрополии будет принесён ковчег с мощами святого великомученика Георгия Победоносца.

29 мая в 10.00 в Свято-Троицком кафедральном соборе города Перми (ул. Монастырская, 95) состоится торжественная встреча ковчега с мощами и соборный молебен, по окончании которого поклонение святыне для верующих станет открытым. Поклониться святыне можно будет до 22.00.

30 мая доступ к ковчегу в кафедральном соборе будет открыт с 10.00 до 22.00, 31 мая — с 10.00 до 18.00.

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

# БУМАЖНИК

стр. 3  
**УЧЕБНИК ДЛЯ ВСЕХ**

Уникальный проект бумажников получил продолжение — создана электронная версия учебника «Люблю тебя, мой Соликамск». Состоялась презентация для педагогов СГО.

стр. 4



**РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ**

Начинаем знакомство с бумажниками — амбассадорами здоровья.

## ■ Слово специалисту

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК

**Профессиональный день российских кадровых работников — это праздник, который не утверждён, но он есть. День кадровика — 24 мая или 12 октября? Как так вышло? Давайте вместе разбираться в этой запутанной, но очень интересной истории.**

И в этом нам поможет начальник отдела АО «Соликамскбумпром» **Виктория Ивановна Ахметова.**

— Специалисты по кадровым вопросам есть, а собственного официального праздничного дня нет. Почему?

— Эту ситуацию исправили участники Всероссийского кадрового конгресса, который прошёл в мае 2005 года. Они постановили, что 24 мая — это День кадровика, так как это дата издания постановления Правительства Российской империи, в котором регулировались отношения руководителей промышленных предприятий и их наёмных рабочих. Было это в 1835 году. Поэтому мы празднуем День кадровика 24 мая, а 12 октября обычно отмечают свой праздник кадровые работники структур МВД, потому что именно в этот день в 1918 году при милиции появились первые отделы кадров.



Совместная фотография — лучшее начало трудового дня

— Какой коллектив решает сегодня задачи, стоящие перед кадровой службой?

— В структуру отдела кадров предприятия входит группа по обучению и развитию персонала, группа учёта и подбора персонала, инженеры по подготовке кадров и организации труда, а также табельщики. Все эти специалисты составляют кадровую службу нашего предприятия.

На сегодняшний день в отделе работает давно устоявшийся коллектив, но есть и новички.

У нас достаточно дружный коллектив — сплочённая команда, которая вместе решает поставленные перед нами задачи. Мы тесно взаимодействуем с отделом организации труда и заработной платы. В современных условиях мы понимаем, что находимся на рынке соискателей, и сейчас необходимо объединиться для достижения наилучших результатов по удержанию и привлечению персонала, активному взаимодействию с людьми. Сотрудник отдела кадров должен

располагать к себе, заинтересовать, быть убедительным и мотивировать сотрудников на достижение результата, а также вовремя реагировать на изменения, происходящие в коллективе.

Настоящие кадровики, на мой взгляд, это — психологи, учителя и наставники в одном лице.

Поэтому особенно важно, когда в коллективе есть наставники, которые могут передать знания, свой опыт взаимодействия с людьми, помочь и направить в нужном направлении.

Продолжение на стр. 2

## ■ Актуально

# ВНИМАНИЮ СОБСТВЕННИКОВ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ, АРЕНДАТОРОВ, САДОВОДОВ И ОГОРОДНИКОВ

**Администрация СГО напоминает, что на землях общего пользования населённых пунктов и на территориях частных домовладений запрещается разводить костры, использовать открытый огонь для приготовления пищи вне специально отведённых и оборудованных для этого мест, а также сжигать мусор, траву, листву и иные отходы, материалы или изделия.**

В период со дня схода снежного покрова до установления устойчивой дождливой погоды или образования снежного покрова необходимо обеспечивать очистку своей территории от сухой травянистой растительности, пожнивных и порубочных остатков, валежника, мусора и других горючих

материалов на полосе шириной не менее 10 м от леса, либо отделить лес противопожарной минерализованной полосой шириной не менее 0,5 метра или иным противопожарным барьером.

