



БУМАЖНИК

12 июня

С Днём России



■ Уважаемые работники АО «Соликамскбумпром» и дочерних предприятий! Уважаемые ветераны производства!

От всей души поздравляю вас с Днём России — праздником единства, силы и гордости за нашу Родину. Этот день напоминает о богатстве нашей истории, многообразии культур и ценностях, объединяющих нас в единое целое.

Ваша преданность делу, профессионализм и энергия делают нашу компанию сильнее и успешнее. Именно благодаря вашему труду и ответственности мы вместе достигаем новых вершин, реализуем важные проекты и создаём будущее, которым сможем гордиться.

Пусть этот праздник наполнит ваши сердца теплом, вдохновением и уверенностью. Желаю вам крепкого здоровья, семейного благополучия и удачи во всех начинаниях. Пусть каждый день приносит радость и ощущение гордости за успехи и достижения нашей великой страны!

С уважением, президент АО «Соликамскбумпром»
Н.С. Ступникова

■ Дорогие бумажники — работники и ветераны предприятия! Поздравляем вас с Днём России!

Этот праздник объединяет нас всех, независимо от национальности и вероисповедания. Мы едины в своих чувствах — гордимся нашей Родиной, вместе трудимся на благо страны и родного предприятия, стремимся к лучшему.

Спасибо за ваш труд и преданность делу. Пусть в коллективе всегда царит взаимное уважение, терпение и поддержка, а в семьях будет мир, любовь и понимание. Желаем вам крепкого здоровья, трудовых достижений, стабильности и уверенности в будущем.

С праздником!

С уважением,
семья Баранова В.И.

■ В номере



СПЕШИ ПОМОГАТЬ

15 июня отмечают свой профессиональный праздник медицинские работники — специалисты, посвятившие свою жизнь служению людям.

стр. 2



«БУМЕРАНГ» — ПЕРЕЗАГРУЗКА

Молодёжное движение Соликамскбумпром набирает обороты. Обновлённый состав вдохнул жизнь в объединение.

стр. 3



ЗВЁЗДНЫЙ ЭКИПАЖ

Накануне Дня защиты детей на сцене ДК «Бумажник» состоялся отчётный концерт воспитанников ЧДОУ «ЦРР «Соликамскбумпром».

стр. 4

■ Новости

Отличное качество

Интерлайнер, выпускаемый АО «Соликамскбумпром», успешно прошёл добровольную сертификацию и получил разрешение на применение знака соответствия системы добровольной сертификации «Национальная система сертификации».

Напоминаем, этот знак подчёркивает премиальное качество интерлайнера и соответствие российским стандартам.

Сертификация продукции — многоэтапный процесс строгого контроля:

1 Отбор образцов продукции для проверки специалистами ОЛТК. Лабораторные испытания в лаборатории целлюлозного производства по основным качественным показателям интерлайнера: масса, удельный объём, влажность, разрывная длина (в машинном направлении). Подготовка образцов для отправки в стороннюю аккредитованную лабораторию.

2 Экспертиза образцов и документации в ФБУ «Пермский центр стандартизации и сертификации» и в независимой аккредитованной лаборатории.

3 Результаты успешного прохождения экспертизы — получение Сертификата соответствия сроком на 3 года и разрешение на применение знака соответствия НСС.

— Для нас принципиально важно, чтобы потребители получали продукцию, соответствующую самым строгим нормам. Именно поэтому все виды бумаги, производимой компанией, проходят процедуру сертификации, — подчеркнула **Елена Владимировна Ищенко**, заместитель начальника отдела стандартизации АО «Соликамскбумпром». — Эта многоступенчатая процедура — постоянный процесс. Каждые три года мы заново подтверждаем соответствие стандартам, а также ежегодно проходим инспекционный контроль. Сегодня знак соответствия Национальной системы сертификации получил интерлайнер. В ближайших планах — сертификация, в рамках национальной системы сертификации, газетной бумаги, бумаги для письма и печати.

