



АЦБК: ДЕНЬ ЗА ДНЁМ – В постоянном развитии: управление производством АО «Архбум» – дочерней компании АО «Архангельский ЦБК» – с начала 2025 года осуществляется на базе отечественного программного обеспечения. Комментирует Ирина Галахова

стр. 2

КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА – В НИТе состоялся день открытых дверей. Будущих абитуриентов познакомили с образовательными программами, специальностями и рассказали о перспективах трудоустройства на АЦБК и другие предприятия проекта. «Человек труда нужен всегда!» – убеждён Дмитрий Зылёв

стр. 4



РАБОТНИКИ АЦБК – участники творческого конкурса «Вместе мы едины»

I ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Дмитрий ЗЫЛЁВ,
генеральный директор
АО «Архангельский ЦБК»



**Уважаемые работники
и ветераны
Архангельского ЦБК!
Дорогие новодвинцы!**

**Примите самые добрые
и тёплые поздравления
с наступающим Первомаем!**

Это светлый праздничный день, который объединяет всех нас. В жизни огромное значение имеют крепкое здоровье, мирный труд, благополучие в каждом доме. Давайте встретим этот праздник с добрым весенним настроением, с искренней готовностью идти вперёд! Пусть вместе с майским теплом к нам придут свежие силы и идеи, а трудовые победы каждого из нас станут достойным вкладом в развитие и процветание родного комбината. У нас много задач и горизонтов, к которым мы последовательно идём.

Будьте здоровы, счастливы, успешны и всегда вдохновлены на новые большие созидательные дела!

Едины вместе и навсегда

Архангельский ЦБК вступает в череду больших торжеств, кульминацией которых станет 85-летие комбината. А пока предприятие готовится к встрече Первомай – одного из самых профильных праздников для нашего большого трудового коллектива.

В уходящем апреле во Дворце культуры АО «БЫТ» состоялся конкурс среди работников комбината «Вместе мы едины». Это был незабываемый подарок компании, которую в творческом формате чествовали представители различных производств. Получилось великолепно!

Семеро ярких

На сцене Дворца культуры АО «БЫТ» блистали семь зажигательных и дружных команд. Они представляли коллективы управления, производства биологической очистки, лаборатории технического и химического контроля первой теплоэлектростанции, ремонтно-механического производства, производства целлюлозы, пожарно-газоспасательной службы и акционерного общества «БЫТ».

Конкурсанты в полной мере раскрыли все свои таланты: пели,

танцевали, демонстрировали актёрское мастерство, вживались в сценические образы. Перед выходом на сцену – построение. Участники волновались, повторяли речовки, настраивались на выступление и, конечно, желали удачи своей команде.

– Главное – справиться с волнением, не забыть слова, – сказала участница команды управления АЦБК Татьяна Головина.

– Я верю, что мы не просто круто выступим, а обязательно победим! – добавила её коллега Рада Попова.

Так, смазчица производства целлюлозы Мария Тарутина ради

ЦИФРА ●

1

мая

**мы отмечаем
День Весны и Труды**

участия в конкурсе перевоплотилась в озорную Бабу-ягу.

– Не передать эмоции, которые захлёстывают на сцене, – делится Мария. – Мы пришли сюда не за победой, а за впечатлениями. Кроме того, такие творческие конкурсы ещё больше объединяют коллег, сплавляют их. А когда мы едины – мы непобедимы!

Лучшими быть престижно. Но команды отметили, что самое главное в таких конкурсах – эмоции и драйв от подготовки и участия.

– Мы на сцене, чтобы отдохнуть и повеселиться, – прокомментировал участник команды пожарно-газоспасательной службы Андрей Ляпин. – Конечно, наш коллектив – серьёзные, сильные мужчины, но в душе мы всегда немного дети. У нас суровая работа, поэтому участвуем в различных творческих конкурсах, чтобы расслабиться, получить заряд позитива и показать, что способны на многое.

– Помню творческую атмосферу на репетициях. Мы шутили, импровизировали. Иногда подготовка бывает интереснее, чем само выступление, – поделился участник команды АО «БЫТ» Дмитрий Меркурьев. – В нашем подразделении все работники очень талантливые, спортивные и активные. У нас отличная команда, и я очень рад быть частью такого замечательного коллектива!

Окончание на стр. 8
Фото Сергея СЮРИНА

I АНОНСЫ

Праздник

Ура, Первомай! Коллектив АЦБК, принимаем поздравления! 2, 3

Событие

Сделано в России: губернатор Александр Цыбульский и телеканал «Россия 24» – с визитом на АЦБК 3

Анонс

Победный май: изучите афишу праздничных мероприятий в Новодвинске. Будет всё! 6

Спецпроект

Заряжаемся весной: встречайте новый выпуск приложения «Здоровье – стиль жизни». Он удивит! 1-4 (приложение)

info@bumazhnik.ru

Задавайте вопросы, предлагайте любые темы для обсуждения

Твои люди, комбинат!

Мир. Труд... Любовь! Герои нашего праздничного номера – основатели трудовой династии, золотые юбиляры, ветераны АЦБК Анатолий и Галина Гуляевы. «Живите с юмором, цените картон – и вам сыграет Мендельсон», – шуточный девиз их счастливой семьи. Прочитайте страницы их романа любви! 5

www.appm.ru

Электронная версия прошлых номеров «Бумажника»

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Дорогие новодвинцы!
С Праздником Весны и Труда!

Этот праздник подчёркивает важную роль труда в жизни каждого из нас. Он объединяет людей разных поколений и профессий, всех, кто любит родной город и старается сделать его более комфортным.

Новодвинцы – талантливые и целеустремлённые люди, настоящие мастера своего дела, которые во все времена были и остаются гордостью города бумажников. Благодарность всем поколениям тружеников, ветеранам войны и труда за неоценимый вклад в формирование и развитие социально-экономического потенциала Новодвинска и Архангельской области!

В этот весенний день желаю новодвинцам праздничного настроения, счастья и здоровья. С праздником, дорогие друзья! С Первомаем!

Александр ЧЕЧУЛИН,
глава городского округа Архангельской области
«Город Новодвинск»

Дорогие земляки!**От всей души поздравляю вас с 1 Мая – Днём Весны и Труда!**

Первомай – символ мира, весны и созидания. Праздник Весны и Труда по-прежнему остаётся для нас одним из самых значимых, объединяющим людей разных возрастов и профессий.

1 Мая мы в первую очередь поздравляем и чествуем людей труда. Сплочённой работой, заботой о родной земле и любовью к своему дому мы создаём завтрашний день.

Особые слова благодарности – ветеранам, всем, кто добросовестно трудился на благо нашего города. Сегодня очень важно сохранить добрые традиции, заложенные многими поколениями, и воспитать в наших детях чувство долга и ответственности.

В эти майские дни желаю вам и вашим семьям счастья, здоровья, семейного благополучия, стабильности, дальнейшей плодотворной работы на благо родного города. Пусть весенние праздники наполнятся радостью встреч с близкими и зарядят энергией на весь год!

Виктор ДМИТРИЕВСКИЙ,
председатель городского
Совета депутатов Новодвинска

Уважаемые новодвинцы! Работники и ветераны Архангельского ЦБК!**Примите самые тёплые поздравления с Первомаем!**

Этот светлый и радостный праздник по-прежнему остаётся одним из самых любимых в народе. Он является неизменным символом единения и солидарности россиян. В этот день мы прославляем мирный созидательный труд!