В лесах, лесопарковых зонах, на территориях, прилегающих к жилым домам, садовым домам,

и землях сельскохозяйственного назначения запрещается устраивать свалки горючих отходов.

Правообладатели земельных участков обеспечивают надлежащее техническое содержание (в любое время года) дорог, проездов и подъездов к зданиям, сооружениям, строениям и наружным

установкам, открытым складам, наружным пожарным лестницам и пожарным гидрантам, резервуарам, естественным и искусственным водоёмам, являющимся источниками наружного противопожарного водоснабжения.

Нарушение требований пожарной безопасности влечёт предупреждение или наложение административного штрафа.

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

## ■ Городские новости

Объявлен  
новый сбор

Стартовал второй сезон все-российской народной акции по сбору макулатуры «Миллион — Родине!». Акция от Российского экологического оператора и Всероссийской общественной организации волонтеров-экологов «Делай!» продлится до 11 июня 2023 года.

Первый сезон прошёл с 15 сентября по 5 декабря 2022 года. Тогда в акции приняли участие более 83 тысяч человек из 70 регионов России. Вырученные от сдачи на переработку макулатуры средства в размере 1 миллиона рублей направили на гуманитарную помощь детскому дому и приюту для безнадзорных животных Луганской народной республики.

Присоединиться к сдаче макулатуры можно в двух форматах: участники могут самостоятельно организовать акцию по сбору макулатуры в своём учреждении/организации или отнести накопленное вторсырьё в верифицированный пункт приёма.

Ознакомиться с полной информацией об акции можно на сайте: <https://миллион-родине.рф/>.

Официальных  
мест — 4!

В Соликамском городском округе утверждены 4 официальных места отдыха у воды. В пределах всей береговой полосы водоёмов Соликамского городского округа, за исключением мест массового отдыха у воды, купание запрещено.

Официальные места для купания, утверждённые постановлением администрации СГО № 1159 от 11.06.2020 г.:

- берег р. Кама устье р. Усолка, лодочная станция «Нептун»;
- устье реки Боровица район (Боровая);
- Клестовской пруд;
- п. Тюлькино, берег р. Кама.

Перечень мест, где купание запрещено (утверждены постановлением администрации СГО № 1985-па от 12.10.2021 г.):

- залив р. Боровая (пристань);
- р. Боровая (район «Командировка»);
- карьер (м-н «Карналитово»);
- карьер (м-н «Клестовка»);
- Чашкинские озера;
- озеро Щучье;
- водоёмы за территорией бывшего ремонтно-механического завода;
- водоёмы за железнодорожным переездом по направлению к промышленному порту ПАО «Уралкалий».

Купальный сезон в Соликамском городском округе начнётся с 17 июня и продлится до 15 августа 2023 года.

Соликамцы, соблюдайте правила безопасности на воде. Берегите себя и своих детей!

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

## ■ Слово специалисту

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК

Продолжение. Начало на стр. 1

В нашем отделе есть опытные работники, проработавшие на предприятии долгое время. Это специалист по подбору персонала **Наталья Васильевна Паничева**, занимавшая в предыдущий период времени должность начальника отдела кадров, старший инспектор по кадрам **Анна Леонидовна Клатт**, инженеры по подготовке кадров и организации труда **Любовь Викторовна Шахова** и **Елена Владимировна Матюхова**.

— Что бы Вы пожелали коллегам в профессиональный праздник?

Светлана Мельникова

— Поздравляю всех работников кадровой службы с этим замечательным праздником! Работа кадровика очень важна, ответственна и тяжела. Всегда нужно помнить, что мы работаем с самым главным и важным ресурсом предприятия — людьми. В этот день хочу поблагодарить вас за трудовую деятельность и пожелать всем здоровья, профессионального развития. Пусть каждый выбранный кадр будет верным, а дом наполняться счастьем и радостью!