Индустриальная летопись

В конце мая на Соликамскбумпром побывали художники Верхнекамья. Соликамский краеведческий музей запустил проект «Индустриальное наследие: вчера, сегодня, завтра», посвящённый промышленной истории города.

Команда художников посетила отдельные промышленные объекты и создала первые эскизы. Соликамскбумпром — одно из ключевых предприятий города, чья история и современность будут запечатлены на полотнах художников.

Завершением проекта станет передвижная выставка индустриального пейзажа, показывающая мощь и красоту производственной сферы. Открытие запланировано на октябрь 2025 года. Проект не только сохранит индустриальную историю Соликамска для будущих поколений, но и даст возможность открыть новые имена в искусстве.

Информация предоставлена ОСО АО «Соликамскбумпром»

■ Профессиональный праздник

СПЕШИ ПОМОГАТЬ

Таким принципом руководствуется фельдшер поликлиники АО «Соликамскбумпром» Ольга Николаевна Пономарева. Помогать людям она хотела с детства. Дочь кадрового военного и школьной учительницы, она сама выбрала профессию и не изменяет ей уже почти 25 лет. Ежедневно в её кабинет приходят пациенты, которым срочно нужна медицинская помощь, и все они получают грамотное и своевременное лечение.

Накануне Дня медицинского работника мы отправились в поликлинику предприятия, на встречу с **Ольгой Пономаревой**. Повод вдвойне приятный: за долгие годы добросовестный труд в этом году она отмечена Благодарственным письмом Министерства здравоохранения Пермского края. Хотя, как признаётся сама Ольга Николаевна, трудится она не за звание и регалии. Главная её цель — помочь людям вновь стать здоровыми и счастливыми.

— Я всегда и всех призываю заботиться о своём здоровье. Начали чувствовать себя плохо, появились недомогание, жалобы, боли различной этиологии? Немедленно обратитесь к врачу! — призывает фельдшер с многолетним опытом. — Грустно, когда приходят пациенты с запущенными «болячками» — многие из них трудно поддаются лечению и зачастую переходят в категорию хронических.

Для нашей героини эти размышления — не пустые слова. В практике Ольги Николаевны было много случаев, когда обратившийся к ней человек балансировал на краю жизни. И каждый раз, благодаря её профессионализму и неравнодушию, ситуация заканчивалась позитивно, а пациенты возвращались к лечащему доктору с улыбкой и признательностью.

— Я тогда работала в сельской амбулатории. Среди других вызовов был визит к совсем молодой женщине. Беременность на позднем сроке. Начались осложнения, но она категорически отказывалась от госпитализации, — по моей просьбе Ольга Николаевна вспоминает самые значимые, на её взгляд, моменты. — Мы долго разговаривали: я объясняла, какие возможны риски для неё и ребёнка, убеждала, даже упрашивала... После длительной беседы она всё-таки согласилась ехать в стационар. Как оказалось, очень своевременно. Под патронатом опытных гинекологов у неё родилась здоровая девочка. Обе остались живы.

Колоссальный опыт помогает Ольге Николаевне сегодня во врачебной практике. За 25 лет ей пришлось поработать и в отделении экстренной хирур-



С ПРАЗДНИКОМ!

Уважаемые сотрудники и ветераны поликлиники АО «Соликамскбумпром»! От имени всех бумажников поздравляю вас с профессиональным праздником — Днём медицинского работника!

Вы — важная часть нашего коллектива, надёжная опора для всех сотрудников предприятия. Ваша ежедневная работа — это значимый вклад в здоровье пациентов и репутацию нашей поликлиники. Вы — сплочённая команда специалистов, которая делает всё возможное для оказания качественной медицинской помощи. Ваша преданность делу, высокий профессионализм и забота о здоровье каждого из нас заслуживают искренней благодарности.

Желаю вам крепкого здоровья, неиссякаемой энергии и новых достижений. Пусть ваш труд приносит радость и удовлетворение, а в жизни всегда будет место для гармонии и душевного спокойствия.

С уважением, Л.В. Фисюк, директор по социальным вопросам и взаимодействию с органами власти АО «Соликамскбумпром»

Уважаемые коллеги!