Благодарю всех, кто сегодня успешно и добросовестно трудится на благо нашего города: работников промышленных предприятий, образования, культуры, здравоохранения, специалистов других, не менее важных отраслей. Пусть вместе с весенним теплом придут новые силы и идеи, а трудовые достижения каждого из нас станут достойным вкладом в развитие и процветание любимого города!

Желаю крепкого здоровья, неиссякаемой энергии и успешного выполнения намеченных планов. Пусть в каждом доме царят счастье, мир и благополучие!

Леонид КАПОРИКОВ,
депутат Архангельского областного Собрания,
начальник автотранспортного
управления АО «Архангельский ЦБК»

Дорогие коллеги!**Искренне поздравляю вас****с прекрасным праздником весны, труда и единства!**

1 Мая не только символизирует наступление солнечных дней, но и напоминает нам о ценности совместных усилий, дружеской поддержки и стремления к общим целям. Вместе мы создаём будущее, в котором есть место созиданию, вдохновению и взаимному уважению.

Пусть каждый день заряжает на новые свершения, приносит счастье и радость! Мира, добра и весеннего настроения!

Сергей ЖИВУЛИН,
председатель молодёжного совета АЦБК

АЦБК: день за днём

На отечественное программное обеспечение

Управление производством АО «Архбум» – дочерней компании АО «Архангельский ЦБК» – с начала 2025 года осуществляется на базе отечественного программного обеспечения.

В постоянном развитии

Хотя предприятия целлюлозно-бумажной промышленности не вошли в список организаций, являющихся объектами критической информационной инфраструктуры (КИИ, обязаны перейти на отечественное ПО с 1 января 2025 года), в нашей отрасли можно выделить несколько стратегически важных информационных систем.

К ним относятся автоматизированные системы управления и контроля производства, логистические системы, управляющие движением сырья и готовой продукции, а также работой складов и распределением товаров. Сбои этих систем могут привести к значительным производственным потерям и экономическим последствиям.

В «Архбуме» отметили, что добровольный переход на отечественную систему управления производством на базе 1С обусловлен стремлением к постоянному развитию, которое стало затруднено или невозможно из-за прекращения техподдержки и поставки новых лицензий европейскими ИТ-компаниями.

Для эффективной работы

Отечественное программное обеспечение позволило эффективно выстроить планирование работы гофроагрегатов с учётом большого числа заказов, минимизировать потери сырья и материалов при раскрое, сократить количество переналадок оборудования при одновременном выполнении нескольких заказов и организовать оптимальную логистику между складами. Программа интегрирована



с CRM- и ERP-системами, обеспечивает единое информационное пространство.

– Перевод управления производством на отечественное ПО соответствует стратегическим целям развития России до 2030 года, направленным на укрепление технологической независимости и развитие инновационной экономики, – подчеркнула генеральный директор АО «Архбум» Ирина Галахова. – Мы уверены, что внедрение отечественных ИТ-решений не только повысит эффективность производства, но и будет способствовать устойчивому развитию нашего предприятия, поддерживая цифровую трансформацию и национальную безопасность в условиях меняющихся экономических реалий.

Напомним, АО «Архангельский ЦБК» является российским вертикально интегрированным холдингом, который обеспечивает полный цикл производства – от переработки

ЦИФРА

С

2025

года

дочерняя компания Архангельского ЦБК – АО «Архбум» – полностью перешла на российское программное обеспечение

ки сырья до выпуска готовой продукции ЦБК. Дочерняя компания Архангельского ЦБК – АО «Архбум» – основана в 1994 году и занимается производством упаковки из гофрированного картона. Её филиалы расположены в Истре, Подольске, Воронеже, Ульяновске и Пензе.

Соб. инф.

ПЕРСПЕКТИВЫ

Города меняются для нас

21 апреля стартовало Всероссийское онлайн-голосование в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды». В списке объектов от Новодвинска – сквер Воинской Славы, детский парк за НГКЦ и парк на берегу Северной Двины.

Поддержать понравившийся проект предлагается на единой платформе голосования zagorodsreda.gosuslugi.ru или в «Личном кабинете» на портале «Госуслуги» в разделе «Опросы и голосования». Также можно обратиться за помощью к волонтеру в будние дни с 8.30 до 12.30 и с 13.30 до 16.45 по адресу: улица Фронтových бригад, 6, корпус 2, кабинет 18.

Общественное пространство, ставшее победителем рейтингового голосования, будет благоустроено в 2026 году в приоритетном порядке.

Теплоход «Тойнокурье» готовится к навигации

Пассажирское судно уже спущено на воду после зимовки. Напомним, теплоход «Тойнокурье» находится в ведении ООО «Новодвинская электросетевая компания». На данный момент предприятием уже заключён контракт на осуществление пассажирских перевозок с региональным минтрансом.



Зимует теплоход на специально оборудованной площадке на территории лесного биржевого производства АО «Архангельский ЦБК». Здесь проводится его обслуживание и ремонт.

– Мы благодарны руководству Архангельского ЦБК и всему коллективу лесной биржи за многолетнюю колоссальную помощь в обеспечении безопасности и содержания нашего судна, а самое главное – в подъёме и спуске теплохода «Тойнокурье» на воду. Это трудоёмкий процесс, который выполняется подъёмным краном под руководством профессиональной команды специалистов ДБП, – подчеркнул директор ООО «НЭСК» Сергей Канаев.

Официальное открытие навигации теплохода «Тойнокурье» намечено на 8 мая 2025 года. Маршруты регулярных рейсов останутся неизменными: г. Новодвинск – о. Ягодник и г. Новодвинск – д. Дедов Полой.

Подготовлено по информации пресс-службы администрации Новодвинска

Сделано в России

19 апреля на Архангельском ЦБК работала съёмочная группа телеканала «Россия 24». Ведущий программы «Сделано в России» Антон Борисов вместе с губернатором Поморья Александром Цыбульским побывал на крупнейших предприятиях и значимых объектах агломерации. Программа «Сделано в России» рассказывает об уникальных отечественных производствах, которыми можно гордиться, а также об экономическом развитии регионов.

АЦБК – это знак качества

В Новодвинске губернатор вместе с тележурналистами побывал в обновлённом городском культурном центре, а затем посетил Архангельский ЦБК.

На территорию комбината заехали по новой автомобильной эстакаде, которую построили в рамках масштабного проекта по расширению железнодорожной инфраструктуры предприятия. Напомним, что в 2023 году на АЦБК велись работы по модернизации станции, которые предусматривали удлинение станционных магистралей, что потребовало смещения автомобильной эстакады. Также были построены четыре дополнительных пути отстоя составов, расширена площадка для формирования контейнерных поездов. Необходимость таких коренных преобразований вызвана переформатированием логистических маршрутов и, как следствие, увеличением доли контейнерных грузоперевозок.

На производстве целлюлозы гости пообщались с генеральным директором АЦБК Дмитрием Зылёвым и заместителем директора по производству – главным технологом Вадимом Мосеевым, обсудили работу предприятия в условиях санкционного давления и перспективы развития.

Работаем вместе

Так, в конце февраля 2022 года основной импортёр компонентов для приготовления белящих реагентов прекратил поставки в Россию. Но уже в начале марта работниками нашего предприятия в сотрудничестве с учёными САФУ были реализованы альтернативные способы отбелки, которые позволили исключить из технологии сернистый ангидрид. Совместно с коллегами из Северного (Арктического) федерального университета были проведены опытные испытания, которые подтвердили правильность подхода и помогли определить дозировки химикатов.