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

## ■ ПОЧЁТНОЙ ГРАМОТОЙ АО «СОЛИКАМСКУМПРОМ»

за многолетний добросовестный труд и высокие профессиональные качества награждена **Юлия Анатольевна КОРОБЕЙНИКОВА**, инженер по организации и нормированию труда ООТ и З.

■ БЛАГОДАРСТВЕННЫМ ПИСЬМОМ АО «СОЛИКАМСКУМПРОМ» за высокие профессиональные качества, ответственное отношение к делу награждены:

**Марина Сергеевна КОРЕНЕВА**, инженер по нормированию труда ООТ и З,

**Светлана Николаевна МАСЛОВА**, инженер по подготовке кадров и организации труда ОК,

**Лариса Сергеевна ПОЛЕЖАЕВА**, инспектор по кадрам ОК.

## С ПРАЗДНИКОМ!

## УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ И ВЕТЕРАНЫ СЛУЖБЫ ПО ПЕРСОНАЛУ!

## ПРИМИТЕ ИСКРЕННИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

## С ВАШИМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ — ДНЁМ КАДРОВИКА!

*Этот день ещё один повод напомнить насколько много зависит от работников кадровых служб, которые подбирают персонал и формируют высокопрофессиональный коллектив предприятия, ведут кадровое делопроизводство, способствуют выстраиванию эффективных взаимоотношений между сотрудниками, выполняют другую необходимую работу.*

*И вы, многогранные разносторонние специалисты, прекрасно справляетесь*

*с этим кропотливым занятием. Высокий уровень профессиональной грамотности и знание трудового законодательства, внимательность и скрупулезность, ответственность и самоорганизация, коммуникабельность и мотивированность к работе — ваши верные спутники, которые помогают вам успешно справляться с непростой кадровой службой. Спасибо вам за преданность профессии и предприятию! От всей души желаю каждому из вас профессиональ-*

*ных успехов, быть востребованными и компетентными кадровыми работниками.*

*Крепкого вам здоровья, исполнения желаний, отличного настроения, любви и радости от общения с близкими и любимыми, много хороших друзей, исполнения заветных желаний, счастья!*

С уважением, **Е. В. Моховикова**,  
директор по персоналу  
АО «Соликамскбумпром»

## ■ Люди производства

## ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ

**Среда для операторов очистного оборудования древесномассного производства — это день планово-предупредительного ремонта, проходящий под негласным девизом: «Командная работа и стрессоустойчивость».**

Это я сейчас знаю, а до этого... Как вы уже догадались, именно в среду я планировала встречу с **Любовью Яковлевной Матвеевой**, оператором очистного оборудования ДМП.

Зашла в операторскую и сразу с головой погрузилась в рабочую атмосферу, где каждый выполняет свою задачу, но вместе с тем понимаешь, что все делают одно общее дело. **Любовь Яковлевна** наблюдает за показателями на мониторе и одновременно даёт чёткие указания своему коллеге — **Дмитрию Ивановичу Ярилову**. Рядом с ними молодой человек — оператор очистного оборудования **Андрей Алексеевич Вовкогон**. Для него **Любовь Яковлевна** — наставник. Он внимательно следит за всеми её действиями и словами.

В операторскую заходит **Сергей Владимирович Федотов**, заместитель начальника производства по технологии ДДМ и тоже включается



в общую работу. Все сосредоточены, но напряжения не чувствуется. Сразу видно, что для них оперативно решать возникшие проблемы не впервой — это обычный рабочий день.

Наблюдая за действиями **Любовь Яковлевны**, немного ей начинаю завидовать, как у неё всё быстро получается: четыре монитора, все показатели нужно отслеживать, проанализировать данные и выдать единственное правильное решение. Звуковые сигналы, то и дело раздающиеся в помещении, кажется, её совсем не беспокоят.

— Сегодня у нас ППР — в этот день у нас всегда так, — поясняет опытный работник. — Чтобы ремонтники

могли выполнить свои запланированные работы мы должны перейти с одной линии на другую, продолжая по максимуму обеспечивать непрерывность производства.

На бумкомбинат **Люба** попала сразу после окончания ПТУ № 64 в 1982 году.