Сегодня я хочу выразить благодарность за ваш труд и преданность делу — ведь именно вы делаете нашу поликлинику местом, где ценят здоровье и заботятся о каждом пациенте. Ваша работа требует не только профессиональных знаний, но и человеческих качеств — альтруизма, человеколюбия, равнодушия к ближнему, а также некой житейской мудрости.

Благодарю за ваш труд, терпение и искреннюю заботу. Желаю вам крепкого здоровья, семейного благополучия и новых успехов в работе. Пусть ваши усилия всегда будут оценены по достоинству!

С уважением, Т.Я. Галкина, главный врач поликлиники АО «Соликамскбумпром»

гии городской больницы, куда она пришла сразу после окончания соликамского медучилища, и в сельской амбулатории, где, как известно, фельдшер — это не просто доктор, а врач широкого профиля, к которому идут со всеми вопросами, касающимися здоровья.

— Случаи бывали разные. Научилась дифференцировать болезни, определять причину того или иного состояния пациента, самостоятельно принимать решение о его дальнейшем лечении, — объясняет опытный фельдшер.

За большой опыт и профессионализм, трудолюбие и надёжность ценит коллегу коллектив и руководство поликлиники АО «Соликамскбумпром».

— Мы рады, что Ольга Николаевна трудится в нашем учреждении. Это грамотный, знающий специалист, фельдшер, который

выполняет функции лечащего врача. Она ведёт амбулаторный приём пациентов, определяет необходимость применения специальных методов исследования, экстренность, объём, содержание и последовательность диагностических, лечебных и реанимационных мероприятий, интерпретирует результаты лабораторных анализов, инструментальных и других методов исследований, — перечисляет многочисленные компетенции сотрудника главный врач поликлиники **Тамара Яковлевна Галкина**. — Кроме того, благодаря своему опыту и знаниям, она оказывает медицинскую помощь при острых и неотложных состояниях, требующих проведения реанимационных мероприятий, интенсивной терапии, а также осуществляет профилактические работы, направленные на выявление ранних и скрытых форм за-

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Благодарственными письмами Министерства здравоохранения Пермского края

ко Дню медицинского работника за добросовестный, многолетний труд награждены:

Ольга Николаевна ПОНОМАРЕВА, фельдшер;
Надежда Илгизовна ПОПОВА, медицинская сестра.

Благодарственными письмами главы Соликамского муниципального округа награждены:

Таисья Васильевна БЕЛКИНА, уборщик служебных помещений;
Татьяна Анатольевна КАЙГОРОВОВА, администратор.

болеваний. Стоит отметить и человеческие качества нашей коллеги: за добродушие и открытость её ценят работники и ветераны предприятия. Она является неизменным наставником и примером для вновь принятых фельдшеров и медсестёр поликлиники.

— Это взаимно, — улыбается в ответ Ольга Николаевна. — Люблю свою работу и ценю коллектив, в котором довелось трудиться. Уверена, что много лет назад не ошиблась в выборе профессии. Сейчас даже не представляю, какую иную стезю могла быть выбрать.

Сегодня в её жизни нет вызовов на дом и ночных дежурств, но от этого труд фельдшера не стал менее важным. Это по-прежнему ежедневная работа, требующая постоянного внимания, ответственности и систематического повышения квалификации. На приём приходят не только будущие работники предприятия, но и те, кому нужна помощь здесь и сейчас. В основном, обращаются с гипертоническими кризами, вирусной инфекцией, различными остеохондрозами. Хотя бывают и сложные случаи, когда необходимо оперативно определить причину тяжёлого состояния человека и организовать его экстренную госпитализацию.

— Конечно, к каждому нужен особый подход, — Ольга Николаевна объясняет, как ей удаётся наладить контакт с пациентами, большинство которых обращаются в состоянии стресса или с различными болями. — Стараюсь успокоить, объяснить план лечения. Радует, что мне это удаётся.