Учитывая, что Архангельский ЦБК частью своей продукции был ориентирован на западные страны, пришлось диверсифицировать выпускаемую продукцию в целях поиска новых рыночных ниш. АЦБК наладил выпуск небелёной лиственной и хвойной целлюлозы и небелёной крафт-бумаги. Новая линейка продукции оказалась весьма востребованной у потребителей, и сегодня её производство по мере необходимости продолжается, хотя вероятность перебоев с поставками химикатов уже в прошлом.

– Сегодня на Архангельском ЦБК идёт реализация Программы повышения экологической эффективности, ключевым проектом которой стала газификация комбината, – рассказал генеральный директор АО «Архангельский ЦБК» Дмитрий Зылёв. – Несмотря на внешнее санкционное давление и отказ западных компаний от сотрудничества, АЦБК не остановил реализацию



На производстве целлюлозы гости пообщались с генеральным директором АЦБК Дмитрием Зылёвым и заместителем директора по производству – главным технологом Вадимом Мосеевым, обсудили работу предприятия в условиях санкционного давления и перспективы развития.

своей программы технического перевооружения, в том числе благодаря поддержке, предусмотренной Правительством Российской Федерации, и тесному сотрудничеству с руководством региона.

Авторы программы «Сделано в России» выразили желание вернуться на Архангельский ЦБК, чтобы снять большой выпуск передачи, посвящённый нашему предприятию. Ждём в гости!

Ольга ВОРОНИНА
Фото Сергея СЮРИНА

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Дорогие работники Архангельского ЦБК!

Примите самые искренние поздравления с весенним праздником труда, мира и надежд!

Желание вместе созидать, трудиться, достигать новых высот объединяет и прибавляет энергии любому коллективу. Наши труженики всегда отличались умением противостоять трудностям и успешно выполнять поставленные задачи. Коллектив АЦБК – это сила, единство и успех! Пусть вам всегда сопутствуют удача, вдохновение и радость!

Желаю, чтобы весна подарила нам новые надежды, идеи, мечты и планы. Гармонии, крепкого здоровья и семейного счастья!

Ольга САВВИНА,
административный директор
АО «Архангельский ЦБК»



Уважаемые работники АЦБК, наши дорогие ветераны, новодвинцы!

Успех комбината – это результат труда нескольких поколений его сотрудников. На долю каждого из них выпали свои трудности, но они достойно справлялись с вызовами времени, вкладывая в работу всю душу.

Лучшие традиции живут на комбинате и сегодня: множатся производственные династии, развивается система наставничества, ширится рационализаторское движение.

От души желаю всем мира и благополучия, новых производственных достижений и семейного тепла!

С праздником!
Дмитрий ХРАПАЧ,
директор АО «Архангельский ЦБК» по производству



Уважаемые работники Архангельского ЦБК!

Примите самые искренние поздравления с Первомаем – Днём Весны и Труд!

Уверена, что работа ради общего блага и благополучия наших семей должна приносить удовольствие, придавать сил на новые свершения. Пусть на этом пути вам открываются новые горизонты и покоряются все вершины, а близкие люди поддерживают в любых начинаниях!

Желаю крепкого здоровья, вдохновения в труде, ярких побед и семейного счастья!

Наталья ЕЛЬКИНА,
заместитель генерального директора
АО «Архангельский ЦБК» по экономике



С праздником, товарищи!

Поздравляю вас с Первомаем!

Мир, труд, май! В этих привычных словах заложен глубокий жизнеутверждающий смысл: мирное небо, созидательный труд – залог достойного будущего и весна как символ обновления и продолжения жизни. Первомайский праздник объединяет людей разных профессий, поколений и символизирует уважение к человеку труда.

Желаю крепкого здоровья, счастья и больших профессиональных успехов. Пусть ваш труд принесит достойные результаты, а в семье царят гармония и благополучие!

Олег ИЛАТОВСКИЙ,
заместитель генерального директора
АО «Архангельский ЦБК» по логистике



Коллеги, товарищи, друзья!

От всей души поздравляю вас с Первомаем!

День Весны и Труд – наш общий значимый праздник! Радостно видеть, что люди труда снова становятся главными героями времени – о нас пишут в газетах, снимают сюжеты о династиях на телевидении. Труженики – это созидатели, творцы сильной и успешной России.

Пусть ваши заслуги всегда получают достойную оценку, а работа будет в радость, в семьях царят мир и достаток, а в душе поёт весна!

Анна НОСОВА,
председатель первичной
профсоюзной организации Архангельского ЦБК



Экскурсия на работу

В Новодвинском индустриальном техникуме состоялся единый день открытых дверей. Будущих абитуриентов познакомили с образовательными программами, профессиями и специальностями, которые они смогут освоить в учреждении в рамках федерального проекта «Профессионалитет», а также рассказали о перспективах дальнейшего трудоустройства на Архангельский ЦБК и другие предприятия, поддерживающие реализацию масштабного проекта.



имуществами целевого договора: это стипендии хорошистам и разовая выплата по результатам промежуточной аттестации отличникам, оплата производственной практики, возмещение затрат на проживание иногородним студентам, а самое главное – 100-процентная гарантия трудоустройства после окончания техникума.

От студентов в свою очередь требуются добросовестное отношение к учёбе, интерес к профессии и желание работать.

Двери в будущее открыты

Наталья Рогачёва вместе с сыном Денисом приехали на родительское собрание из Архангельска. Озвученная информация заинтересовала обоих.

– Очень интересные программы предлагает техникум. Много плюсов и перспектив. Главное преимущество – сотрудничество с АЦБК и заключение целевого договора. Это очень современный подход в трудоустройстве. Замечательный вариант для ребят! – поделилась впечатлениями Наталья.

А Денис не просто заинтересовался, а всерьёз задумался о выборе будущей профессии и даже успел с ней определиться. Школьник хочет освоить монтаж, техническое обслуживание, эксплуатацию и ремонт промышленного оборудования. Говорит, что даже готов на три года переехать из Архангельска к бабушке в Новодвинск, чтобы учиться в техникуме.

Сын Алексея Барышева – учащийся новодвинской школы №3. Пока Тимофей принимал участие в мастер-классах, примеряя на себя роль квалифицированного рабочего, папа со всей серьёзностью вникал в тонкости образовательного процесса и оценивал перспективы обучения в техникуме.

– Очень важно было услышать информацию из первых уст от руководства техникума и комбината, – говорит Алексей Барышев. – Мы воочию увидели реальную взаимосвязь учебного заведения и предприятия. То есть ребёнок поступает, учится и сразу идёт работать. Это не тот частый сценарий, когда выпускник с дипломом не знает, что делать дальше. В перспективе, которую нам показали сегодня, дорогу будущего ребёнка видно чётко и далеко. Теперь осталось определиться с профессией – и вперёд!

В этот день техникум стал настоящей площадкой открытий, эмоций и новых встреч. Родители и дети оценили все достоинства обновлённого учебного учреждения и дальнейшие возможности для профессионального роста. Школьники прошли профпробы на учебных площадках – почувствовали себя сварщиками, мебельщиками, слесарями и не только, приняли участие в увлекательной QR-викторине и зажигательном флешмобе.

Уверены, ребята сделают правильный жизненный выбор!

Марина КОКОНЦЕВА
Фото предоставлены НИТом

13 возможностей

12 апреля новодвинская кузница кадров распахнула двери для учащихся девяти классов и их родителей. Школьникам рассказали, каких специалистов готовит техникум, а также о наиболее востребованных специальностях и дальнейших возможностях профессионального роста.