— О том, что буду работать на комбинате — я знала сразу. Учлище готовило кадры именно для этого предприятия, — рассказывает **Любовь Яковлевна**. — Как было положено, три года я отработала в лаборатории по специальной лаборатории химического анализа. А тут моя подруга перешла в этот цех, ну и я за ней.

Так стала **Люба** — рафинёрщиком.

— Тогда в цехе было ещё старое оборудование — очистного не было, вспоминает моя собеседница. — Было два очистных потока, а по середине — рафинёрный узел. Вот там я и работала. А когда в 2001 году построили новый очистной, старые рафинёры убрали и нас всех сюда перевели.

Вместе с **Галиной Мефодьевной Прус**, **Надеждой Ивановной Пегушиной**, **Еленой Александровной Ирундиной** стала осваивать новую профессию оператора очистного оборудования.

— Ох, немало мы шишек набили, пока учились, — смеётся **Любовь Яковлевна**. —

Оборудование новое, компьютеры в первый раз увидели. Конечно, поначалу нас обучали иностранные специалисты, но потом они уехали, и пришлось самим учиться. Спасибо **Леониду Григорьевичу Рогожину**, он тогда был технологом, — многому от него научились.

Сейчас к её словам прислушиваются и молодые специалисты, и непосредственный начальник.

— **Любовь Яковлевна** — это опытный и уважаемый работник, — говорит **Сергей Владимирович**. — А лично для меня — это наставник, хороший человек. Когда я пришёл на производство в 2001 году, она помогла мне освоиться, научила работать и внизу у дефибрёров, и наверху на очистном, и на рафинёрном узле. Как наставник, она умеет быть спокойным и сдержанным человеком, но если требуется для дела, не стесняется указать на ошибку и настоять, добиться выполнения поставленной задачи. В общем, как говорится, она может наставить на правильный путь. И в общении **Любовь Яковлевна** приятный человек, всегда выслушает, даст совет, на неё можно положиться. Очень рад, что с нами работает такой опытный специалист, у которого есть чему поучиться. Это настоящий человек производства.

Светлана Мельникова

# УЧЕБНИК ДЛЯ ВСЕХ

18 мая в конференц-зале ДК «Бумажник» состоялась презентация электронной версии учебного издания «Люблю тебя, мой Соликамск».

По инициативе АО «Соликамскбумпром» в 2020 году был создан учебник для детей начальных классов «Люблю тебя, мой Соликамск». 2000 экземпляров получили в дар школы Соликамского городского округа.

Педагоги используют его в основной и внеурочной деятельности. За три года реализации проекта изучением истории родного города охвачено более 3500 учеников начальных классов. Создана проблемная группа по внедрению учебника в образовательную деятельность, написаны десятки проектов. В сотрудничестве с Пермским государственным гуманитарно-педагогическим университетом разрабатываются технологические карты учебных занятий, проходят научно-практические конференции и олимпиады по краеведению. Учебник «Люблю тебя, мой Соликамск» стал своеобразным подарочным брендом города.

— Очень приятно, что наш проект получил поддержку в муниципалитете, и, видя интерес, который проявляют к учебнику



Педагоги СГО на презентации электронной версии учебника «Люблю тебя, мой Соликамск»

«Люблю тебя, мой Соликамск» ученики и педагоги, мы решили идти в ногу с запросами времени — разработать мобильное приложение, которое можно скачать на смартфон, компьютер или планшет, демонстрировать на электронной доске во время объяснения материала на уроке, — отметила Людмила Валерьевна Фисюк, директор по социальным вопросам и взаимодействию с органами власти АО «Соликамскбумпром». — Мобильная версия в полном объёме демонстрирует материал, изложенный в учебнике, и даёт доступ через ссылки на интересные факты из истории Соликамска — видеоматериалы, статьи и публикации, сайты известных музеев, видеоролики и многое другое. Весь этот

интерактивный массив помогли нам собрать сотрудники Соликамского краеведческого музея.