Мы ещё долго разговариваем с Ольгой Николаевной о профилактике болезней, новых формах и штаммах заболеваний, их устойчивости и «мимикрии». И я невольно ощущаю на себе обаяние и мудрость доктора, благодаря которым пациенты верят своему врачу, понимают необходимость соблюдения рекомендаций и следуют им. Такой подход неизменно ведёт к улучшению их состояния.

— Пожелала себе и коллегам терпения, успехов в работе и сохранения нашего дружного коллектива поликлиники, — поздравляет медицинских работников с профессиональным праздником Ольга Пономарева. — Пациентам — здоровья и крепкого иммунитета. Всем нам — счастья и мира. Это, наверное, сейчас самое главное!

Елена Корнева

«БУМЕРАНГ» – ПЕРЕЗАГРУЗКА



Молодёжное движение Соликамскбумпром набирает обороты. Обновлённый состав вдохнул жизнь в объединение. Впереди – крутые проекты и мероприятия, которые позволят работающей молодёжи интересно и с пользой проводить свободное время, развиваться и воплощать идеи и мечты.

Поддержка молодёжи — одно из приоритетных направлений политики руководства АО «Соликамскбумпром». На предприятии созданы условия для роста и развития молодых работников, которые содействуют их адаптации в коллективе, повышению деловой активности и стимулируют на эффективное решение производственных задач. Руководство поддерживает инициативы молодых специалистов в производственной и социально-культурной жизни. Одним из механизмов работы с молодёжью стала молодёжная организация «БУМеранг».

29 мая состоялась встреча обновлённого состава объединения. В него вошли все желающие работники предприятия до 35 лет. Каждый пришёл со своими мыслями, мог открыто их высказать и найти единомышленников среди коллег.

Идейным вдохновителем и драйвером перезагрузки выступила **Татьяна Турушева**, ведущий администратор группы по сопровождению ППО ОИТ. Как признаётся девушка, она около полутора лет наблюдала за объединением и решила, что пришло время перемен.

— Я обратилась к Людмиле Валерьевне (**Людмила Валерьевна Фисюк**, директор по социальным вопросам и взаимодействию с органами власти — прим. авт.), высказала свои предложения и получила всестороннюю поддержку. Мы составили письма-приглашения и разослали их по всем структурным подразделениям предприятия, — объясняет Татьяна Анатольевна. — Все, кто «проникся» идеей стать частью «молодёжки», пришли на встречу. Там мы познакомились, обменялись контактами, ребята заполнили анкеты, в которых рассказали об увлечениях, поделились ожиданиями и обозначили свои возможности.

Первая встреча показала, что молодёжь заинтересована в таком формате общения. Наметились лидеры, которые готовы стать амбассадорами «БУМеранга» в своих структурных подразделениях.

— В Соликамскбумпром я работаю в общей сложности около четырёх лет. Узнав о встрече молодёжного актива, сразу принял решение стать участником, — рассказывает дефибрёрщик ДМП **Дмитрий Ярилов**. — Хочется выйти за рамки своего цеха — познакомиться с молодёжью комбината, вместе организовывать и интересно проводить свободное время, участвовать в различных мероприятиях. Мне нравится жить в движении, да и в целом я из категории людей, которые «за любой кипиш». Поэтому рад быть частью молодой, креативной команды и помогать единомышленникам всем, чем могу.

По словам Татьяны Турушевой, настоящая перезагрузка молодёжного движения

на предприятии происходит в реальном времени.

— Провели опрос и вместе решили, что наше объединение сохраняет название «БУМеранг». Сейчас определяемся с девизом, — делится Татьяна Анатольевна. — Впереди — мероприятия на сплочение команды, одно из них — поездка в Пермь на День города. Кроме того, создан чат в социальной Сети «Телеграм» — это наша территория, где мы свободно общаемся, «накидываем» идеи и вместе их обсуждаем. У каждого есть возможность стать частью «БУМеранга», предложить своё видение, быть услышанным и понятым.

Елена Корнева

ВНИМАНИЕ!

ТЫ МОЛОД, АКТИВЕН И ИЩЕШЬ СВОЮ КОМАНДУ?

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К «МОЛОДЁЖКЕ» БУМА!