Директор НИТа Наталья Тарасова проинформировала о перспективах образовательно-производственного кластера лесной отрасли «Профи-Пром», реализующего обучение по 13 направлениям. Новодвинский техникум первым в Архангельской области создал подобный кластер.

– В данном образовательном направлении мы были тем ле...

доколом, который прокладывал путь для всей области, – рассказывает Наталья Сергеевна. –

В нашем кластере мы обучаем самым серьёзным процессам, у нас высочайший технологический уровень. Специалисты, которые выходят из стен нашего учебного заведения, – уже грамотные работники предприятий. При этом мы постоянно развиваемся и учитываем потребности работодателей. Именно поэтому ориентируемся на обучение самым востребованным профессиям, в том числе и узким. Например, мы единственный техникум в нашем регионе, который готовит теплотехников.

Человек труда нужен всегда!

У Новодвинского индустриального техникума пять предприятий-союзников, поддерживающих реализацию масштабного проекта. Все они заинтересованы в квалифицированных специалистах и готовы обеспечить их трудоустройство. Опорный партнёр – Архангельский ЦБК.

– Сегодня стоит очередь из работодателей на людей труда, специалистов рабочих профессий, – подчеркнул генеральный директор АО «Архангельский ЦБК»

Дмитрий Зылёв.

– Многие профессии, которые получают в вузах, в скором времени отчасти может заменить искусственный интеллект. Но человека рабочей специальности на производстве искусственные программы не заменят. Он умнее, быстрее и надёжнее в принятии решений, требующих ответственности. На нашем предприятии сегодня 150 вакансий рабочих профессий. АЦБК расширяет свою географию, строятся новые заводы. И я уверен, что в ближайшие 100 лет людей труда много не будет. Они нужны всегда.

Дмитрий Зылёв и административный директор комбината Ольга Саввина рассказали, какая работа ведётся на АЦБК для привлечения специалистов на предприятие, о взаимовыгодном сотрудничестве с техникумом, САФУ и администрацией Новодвинска, а также о пре-

АКЦИЯ

Поздравляем победителей!

Подводим итоги второго розыгрыша призов среди пользователей корпоративного приложения «Личный кабинет сотрудника». Имена счастливых были озвучены в прямом эфире сообщества Архангельского ЦБК в соцсети «ВКонтакте».

Призы для работников

В розыгрыше призов, который состоялся 17 апреля, участвовало более 2500 человек – именно столько работников Архангельского ЦБК уже пользуются цифровым помощником и знают всё о его возможностях.

В этот раз термос достался машинисту-обходчику по котельному оборудованию ТЭС-1 Ирине Сметаниной.

– Почти все мои коллеги в бригаде пользуются «Личным кабинетом». Сама установила его давно и очень довольна! Всё самое нужное под рукой – в телефоне. Очень рада, что ещё и приз получила! – поделилась Ирина Сергеевна.

Обладательницей симпатичной термокружки стала аппаратчик химводоочистки ТЭС-3 Елена Решетнёва. Из-за технических нюансов, связанных с характеристиками планшета и телефона, работница долго не могла подключить «Личный кабинет». На помощь пришли специалисты техподдержки. И теперь Елена Юрьевна с удовольствием пользуется сервисами корпоративного приложения.

– И зарплату можно посмотреть, и новости почитать. А теперь ещё и справки заказывать. Очень удобно! – отметила Елена Решетнёва. – Рада, что удача в розыгрыше улыбнулась именно мне!

Пауэрбанк выиграл слесарь-ремонтник производства целлюлозы Владимир Чертов. Также все победители получили в подарок стильную сумку-шопер. Поздравляем!

Подключиться к ЛК

«Личный кабинет сотрудника» – это все актуальные новости предприятия и информация для работников в одном приложении в вашем телефоне!



Ирина СМЕТАНИНА:

– Почти все мои коллеги в бригаде пользуются «Личным кабинетом». Сама установила его давно и очень довольна! Всё самое нужное под рукой – в телефоне. Очень рада, что ещё и приз получила!



Елена Решетнёва



Владимир Чертов

ЦИФРА
2500
работников
АЦБК

уже пользуются цифровым помощником и знают всё о его возможностях

Полезные сервисы:

- получение персональных расчётных листов, в которых больше информации, чем в информационных киосках (инфоматах);
- график работы;
- график отпусков;
- расчёт остатка дней отпуска;
- знакомство с объявлениями и новостями предприятия;
- возможность обратиться с запросом в администрацию;
- ознакомление с документами в системе электронного документооборота Directum, адресованными сотруднику;
- получение кадровых справок.

Установить «Личный кабинет» поможет инспектор по кадрам. Необходимо написать заявление и ознакомиться с условиями соглашения по использованию системы. Все бланки подключения и алгоритм можно найти и на главной странице информационного портала комбината.

Напомним, что свои предложения по улучшению или расширению сервисов «Личного кабинета» можно отправить на электронную почту управления по эффективному производству предприятия druzhkov.andrey@arpm.ru или по телефону 38-15.

Подключайтесь к цифровому помощнику Архангельского ЦБК и будьте в курсе событий!



<https://4qz.ru/qlrjaku>

Анна СОЛОВЬЁВА
Фото автора



ЗДОРОВЬЕ – СТИЛЬ ЖИЗНИ

Победитель
Национального
конкурса «Серебряные нити
СН-2017/SN-2017»

Приложение к газете «Бумажник» о здоровом образе жизни

№2 (35) Суббота, 26 апреля 2025 года



Водная борьба

Очередным состязанием в рамках открытой комплексной спартакиады на призы Архангельского ЦБК стало плавание. С 16 по 18 апреля бассейн «Водолей» АО «БЫТ» был местом притяжения пловцов. В захватывающих водных схватках боролись 11 мужских и 8 женских производственных команд. Здесь каждая секунда имела значение. Представляем репортаж о событии!

Перемены в плавании

В этом году не только флорбол претерпел изменения. Правила в плавании также изменились. Если в прошлом сезоне спартакиады участникам необходимо было проплыть только дистанцию 50 метров вольным стилем, то сейчас к этому заданию добавилась новая дисциплина – эстафета.

Четыре спортсмена из каждой команды защищали честь своего производства в водном состязании. Сначала им нужно было определиться с очередностью: кто за кем будет плыть. Это очень важное решение, потому что пра-

вильное распределение сил пловцов играет большую роль в итоговой таблице. Но главная задача – как можно быстрее преодолеть 25 метров, коснуться стенки и передать эстафету. В этих соревнованиях нужно бороться за каждую секунду, потому что именно она может стать решающей.

Каждая секунда на счету

Старший экономист отдела импорта Матвей Ивашов участвует в спартакиаде второй раз, выступает за сборную управления. В плавании он точно не новичок. Занимается им со школы, и его спортивный стаж уже насчитывает более 15 лет. Сейчас спортсмен поддерживает форму и посещает бассейн 2–3 раза в неделю.

– Плавание – отличный вид спорта, в котором укрепляются мышцы и улучшается работа дыхательной системы, – подчёркивает Матвей Владимирович. – На соревнованиях я совсем не волновался и полностью был уверен в своих силах. Ведь главное – настрой!