Уникальный проект бумажников получил продолжение — создана электронная версия учебника. Эта новая разработка, которая предоставит возможность всем желающим узнать, как можно больше о нашем городе, почувствовать его дух и по-настоящему полюбить свою родину.

Книга доступна для всех и в режиме онлайн хранится на официальном сайте [книгосоликамскбумпром.рф](http://книгосоликамскбумпром.рф).

К 1 сентября 2023 года на сайте будет реализована онлайн версия учебного пособия «Люблю тебя, мой Соликамск».

Светлана Мельникова

# ЮБИЛЯР, БУДЬ ГОТОВ!

В День пионерии — 19 мая, в ЦРТДЮ «Звёздный», состоялось торжественное мероприятие, посвящённое празднованию 85-летнего юбилея газеты «Соликамский рабочий».

Поздравить коллектив газеты с юбилеем собрались коллеги по журналистскому цеху, друзья, партнёры, внештатные корреспонденты и самые преданные читатели. Почётными гостями праздничного мероприятия были ветераны журналистики.

Необычным памятным подарком газете «Соликамский рабочий» стали почтовый конверт с изображением древнего Соликамска и газеты «Соликамский рабочий», выпущенный тиражом 200 тысяч экземпляров, а также почтовый художественный штампель, изготовленный специально к 85-летию газеты. И торжественное мероприятие открыла церемония первого гашения юбилейной почтовой продукции.

В юбилейный день рождения звучали со сцены слова поздравлений и пожеланий в адрес коллектива редакции газеты от сотрудников администрации города, депутатов, представителей предприятий города. От лица бумажников поздравила газету «Соликамский рабочий» с юбилеем директор по социальным вопросам и взаимодействию с органами



Директор по социальным вопросам и взаимодействию с органами власти Л.В. Фисюк поздравляет Соликамский рабочий с юбилеем от лица бумажников

власти АО «Соликамскбумпром» Людмила Валерьевна Фисюк:

— Дорогие друзья, от имени трудового коллектива акционерного общества «Соликамскбумпром» самые искренние поздравления коллективу газеты «Соликамский рабочий» с замечательным юбилеем! Так сложилось, что с 1949 года, как только мы начали выпускать газетную бумагу, наше предприятие и газета «Соликамский рабочий» неразрывно связаны. И на страницах газеты отражались все события нашего города. Это — настоящий кладёз истории. По страницам газеты можно оценить и качество бумаги, которую мы производили многие десятилетия. На этой бумаге сегодня печатаются все газеты Верхнекамья, Пермского края, ведущие газеты Российской Федерации и мировые лидеры печати. Наше многолетнее сотрудничество с газетой «Соликамский рабочий» наполнено

добрым партнёрством. Спасибо вам за искреннюю любовь к нашему городу и преданность профессии. Вы преодолели все трудности в сложных экономических и политических обстоятельствах в разные годы и выстояли. Вы сохранили в газете лучшие традиции, умеете подарить эмоции городу, передать чувство любви к той земле, где мы живём.

Примите от АО «Соликамскбумпром» Памятный адрес, цветы и подарки. Живите и процветайте! АО «Соликамскбумпром» всегда поддержит вас! Благополучия вам и творческих успехов!

В конце торжественного мероприятия главный редактор газеты «Соликамский рабочий» Марина Николаевна Вагина поблагодарила всех и объявила о начале отсчёта времени на пути к 90-летию газеты.

Елена Александрова

# ЩИТ НАШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

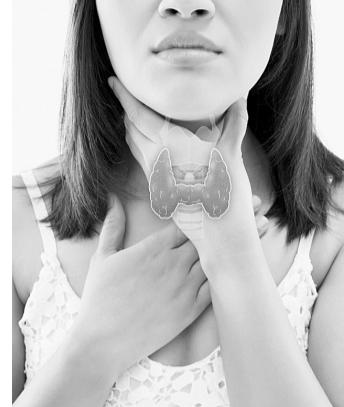
С 22 по 28 мая в России проходит Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы, приуроченная к Всемирному дню щитовидной железы.

Щитовидная железа считается одним из самых важных органов эндокринной системы. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ, влияющие на рост и развитие организма.