Звони: 8-912-483-61-68 (Татьяна Турушева)



ФРОНТ И ТЫЛ

Великая Победа 1945 года ковалась на фронте и в тылу простыми, на первый взгляд — самыми обыкновенными людьми. Где они черпали силы и уверенность, чтобы преодолеть все трудности, выстоять и победить? О своих родителях нам рассказывает Николай Семёнович Бухаринов, ветеран АО «Соликамскбумпром».



Моя мама, **Таисия Степановна Бухаринова** (в девичестве Тохтуева), родилась в деревне Тохтуева Соликамского района в 1927 году. Детей в семье было много, но выжили только семеро. Таисия была самой старшей из девочек. Училась она в селенской восьмилетней школе. С 10 лет она помогала матери, трудилась по дому. Через год пошла работать в колхоз.

Когда началась война, ей исполнилось всего 14 лет. Всех женщин и девочек отправили на заготовку древесины за реку. Пилили деревья двуручной пилой и сами же отвозили их на лошадях в Соликамск.

Однажды зимой, в метель, лошадь, которой управляла мама, сбилась с накатанного саними пути и завязла в снегу. «Майка, Майка, вставай», — глядя лошадь по шее, просила маленькая девочка со слезами на глазах, но голодное животное не могло подняться. Когда всё-таки она встала, то сани, полные дров, сдвинуть не смогла. Пришлось Тае вместе с подоспевшими на помощь женщинами сгружать полутораметровые брёвна. Лошадь вывели на дорогу, загрузили обратно брёвна и мама пошла рядом с Майкой. Шла всю дорогу — до самого Соликамска.

Много обязанностей в военное время было у школьников. Приходилось сопровождать и продуктовые обозы, и с зерном. Возили на лошадях в деревню Никина, что за рекой Камой находится, а это километров шестьдесят будет. Тоже в основном пешком, чтобы голодной лошадке легче было.

В деревне всех здоровых молодых лошадей забрали на фронт, остались только жеребята да старые клячи. Поэтому впрягали в соху и коров, и овец, и быков. Пришлось маме и этому делу научиться.

Свою первую трудовую книжку она получила только 2 ноября 1949 года. Сколько помню себя, мама всегда работала — воспитателем в детском саду, браковщиком на заводе, лебёдницей на бумкомбинате, официанткой в профилактории, поваром в детском саду и даже садоводом. Её очень ценил и уважал **Анатолий Калинин**, создатель соликамского ботанического сада. Бывало, что Анатолий Михайлович обращался к маме с просьбой вырастить самые, казалось бы, безнадежные саженцы.

Мой отец, **Бухаринов Семён Петрович**, родился в 1918 году в деревне Чертёж Усольского района. В 13 лет он остался без отца и матери, чтобы хоть как-то выжить просил подаяние. Потом его старшая сестра Марфа взяла мальчика к себе и устроила в местный колхоз счетоводом. В 1937 году Семён призван в РККА. Срочную службу проходил рядовым в горновыючном полку в Забайкалье. Как это было? В распоряжении у каждого было две лошади — одна ездовая, другая запасная. Спали в палатках зимой и летом. По утрам бегали по 3 км на речку умываться. Несмотря на суровые условия, отец ни разу за время службы не болел.

После армии Семён работал на строительстве бумкомбината, откуда 3 октября 1941 года был мобилизован на войну с фашистской Германией. Воевал стрелком в составе 258-го стрелкового полка 9-й гвардейской дивизии под Москвой на Волоколамском направлении. А в декабре он получил сильную контузию, осколочное ранение в грудь и левую руку. Попал в военный госпиталь, откуда по заключению врачей, был комиссован в феврале 1942 года. В марте этого же года Семён Петрович вернулся домой и вновь поступил работать на бумкомбинат делопроизводителем.

После окончания войны в 1945 году отец окончил четырёхмесячные курсы бухгалтеров в Перми. Дипломом в то время служил обыкновенный лист из школьной тетради в клеточку, сложенный вчетверо. Свою трудовую книжку Семён Бухаринов получил 26 апреля 1948 года. До этого дня у него за плечами было уже тринадцать лет стажа.