ЦИФРА

149
работников

приняли участие в соревнованиях по плаванию в рамках спартакиады на призы Архангельского ЦБК

При заплыве на 50 метров Матвей Ивашов использовал кроль – самый быстрый стиль передвижения по воде. Благодаря этому он преодолел дистанцию за 30,91 секунды и вошёл в тройку лучших среди мужчин.

Но это ещё не всё! В эстафете Матвей Владимирович также принял участие. Он взял на себя ответственную роль – плыть четвёртым, то есть замыкающим.

Окончание на стр. 2 (прил.)
Фото Сергея СЮРИНА

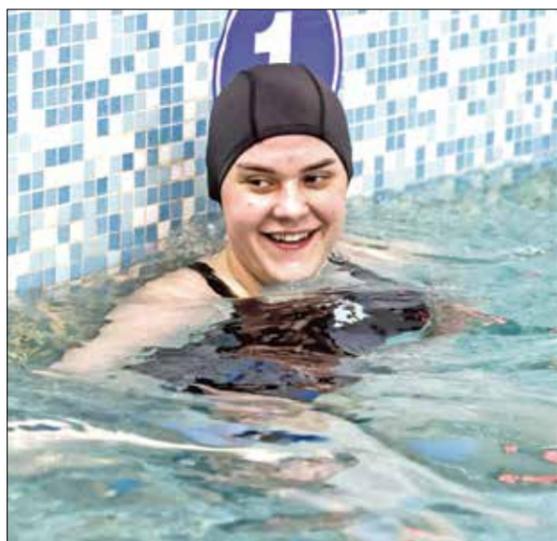
Итоговая таблица результатов открытой комплексной спартакиады АЦБК по плаванию:

Женские команды:

- 1-е место команда АО «БЫТ»
- 2-е место команда управления
- 3-е место команда ТЭС-1
- 4-е место команда ДБП
- 5-е место команда НРСК
- 6-е место команда производства картона
- 7-е место команда производства целлюлозы
- 8-е место сборная РМП и ПБО

Мужские команды:

- 1-е место команда управления
- 2-е место команда АО «БЫТ»
- 3-е место сборная РМП и ПБО
- 4-е место команда НРСК
- 5-е место команда производства целлюлозы
- 6-е место команда ПГСС
- 7-е место команда ТЭС-1
- 8-е место команда ДБП
- 9-е место команда производства картона
- 10-е место команда АТП
- 11-е место команда ЧОП «Лидер»



ВОЗМОЖНОСТЬ – Здоровье в порядке – спасибо зарядке! Именно с таким девизом живут новодвинцы. Каждую субботу жители города бумажников собираются в детском парке и делают зарядку под руководством профессионального тренера. Присоединяйтесь!

стр. 2
(прил.)

МИР УВЛЕЧЁННЫХ – Добавим в жизнь больше ярких и приятных эмоций! Вместе с работниками Архангельского ЦБК мы составили для вас список рекомендаций, которые помогут воспрянуть после долгой зимы. Украшаем мир собой – впечатляемся весной!

стр. 4
(прил.)

ФАКТ: физическая активность в утреннее время придаёт бодрости, повышает настроение и укрепляет силу воли!

Водная борьба

Окончание.

Начало на стр. 1 (прил.)

Быстрыми и точными движениями участник смог догнать и даже перегнать лидеров гонки. Спортсмен финишировал на две секунды раньше, чем сборная АО «БЫТ», и принёс своей команде первое место!

– *Серьёзным противником была сборная «БЫТ». Но общими усилиями мы смогли одержать победу в этой дисциплине. Спасибо команде за старания и упорство! – отмечает Матвей Ивашов.*

Случайности не случайны

С серьёзными намерениями в спартакиадную гонку ворвалась женская сборная НРСК. Участницы показали отличный результат в эстафете: всего пары секунд им не хватило, чтобы обогнать лидера заплыва – команду АО «БЫТ». А в одиночном плавании блистнули мастерством Кристина Каркавцева и Полина Агапитова, показав соперникам, как быстро они могут преодолевать дистанцию 50 метров. Поздравляем коллег с дебютным выступлением и желаем новых спортивных достижений!

А вот у их соперниц – представительниц ДБП – на спартакиаде по плаванию произошла непредвиденная ситуация – одна из участниц эстафеты не смогла вовремя подойти из-за рабочих задач. Но девушкам удалось договориться на заплыв после мужчин. Преодолев дистанцию, спортсменки узнали, что опередили команду производства картона на доли секунды.

– *Мы такого точно не ожидали! Большое спасибо организаторам, что вошли в наше положение и приняли командный заплыв позже, – благодарит транспортёрщик древесно-подготовительного цеха №3 Елена Артёмова. – Ещё на соревнованиях лично меня удивил стиль плавания Оксаны Воловой: она так быстро плывала кролем на спине! Это заслуживает отдельного восхищения!*

Не меньшего восхищения заслуживает и сама Елена Артёмова,

которая с детства занимается спортом. Со школы катается на лыжах и даже имеет по ним разряд, играет в баскетбол, ездит на велосипеде, а совсем скоро поедет в Санкт-Петербург на турнир по флорболу. В общем, спорт постоянно присутствует в её жизни!

– *В спартакиаде всегда соревнуюсь с большим удовольствием. Стараюсь показать себя во всех дисциплинах и защитить честь древесно-биржевого производства, – делится Елена Александровна. – Сейчас я уже второй раз участвовала в соревнованиях по плаванию. Но такого точно не могла себе представить 10 лет назад, потому что совсем недавно научилась плавать. Когда на Архангельском ЦБК появилась возможность бесплатно посещать бассейн «Водолей», моя знакомая предложила сходить. Так, маленькими шагами, я училась плавать, а теперь даже соревнуюсь в этом виде спорта!*

Призового места спортсменки древесно-биржевого производства не заняли, но их сплочённость и воля к победе гораздо ценнее!

Плывём к цели!

По итогам соревнований среди мужчин первое место заняла команда управления, представители АО «БЫТ» стали серебряными призёрами, а сборная РМП и ПБО завоевала бронзу. В женском зачёте выиграли пловчихи АО «БЫТ», на втором месте оказался коллектив управления, бронзовым победителем стала команда ТЭС-1. Примите наши поздравления!

Впереди спортсменов ждут новые испытания, которые проверят их физические навыки и командный дух. Уже известно, что силовое многоборье пройдёт с 14 по 16 мая в спортивном зале «Северный». Если вы хотите защитить честь своего производства, то обратитесь к ответственным по спорту. Желаем всем успехов и новых побед!

Софья САИТБАТалОВА
Фото Сергея СЮРИНА

ТРЕНИРОВКА

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Именно с таким девизом живут новодвинцы. Каждую субботу жители города бумажников собираются в детском парке и делают зарядку под руководством профессионального тренера. Соскучиться точно не получится!

Формула хорошего настроения

Говорят, если начать день с зарядки, то бодрость и энергия точно будут с вами весь день!

Новодвинцы начинают выходные именно так и уверены, что это отличный старт для реализации всех дел и отличного настроения.

Традиция проведения утренней зарядки появилась зимой. Организатором спортивного мероприятия стало местное отделение партии «Единая Россия». Никого из участников не пугали ни снег, ни ветер. Ведь мы – северные люди и к такой погоде привыкли: если природа не радует, то мы сами поднимем себе настроение, и спорт в этом – отличный помощник!

На Архангельском ЦБК Лада Солнышкова работает инженером-энергетиком первой категории в бюро планово-предупредительного ремонта, а по вечерам она тренирует девушек в фитнес-студии. Спортсменка проводит силовые занятия и стретчинг уже более трёх лет. Она – настоящий профессионал в области фитнеса. Поэтому Ладу Михайловну уже не раз приглашали провести субботние зарядки, и она всегда с радостью соглашается!