Гормоны щитовидной железы способствуют урегулированию потребления кислорода тканями организма, они отвечают за нормальную работу иммунной системы: стимулируют её клетки, с помощью которых организму приходится бороться с инфекциями. Таким образом, щитовидная железа оказывает влияние на все стороны жизни человека, в том числе даже на его настроение и внешний вид.

В щитовидной железе могут образовываться узлы, которые диагностируются с помощью ультразвуковой диагностики, функция щитовидной железы при этом может быть нарушена или нет.

При снижении функции щитовидной железы — слишком мало выделяется гормонов — выявляется гипотиреоз. Признаки: усталость, слабость, сонливость, запоры, сухость кожи, волос, увеличение веса, медленный сердечный ритм, отёки, высокий уровень



холестерина в крови, мышечная слабость, депрессивное состояние, апатия, нерегулярный менструальный цикл.

При повышении функции — слишком много выделяется гормонов — гипертиреоз. Признаки: тахикардия, аритмия, повышенная потливость, нервозность, резкая раздражительность, повышенная эмоциональность, тремор тела, чаще тремор рук, диарея, повышенный аппетит, снижение веса при нормальном или даже повышенном аппетите, менструальные расстройства, нарушения сна, слабость, тонкие волосы, выпадение волос.

Информация предоставлена ЦОЗМП Пермского края

## ВАЖНО

### ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Йодированная соль, продукты, содержащие йод, например ламинария, морепродукты.
- Продукты, содержащие селен, например, бразильский орех, тыквенные семечки, чеснок, молоко, яйца. Селен нужен организму для превращения йода в гормоны Т3 и Т4.
- Продукты, содержащие медь, например, какао, арахис, фундук, мясные субпродукты, шпинат, базилик. Медь участвует в окислительно-восстановительных реакциях, образовании гормонов щитовидной железы.
- Продукты, содержащие магний, например, миндаль, кешью, чёрный горький шоколад. Учёные выяснили, что при повышенной функции щитовидной железы содержание магния в крови снижается, а при пониженной функции, наоборот, увеличивается, обратите на это особое внимание!
- Продукты, содержащие витамины группы В (В6, В12), например, мясо и злаковые продукты. Витамины группы В входят в состав ферментов, эти ферменты нужны и щитовидной железе, и всему организму человека.

Препараты йода не рекомендуется употреблять без назначения врача, необходимые макро- и микроэлементы лучше всего получать из пищи, благодаря полноценному и разнообразному рациону.

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА У ЗЕРКАЛА**

**0 степень**  
Щитовидную железу невозможно увидеть или прощупать

**1-2 степень**  
Железу не видно, но она прощупывается и прощупается при глотании

Совет: Посетите эндокринолога, включите в рацион йодосодержащие продукты

**3 степень**  
Железа отчетливо прощупывается и хорошо просматривается

Совет: Необходимо постоянное наблюдение у эндокринолога и консультации онколога

**4-5 степень**  
Железа большого размера, нижняя часть шеи значительно увеличена в размерах

Совет: Необходимо специфическое лечение, вплоть до хирургического вмешательства

Подойдите к зеркалу, откиньте слегка голову, расслабьте и прощупайте шею

■ Мир увлечений

# РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

**Здоровый образ жизни для неё — это не только правильное питание, занятия спортом, отказ от вредных привычек, но и позитивное, оптимистичное отношение к жизни, способность радоваться повседневным мелочам.**



Об этом мы разговорились с **Еленой Сергеевной Кибановой**, инженером-конструктором ПКО, молодой мамой и, с недавних пор, амбассадором ЗОЖ.

— Елена Сергеевна, ваш отдел одним из первых решил принять участие в марафоне «Минуты активности». Что Вас подвигло стать амбассадором здоровья в своём коллективе?

— Согласилась, потому что было интересно испытать свои силы, для меня проведение производственной гимнастики — это возможность попробовать что-то новое.

— Амбассадор должен убедить коллег в необходимости проведения минут активности, вызвать желание заниматься производственной гимнастикой. Были какие-то трудности в этом направлении?