Отца давно нет с нами. 16 марта 2025 года моей маме Таисии Степановне Бухариновой вручена памятная медаль «80 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.».

Война прошла по каждой семье в России. О ней мы знаем немало. Сможем ли до конца осознать, как это было страшно? Но давайте это помнить и никогда не забывать.

Николай Бухаринов

■ ЧДОУ

ЗВЁЗДНЫЙ ЭКИПАЖ

Накануне Дня защиты детей на сцене ДК «Бумажник» состоялся отчётный концерт воспитанников ЧДОУ «Центр развития ребёнка «Соликамскбумпром». Это ежегодное мероприятие стало неотъемлемым этапом взросления каждого дошкольника, посещающего детские сады Соликамскбумпрома.



Корабль — символ открытий, новых горизонтов, ярких впечатлений. С песней «Экипаж — одна семья», которую исполнили выпускники ЧДОУ, на корабле детства все — дети и взрослые, артисты и зрители отправились в захватывающее путешествие в мир музыки.

Надо отметить, что в этом году все концертные номера посвящены двум памятным датам — 80-летию Великой Победы и 20-летию юбилею создания ЦРР «Соликамскбумпром».

— Юбилей — время подводить итоги, делиться достижениями, а главное — строить планы на будущее. Два десятилетия мы наполняем жизнь наших воспитанников счастьем, — говорит Мария Александровна Баранова, директор ЧДОУ «ЦРР «Соликамскбумпром». — Педагоги ежедневно создают условия для творческого роста каждого ребёнка — от первых шагов

до уверенных выступлений. И сегодняшний концерт тому лучшее подтверждение. «Счастливы вместе» — главное событие года для наших воспитанников — это их заслуженный «звёздный час».

Под аплодисменты на сцену поднимались ребята — победители и призёры городских, краевых и всероссийских фестивалей, творческих и интеллектуальных конкурсов, спортивных соревнований.

Взрослым тоже досталась своя «минута славы». Благодарственными письмами за оказанную помощь и проявленную инициативу отмечены самые активные родители воспитанников детских садов.

Вот несколько комментариев от зрителей:

«Мама и папа снова отличились. Классные номера получились — «Матушка Земля» от танцевального коллектива ма-

мочек и выступление пап и дочек «Как прекрасно быть отцом». Молодцы!»

«Какие же всё-таки милахи (это про двухгодовалых малышей — прим. авт.) Не испугались большого зала. Поют, танцуют — стараются!»

«Отличный праздник для детей и взрослых! Особенно приятно было находиться в числе артистов. Привет танцевальному ансамблю «Берёзка!»»

«Виват Артистам! С прекрасным настроением наш корабль встретил лето, а наши выпускники отправляются в мир увлекательных открытий!»

Каждый отчётный концерт — большой яркий праздник, настоящий звёздный час для наших детей. Это маленькая, но очень важная ступенька к будущим большим победам.

Лана Веткина

■ Территория культуры

«ПУТЕШЕСТВИЕ В ДЕТСТВО»

Не так давно в Галерее домовой росписи Прикамья состоялось открытие авторской выставки народного мастера Пермского края — Андрея Чаплинского.



Выдался замечательный майский солнечный день, и я отправилась в Соликамский краеведческий музей на открытие новой выставки. Галерея домовой росписи мне хорошо знакома — уже четыре года занимаюсь в школе росписи. Да и Андрея Владимировича я немного знаю, колоритный образ народного умельца вызывает восхищение. Большой знаток старины, его любимая тема — народная деревенская игрушка. Работая над ней, мастер закладывает сакральный смысл. Используя опыт старинных умельцев, Андрей Чаплинский вносит в них различные усовершенствования. Механические деревянные игрушки и балансиры увлекают самых юных посетителей и вызывают ин-

терес у искушенных ценителей народного творчества.

Эта выставка посвящена 80-летию Великой Победы, поэтому на ней представлено большое количество различного оружия из дерева: пистолеты, винтовки, танки, самолёты и даже рогатки. Всё то, чем играли мальчишки того времени.