– *Зарядку можно считать полноценной тренировкой. Она длится около 40 минут, и за это время мы успеваем размяться, выполнить основную часть и заминку. Безусловно, такие мероприятия очень важны: они объединяют людей, пропагандируют здоровый образ жизни и дарят заряд энергии, – отмечает Лада Солнышкова.*

Бодрость духа

Одна из участниц новодвинской зарядки – Анжелика Чешкова. Девушка любит заниматься спортом: совсем недавно защищала честь Новодвинска на соревнованиях по женскому флорболу. К сожалению, победить не получилось, но ведь самое главное – участие!

– *Каждый день начинаю с зарядки, только после неё могу выполнять все запланированные дела. Когда узнала о спортивном мероприятии в городе, решила посмотреть и попробовать. И несколько не пожалела об этом! Зажигательная музыка, свежий воздух, профессиональный тре-*



ЦИФРА
40
МИНУТ

длится
субботняя
зарядка
в Новодвинске



Лада СОЛНЫШКОВА:

– *Зарядку можно считать полноценной тренировкой. Безусловно, такие мероприятия очень важны: они объединяют людей, пропагандируют здоровый образ жизни и дарят заряд энергии!*

– *нер, динамичные движения, заряженные люди – вот формула отличного начала выходных, – делится Анжелика Борисовна. – А ещё было очень приятно и неожиданно, что на праздничной гимнастике 8 Марта всем женщинам подарили подарки. Спасибо организаторам! От всего сердца рекомендую жителям нашего города прийти на зарядку в парк в субботу в 11.00 и весело позаниматься спортом!*

Глава Новодвинска Александр Чечулин тоже часто посещает

городскую зарядку. Он вместе со всеми выполняет упражнения под бодрящую музыку. Такая дружная атмосфера единства никого не оставит равнодушным! Поэтому после тренировки спортсмены уходят по своим делам с улыбкой на лице.

Может быть, зарядка станет вашей доброй традицией? Приходите с семьёй и друзьями и проверьте на себе, какими красками заиграют ваши выходные после спортивной активности!

Софья САИТБАТалОВА
Фото Сергея СЮРИНА



ФАКТ: оказывается, стресс может передаваться от человека к человеку, как вирус. Давайте общаться с позитивными людьми!

Сохраним здоровье

Среди распространённых недугов, с которыми пациенты Новодвинского медицинского центра обращаются к врачам, третью строчку антирейтинга занимают урологические болезни. А самые распространённые из них – воспалительные заболевания мочеполовой системы. Вопрос серьёзный, поэтому откладывать лечение на потом – опасно для здоровья. О диагностике, лечении и профилактике таких заболеваний подробно рассказал врач-уролог Новодвинского медицинского центра Александр Лиханов.

Мужское и женское

? – Александр Николаевич, действительно ли мы можем говорить о росте числа урологических заболеваний среди пациентов Новодвинского медцентра?

– Да, статистика примерно такая же, как и во всех лечебных учреждениях по стране. Сегодня люди знают о возможностях современной урологии, поэтому идут к врачам. К тому же многие заболевания, к сожалению, молодеют. А для тех, кто ничего не слышал об этой сфере, расскажу, что урология – это область клинической медицины, изучающая происхождение, диагностику заболеваний органов мочеполовой системы и других патологических процессов в забрюшинном пространстве, а также разрабатывающая методы их лечения и профилактики.

? – Что в первую очередь относится к воспалительным заболеваниям мочеполовой системы?

– Во-первых, это цистит – воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря с нарушением его функции. Преимущественно встречается у женщин, но бывает и у мужчин. Может возникнуть по причине застоя крови в венах таза, в связи с гормональными нарушениями или в результате переохлаждения. Возбудителями инфекционного цистита могут быть кишечные бактерии или кишечная палочка. При остром цистите симптомами служат ноющие боли внизу живота, частые позывы в туалет, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря и боль в процессе мочеиспускания.

? – Наверное, такие симптомы требуют незамедлительного обращения к специалисту?

– Лучше не заниматься самолечением. Во-первых, под видом цистита могут скрываться другие опасные болезни. Например, мочекаменная болезнь и новообразования в мочевом пузыре. Во-вторых, если цистит вовремя не вылечить, он станет хроническим и будет мучить очень долго. Пациентам мы назначаем индивидуальную терапию, обильное питьё, диету с исключением острых блюд. Антибактериальное лечение при хроническом цистите проводится только после сбора специальных анализов.

? – Существует ли профилактика хронического цистита?

– Пациентам нужно соблюдать правила интимной гигиены и, конечно, избегать переохлаждения. Очень важно держать ноги в

тепле в прохладную погоду. При сидячей работе желательно каждый час вставать и разминаться. Кроме того, необходимо убрать из рациона любую острую, копчёную, кислую, жареную, маринованную, солёную, пряную пищу, консервы, майонез, кетчуп, горчицу, лук, чеснок, алкоголь, кофе, газированные напитки.

? – Скажите, а что же тогда остаётся в рационе?

– Щадящая молочно-растительная, пусто-картофельная диета, каши. Важно для профилактики и обильное тёплое домашнее питьё: клюквенный и брусничные морсы, компоты. А ещё необходимо соблюдать здоровый образ жизни и избегать стрессовых ситуаций.

Если почки воспалились

– Ещё одно урологическое заболевание – пиелонефрит. Это неспецифический воспалительный процесс с преимущественным поражением канальцевой системы почки. К частым симптомам острого пиелонефрита можно отнести высокую температуру, общую слабость, тошноту, рвоту, частое мочеиспускание, небольшие отёки, тупую ноющую боль в боку на стороне поражения или внизу спины опоясывающего характера.

? – А где можно подхватить пиелонефрит?

– Чаще всего воспалительное заболевание почек вызывает условно-патогенная микрофлора: в 90% случаев – кишечная палочка, в остальных – энтерококк или стафилококковая инфекция. В моей практике был такой случай, когда в семье молодой пациентки умер близкий человек и на фоне стресса и ослабленного иммунитета у неё была диагностирована гнойная форма острого пиелонефрита. Поэтому всегда избегайте сильных стрессов, которые могут привлечь в вашу жизнь абсолютно любую болезнь. А ещё одна моя пациентка, возвращаясь из отпуска в Архангельск двумя самолётами, в ожидании второго рейса уснула в аэропорту под кондиционером. В результате тоже поступила к нам с гнойным процессом в почках.

? – Как диагностируется и лечится это заболевание?

– Диагностика представляет собой лабораторные методы исследования, а также КТ, УЗИ и МРТ. Болезни подвержены люди любого возраста и пола. Острый пиелонефрит полностью излечим. Тем не менее довольно



часто наблюдается переход процесса в хроническую форму, что утяжеляет ситуацию. Для полного выздоровления важно не упустить первые признаки и начать лечение как можно раньше. Пиелонефрит лечат антибиотиками, а при необходимости применяют хирургическое лечение.

? – Можно ли предупредить возникновение пиелонефрита?

– Да. В качестве профилактики нужно потреблять достаточное количество жидкости, при позывах не задерживать длительно мочеиспускание, своевременно и до конца лечить любые инфекционные заболевания, не переохлаждаться, соблюдать правила личной гигиены, вести здоровый образ жизни, принимать поливитамины, а в рационе обязательно должны присутствовать фрукты, овощи, зелень.