— Я очень переживала на начальном этапе. Думала, что будет трудно раскачать коллег. А на самом деле оказалось, всё гораздо проще. На предложение заниматься гимнастикой все откликнулись с воодушевлением.

И сейчас мне уже напоминают: «Лена, сегодня зарядку делаем?!»

— Расскажите, как проходит гимнастика?

— Коллектив у нас разновозрастный. Поэтому стараемся подбирать комплекс упражнений так, чтобы нагрузка была достаточной, но без лишнего напряжения. Отдельными упражнениями мы обмениваемся с единомышленниками — амбассадорами ЗОЖ других подразделений, некоторые находим в интернете, да и сами коллеги делятся любимыми, «испытанными на себе» движениями. Сейчас гимнастику делаем под музыку — спасибо организаторам проекта за подарок — музыкальную колонку! Чередуем музыку 80-х с современной, поэтому иногда гимнастика плавно переходит в танец, который тоже даёт заряд хорошего настроения и бодрости.

— Удаётся ли дома делать зарядку?

— У меня есть личный маленький тренер. Это дочь, которая не даёт засидеться на месте: гуляем на свежем воздухе, на детских площадках, учимся кататься на велосипеде.

— Вы — неоднократный участник легкоатлетических эстафет, не раз защищали честь нашего предприятия в городских соревнованиях. Как думаете, Вы — спортсмен или физкультурник?

— В городских эстафетах я участвую давно, ещё со времён учёбы в техникуме. На предприятии всё началось с летнего «Спортивного Бума»: пробежала в эстафете и меня пригласили в команду бумажников. В основном бегаю для себя, для настроения. Очень нравилось ходить на танцевальные фитнес-тренировки. Сейчас больше нравится ездить на велосипеде. Знаю, что в городском парке по субботам утром проводятся тренировки бегунов. Пока я только слежу за ними, но планирую участвовать. Так что, я — любитель активного физического отдыха.

— Ваши пожелания нашим читателям?

— Сейчас много внимания уделяется ЗОЖ. Всё больше людей начинает заниматься спортом. Появились группы и сообщества, куда может прийти любой желающий, это очень радует.

Хочу всем пожелать крепкого здоровья, сил, энергии. Пусть настроение всегда будет хорошим и позитивным. Ну, и не забывать делать зарядку!

Лана Веткина

■ Однако, жизнь!

## Я ЧИТАЮ СКАЗКУ

**Какую? А не всё ли равно! Главное, от сказки хорошо становится. Добрее, веселее и здоровее, если хотите.**

Не надо вот только: «В таком возрасте?! Не слишком ли стара?». На улице — лето настоящее. Чем вам не сказка? Или нос в смартфон врос?

Раньше в первый летний день мы всей семьёй отправлялись в книжный магазин на улицу Культуры. И непременно вместе с историческими романами, с детективами сказок наберём! Однажды купили сразу больше 20 книг.

Как себя помню, после прочтения сказок (сначала, конечно, мама читала) всё сразу превращалось в игру. В три года — «Колобки» и «Теремки» были уже неинтересны. Совсем другое дело — английская сказка «Круглячок» о приключениях толстенького круглого человечка, двух мальчиков и девочки Джейн. В палисаднике у дома собиралась мелюзга и слушала мой «инструктаж». По сюжету

сказки нужны ещё кошка и людоед. И так, дети заблудились в лесу (тополя у забора) и попали в пещеру людоеда. Детей вызволяет Круглячок, и они улетают на большой метле. Тут дети-артисты кричат: «Оля, мы на венки не вменяемся!». Я сама была людоедом, мою пещеру изображала закопанная в землю железная бочка. А кота вообще никто не спрашивал, желает ли он в спектакле участвовать. Конечно, он стремился вырваться и ударить. Ладно. Мама другое прочтает, и ещё поиграем!

В пять лет я заслушивалась в гостях у бабушки Поли карело-финскими сказаниями. Потом посмотрела фильм «Сампо».