Работа с деревом для Андрея Владимировича с детства любимое занятие. Умение самостоятельно выстругать пистолет — у ребят во дворе считалось верхом совер-

шенства, признаком настоящего мастерства. Поэтому отбоя от заказчиков у юного Андрея не было.

На открытие выставки пришли и единомышленники мастера — народные умельцы Виктор Усаткин и Сергей Пятков, работы которых славятся не только в городе, но и за пределами Пермского края. Среди гостей я встретила преподавателя пения Светлану Лужбину, которая занимается возрождением народной культуры. Она рассказала, что однажды у них с Андреем Владимировичем возник спор о том, что важнее для духовной жизни человека — игрушка или пение. В итоге сошлись на том, что оба вида искусства нужны людям. Как прекрасно, когда творческие люди, радеющие за преобразование нашей жизни в доброе, светлое будущее, поддерживают друг друга.

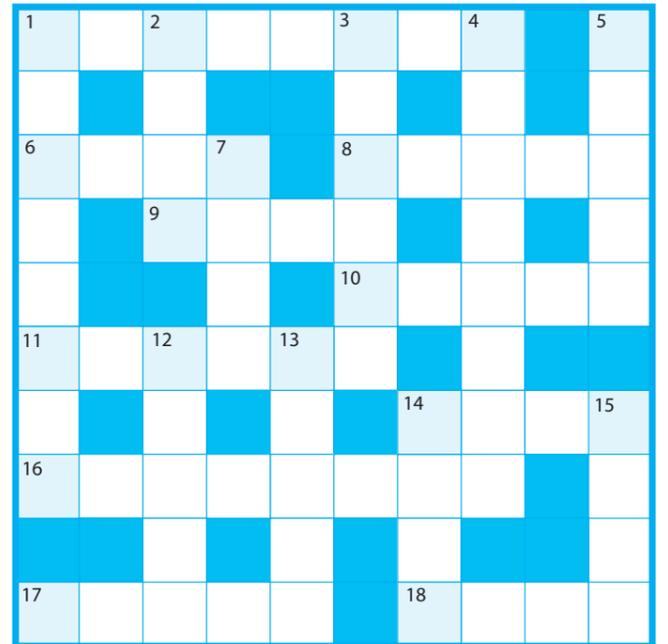
Приглашаю вас, дорогие читатели, посетить выставку. Она продлится до сентября. Не откладывайте дело в долгий ящик. Приходите — окупитесь в детство!

Марина Сергеева

■ Досуг

ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Присядьте, расслабьтесь, возьмите карандаш и вперёд — за интеллектуальным релаксом.



По горизонтали:

1. Кружевной отворот в выреze платья 6. Видимый край диска солнца 8. Небольшое поле 9. Остров, лежащий на пути «к царству славного Салтана» 10. Приток Невы 11. Установление места нахождения обвиняемого 14. Рыбий бисер 16. Жилая комната на чердаке, под скатом крыши 17. Мужское имя 18. Бог в брахманизме.

По вертикали:

1. Металл для нити накаливания в электролампочке 2. Угол в морской навигации, геодезии 3. Слабо горящая лампочка, зажигаемая на время сна 4. Корнеплод, хорошо знакомый советским студентам 5. В старину: немилость царя, князя к кому-нибудь, а также наказание впавшему в немилость 7. Украшение в виде мелких шариков, нанизанных на нить 12. Плохо управляемое вилание машины на скользкой дороге 13. Судорога 14. Еврейский язык 15. Город в Казахстане.

■ Актуально

ЗДОРОВЬЕ ДАЧНИКА

Правила безопасной работы на грядках.



- Используйте перчатки они защитят от мозолей и инфекций.
- Перед началом работ сделайте небольшую разминку. Разомните шею, плечи, поясницу и позвоночник.
- Копайте грядку из лёгкого приседа, не наклоняясь

вперёд. Так вы снизите нагрузку на межпозвоночные диски.

- Защищайтесь от солнца, носите головной убор, пользуйтесь солнцезащитным кремом, пейте больше воды.