Деликатный вопрос

? – На что следует обратить внимание мужчинам и обязательно обратиться к урологу?

– Даже имея серьёзные урологические заболевания, мужчины боятся или стесняются обращаться к специалисту. Бывает, что приходят на приём уже с запущенной стадией заболевания. Сейчас, например, произошло тотальное омоложение простатита – воспаления предстательной железы.

? – Что может стать провоцирующим фактором?

– Во-первых, это малоподвижный образ жизни. Сейчас молодые люди очень много времени проводят перед монитором компьютера. Также к факторам риска можно отнести анатомические особенности, воспалительные заболевания мочевыделительной системы, инфекции, передающиеся половым путём, нарушение гормонального баланса, частые стрессы, напряжённый образ жизни. Уже хронический простатит может обостриться, если в больших количествах употреблять алкоголь и острую пищу.

– Существует ли лечение этого недуга?

СПРАВКА

Врач-уролог Александр Лиханов окончил Архангельский государственный медицинский институт в 1971 году. Прошёл усовершенствования по различным разделам урологии и андрологии. Опытный доктор неоднократно награждался почётными грамотами и дипломами. Так, в 2009 году он стал победителем городского конкурса «Лучший врач» в номинации «Лучший хирург».

Александр Николаевич активно участвует в работе урологического и хирургического обществ, областных семинарах с выступлениями и докладами, а также охотно делится знаниями и богатым хирургическим опытом с молодыми врачами.

Александр Лиханов – пропагандист здорового образа жизни. Он активно занимается спортом и рекомендует своим пациентам уделять как можно больше внимания здоровью и активному долголетию.

Записаться на приём к урологу можно в регистратуре Новодвинского медицинского центра по телефонам: 6-34-74, 8-981-551-93-83.

– Основной метод лечения – комплексная медикаментозная терапия. При этом чем раньше мужчина обратится к врачу, тем быстрее будет выздоровление. Серьёзную проблему для врачей представляет лечение хронической формы заболевания. Оно должно быть комплексным, подобрано индивидуально, включая медикаментозную терапию, физиотерапевтическое, санаторно-курортное лечение. Успех зависит от настроения и уверенности пациента и доктора в выздоровлении. Часто встревоженные длительностью болезни мужчины фиксируют внимание на своём недуге, уходят в него. В результате – уныние, эмоциональная нестабильность, депрессия.

? – Что делать, чтобы избежать заболевания?

– Профилактика заключается в ведении здорового и активного образа жизни, полноценном, разнообразном питании, без избытка раздражающей пищи. Мужчинам необходимо ограничить употребление алкоголя, заниматься лечебной физкультурой, направленной на улучшение кровообращения в органах малого таза, полезны быстрая ходьба и оздоровительный бег. Для предотвращения рецидивов показано наблюдение лечащего врача – уролога-андролога.

? – Как часто необходимо обследоваться?

– Рекомендуется проходить обследование раз в год. Мужчинам старше 45 лет обязательно делать УЗИ предстательной железы и сдавать анализ крови на ПСА (простатспецифический антиген). Это помогает выявить онкологию на ранних стадиях. Не стоит стесняться своих проблем. Чем больше подробностей будет известно врачу, тем легче будет назначить нужные диагностические исследования и поставить правильный диагноз. Будьте здоровы!

Беседовала Анна СОЛОВЬЁВА
Фото автора



Александр ЛИХАНОВ:

– Обязательно занимайтесь спортом, следите за питанием и избегайте сильных стрессов, которые могут привлечь в жизнь абсолютно любую болезнь. Будьте здоровы и счастливы!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ФАКТ: самая продуктивная и крепкая дружба – это дружба «о чём-то», основанная на общих целях и интересах. Как и любовь...

Витамины радости

Что делать, если настроение такое же серое, как и пейзаж за окном? Срочно добавить в свою жизнь больше ярких и приятных эмоций. Вместе с работниками Архангельского ЦБК мы составили для вас список рекомендаций, которые помогут воспрянуть после долгой зимы. Заряжаемся весной!

Дружите на здоровье!

Отправляйтесь с друзьями на интересный мастер-класс, благо сейчас их великое множество: рисование, мозаика, изготовление свечей. Исследования показали, что во время занятий творчеством снижается уровень гормона стресса кортизола и вырабатывается гормон дофамин, отвечающий за приятные ощущения. Общение с близкими людьми также оказывает благотворное влияние на наше настроение – и это тоже научно доказанный факт. Дружеские посиделки стимулируют продуцирование целого коктейля полезных для нашей системы нейромедиаторов и даже являются профилактикой болезни Альцгеймера. Так что дружите на здоровье!

– Мы с коллегами и друзьями ходили на мастер-класс по росписи футболок. И даже процесс подготовки оказался радостным и вдохновляющим: выбрали картинку для росписи, обсуждали друг с другом, обменивались фото, – рассказывает лаборант-металлограф ремонтно-механического производства Алёна Ковалёва. – Само занятие нам тоже очень понравилось: полностью забываешь о повседневных заботах, погружаешься в творческий процесс, в яркие краски. А в результате у тебя ещё и остаётся уникальная вещь, созданная своими руками. Отличный способ сделать жизнь ярче!

Украшаем мир собой

А ещё, пока природа не радуется взгляд буйным цветением, добавить ярких акцентов в окружающий пейзаж можно самостоятельно. Выбирайте одежду сочных, насыщенных оттенков. Для улучшения настроения подойдут тёплые цвета – красный, жёлтый, оранжевый, розовый – они создают ощущения благополучия и радости. Так что прикупите на весну себе что-нибудь эффектное, тем более что шопинг тоже обеспечивает мощный выброс дофамина.

– Пройтись по магазинам – отличный способ поднять настроение, и, пока мы можем себе это позволить, одеваться нужно ярко, – считает старший кладовщик центрального склада Сузанна Джафарова. – Мы с дочкой любим побаловать себя красивыми нарядами, а ещё – профессиональной фотосессией. Красочные снимки будут радовать вас долгое время!

Кстати, дофамин в нашем организме вырабатывается не только при приятных покупках, но даже при мыслях о них, так что иногда для поднятия настроения достаточно просто прогуляться по магазинам.

Весна в объективе

Весна – это красиво. Отряхнувшись от снега природа пробуждает творческий потенциал. Так и хочется запечатлеть зеленеющие ли-

сточки, нежные первоцветы или луч солнца, отражающийся в луже. Когда вокруг всё дышит предвкушением чего-то нового, надо и нам обязательно побыть в этом потоке. Поэтому берём в руки фотоаппарат или телефон и идём гулять по городу в поисках красивых кадров. О прелестях весенней фотосъёмки хорошо знает фотокорреспондент газеты «Бумажник» Сергей Сюрич.

– Меня вдохновляют паломнические поездки весной. Очень красиво везде! Начало цветения растений и деревьев, нежно-зелёная трава и листва, почки. А ещё весной бывают чудные закаты и рассветы, только успевай ловить! – делится Сергей.

Чтобы фотографии получились по-настоящему весенними, фотографы рекомендуют придерживаться некоторых правил. Например, лучше снимать в послеполуденное время, когда естественный свет идеально подчёркивает истинные цвета окружающей природы. Туман, который часто бывает весной, добавит вашему снимку магии. Насыщенной фотографию сделает отражение неба в реке. А чтобы отчётливо снять лучи солнца, придётся встать на рассвете и расположиться с фотоаппаратом так, чтобы солнце было частично скрыто деревьями. Проявите фантазию, и пусть все увидят именно вашу весну!