Смастерил-выковал волшебную мельницу кузнец Ильмаринен. Но её украли злая ведьма... Не буду пересказывать. Если интересно, обратитесь к интернету всемогущему. Посмотрите фильм вместе с детьми!

Очень люблю сказку «Капитан Коко и зелёное стёклышко». Лев Кузьмин написал, наш пермский сказочник. Заурядный петух

Петька стал важным капитаном Коко. Тесен ему деревенский двор. Побывал бесстрашный капитан даже в Африке и на планету Мир Курий собрался.

Как же я любила сине-голубые прозрачные сказки Прибалтики: «Эгле — королева ужей», «Неринга»!

Представьте, росла девочка Неринга не по дням, а по часам, выросла выше сосен, янтари собирала и спасала корабли в бурю морскую!

До сих пор я люблю перечитывать повесть-сказку Яна Ларри «Необыкновенные приключения Карика и Вали».

Есть ещё старая добрая-предобрая сказка Александра Шарова «Приключения Ёженьки, или сказка о нарисованных человечках».

Милые дети и милые взрослые, не говорите, что сказки не нужны, когда вырастешь. В суетный и беспокойный наш век так хочется покоя и добра. Впереди такое упоительное, ласковое лето. Пльвите по тёплым волнам сказок, дышите радостью.

Ольга Шишкина

■ Добрые дела

# НУЖНА ПОДДЕРЖКА ТЫЛА

**В Прикамье продолжается сбор гуманитарной помощи для бойцов СВО. В Соликамске организацией сбора необходимого за ленточкой занимаются группы волонтеров.**

Одна из активных волонтерских групп «За наших Соликамск и не только» регулярно выставляет списки того, что необходимо нашим военнослужащим, на своей странице ВКонтакте <https://vk.com/club217674987>.

Сейчас нужны летняя полевая одежда, рюкзаки, нижнее бельё, тактическая разгрузка, спальные мешки, дождевики, инструменты, медикаменты, средства гигиены, консервы и другое.

Сбор средств на закупку оснащения, оборудования и спецтехники для наших бойцов ведёт председатель Соликамского совета жён и матерей участников СВО **Вера Алексеевна Артемьева** на карту 4276 4900 2624 7637.

Её телефон для связи — 8-952-641-35-11 (звоните, пожалуйста, после 17.00).

Вместе с гуманитарной помощью всегда отправляются письма, открытки, детские поделки, обереги... Все тёплые слова и пожелания передаются бойцам! Они



греют, подбадривают, придают сил, вселяют надежду... Пишите письма и приносите их в пункты сбора!

Пункт сбора находится по улице Парижской Коммуны, 34 (подъезд 1, этаж 1, направо, домофон 15). График работы — среда с 18.00 до 20.00 часов, пятница с 18.00 до 20.00 часов, суббота с 10.00 до 12.00 часов.

Собирают гуманитарную помощь для бойцов и плетут маскировочные сети волонтеры в ТОС «Дубрава» по адресу ул. Дубравная, 51 (вход в подвал с торца дома со стороны 7 подъезда).

Присоединяйтесь!

Елена Александрова

■ Традиции

## СОХРАНЯЯ ПАМЯТЬ

**В АО «Соликамскбумпром» сложилась многолетняя традиция. Ежегодно музей истории предприятия совместно с участком благоустройства при поддержке ОУДиД осуществляют уход за могилами первых руководителей.**



В этом году акция прошла 23 мая. Погода выдалась подходящей для такого благородного дела.

В ходе субботника очищены от сухой травы и листьев места захоронений и территория вокруг них, возложены венки на могилы директора предприятия в период с 1944 по 1946 гг. Горячева Алексея Ивановича и начальника пускового

отдела, технолога Пундика Самуила Моисеевича.

Благодарим ОУДиД (начальник отдела **С.М. Матвеева**), участок благоустройства (мастер участка **А.В. Александров**) за чёткую и слаженную работу в организации и проведении акции «Память».

**Найле Музафарова**, заведующий Музеем истории АО «Соликамскбумпром»