Всё в этой музыке

Само слово «весна» звучит как музыка, поэтому самое время обновить свой плей-лист, добавив туда несколько вдохновляющих композиций. И дорога на работу покажется волшебным приключением, если в наушниках будет звучать, например, «Весна» из цикла Вивальди «Времена года» или «Апрель» П.И. Чайковского.

Бодрости и позитива музыка прибавляет инженеру по наладкам и испытаниям цеха КИПиА, гитаристу рок-группы «Тау Кита» Сергею Рябеву. А после долгой зимы у музыкального коллектива появляются новые хиты – живые, яркие, глубокие, как сама весна!

– Конечно, больше люблю рок. Неважно, слушаешь его или играешь, эта музыка наполняет энергией! Не говоря уже о живых концертах. Приходите на выступления музыкантов! – советует Сергей Рябев.

Может быть, сейчас самое время купить билет в другой город или посмотреть афишу Новодвинска и отправиться на концерт живой музыки. Той, что по душе именно вам! Это объединяет и благотворно воздействует на психику. А ещё говорят, что посещение концертов раз в две недели может продлить жизнь на девять лет!

Найти себя в танце

Один из самых эффективных и приятных способов поднять себе настроение – танцы. Это прекрасная физическая активность без скуки. На такой тренировке вы не заметите, как пролетит время, но не волнуйтесь – тело



– Пройтись по магазинам – отличный способ поднять настроение, и, пока мы можем себе это позволить, одеваться нужно ярко, – считает старший кладовщик центрального склада Сузанна Джафарова.



точно получит отличную нагрузку. А ещё танцы помогают избавиться от зажатости, улучшают осанку и походку и, конечно, настроение.

нетерпением жду тренировку: музыка, движения, новые друзья – всё это даёт заряд бодрости!

– В школьные года я занималась народными танцами, мне это очень нравилось. Сейчас решила попробовать себя в другом направлении – бачате. Поначалу было сложно: больше думала над тем, как правильно и красиво сделать все движения, потому что для меня это новый танцевальный стиль. Сейчас стараюсь не задумываться, а просто наслаждаться процессом, – рассказывает гардеробщик АО «БЫТ» Юлия Курий. – Теперь каждую неделю с

Танец – это не только движение, но и терапия для души и тела. Через него человек может выражать свои чувства и эмоции, и это получается намного красочнее, чем на словах. А весна – самое лучшее время для того, чтобы познать грани своей души через движения!

Давайте впечатляться этим миром, и пусть он впечатлит нас!

Ольга ВОРОНИНА
Анна СОЛОВЬЁВА
Софья САЙТБАТALОВА
Фото из архива героев статьи

Мир. Труд... Любовь!

Этой весной золотой юбилей супружеской жизни отметили ветераны Архангельского ЦБК Анатолий и Галина Гуляевы. В далёком 1975 году молодожёны зарегистрировали брак и дали обещание любить друг друга в радостные и печальные моменты. Ровно через 50 лет супруги вновь переступили порог ЗАГСа под марш Мендельсона, и эмоции захлестнули с новой силой. Историю своей любви длиною в жизнь Анатолий Иванович и Галина Александровна рассказали корреспонденту газеты «Бумажник» Марине Коконцевой, а она – вам.

«Живите с юмором, цените картон – и вам сыграет Мендельсон»

Под марш Мендельсона

Супругов Гуляевых наш корреспондент застал за игрой в карты. «Опять проиграла бы, если бы не гости», – с доброй улыбкой сказал Анатолий Иванович своей жене.

С первой минуты знакомства с этой семьёй накатывает тёплая волна умиротворения и тихого счастья. Когдаходишь в их дом, становится ясно, что здесь живёт счастливая семья. На такие мысли, возможно, наталкивает спокойная улыбка хозяев, а может, тёплый уют, царящий в его стенах. Гуляевы – люди душевные, гостеприимные и обаятельные.

Анатолий Иванович и Галина Александровна познакомились в посёлке Брусеница, куда юную Галю направили работать дежурной по станции после окончания Няндомского железнодорожного училища. Анатолий буквально в первый день после возвращения из армии заметил красивую девушку в продовольственном магазине.

– У неё была такая высокая кудрявая причёска, прямо как у Анджелы Дэвис, – улыбается Анатолий Иванович. – Шикарные волосы, добрая улыбка. А ещё она была миниатюрной и тонкой, как статуэтка. Ну как не обратить внимания на такую красавицу?

Познакомились, понравились друг другу, а через пять месяцев сыграли свадьбу. Семья Гуляевых родилась 5 апреля 1975 года, именно в этот день молодые зарегистрировали свой брак. Расписываться ездили в Приморский отдел ЗАГСа города Архангельска. Галина Александровна до сих пор вспоминает, как обратно в Брусеницу возвращались поездом.

– Я ехала в вагоне прямо в свадебном платье и туфельках, – рассказывает наша героиня. – Проводники и пассажиры нас поздравляли. А ещё помню, что в день свадьбы было очень солнечно, тепло и почти не было снега...

Создатели династии

Встреча с Анатолием предопределила всю дальнейшую судьбу Галины. Вслед за мужем, работником Архангельского АЦБК, она переехала в посёлок Первомайский и тоже устроилась на комбинат. Всю свою трудовую биографию наши герои посвятили производству картона и оттуда ушли на заслуженный отдых. Анатолий работал сушильщиком, Галина – сначала упаковщицом, а затем кладовщицом. Оба имеют звание ветерана АЦБК. А трудовой стаж на двоих составляет без малого 70 лет!

А начиналась семейная жизнь Гуляевых с комнатки в частном доме в индивидуальном посёлке. Через год от комбината молодой семье выделили комнату в трёхке в доме на улице Димитрова. Переезжали налегке. Из мебели – только трюмо, которое молодым подарили на свадьбу. Кстати, оно прекрасно сохранилось до наших дней и до сих пор служит хозяевам верой и правдой.

Ну а первой семейной покупкой стал диван, затем два года копили на телевизор, потом обзавелись холодильником. Обжи-

ЦИФРА

70
лет

составляет общий трудовой стаж супругов Гуляевых на Архангельском ЦБК

вались потихоньку. А в 1982 году отметили новоселье уже в собственной двухкомнатной квартире в доме на улице Двинской, где проживают до сих пор.

– В те годы иметь собственную квартиру было пределом мечтаний, а комбинат обеспечивал своих работников квартирами бесплатно, – говорит Анатолий Гуляев. – Мы с женой всегда добрым словом вспоминаем и годы работы на производстве, и своих коллег. Благодарны за всё, что нам дал комбинат: стабильность, дело жизни и уютный дом.

Мирно, в трудах и заботах протекли 50 лет семейной жизни четы Гуляевых. У супругов родились двое сыновей – Владислав и Николай. Дети повторили трудовой путь родителей. Старший сын Владислав – ветеран АЦБК, много лет отработал электромонтером на производстве картона. Там же трудится сушильщиком и младший сын Николай.

Главной основой жизни этой семьи всегда был труд. Галина Александровна – гостеприимная, любящая жена, мама и бабушка, общительная и терпеливая. Анатолий Иванович – доброжелательный, хозяйственный, заботливый муж, отец и дедушка. Большой шутник, человек с юмором. Сыновей супруги воспитали в своём духе. Теперь радуются внукам. А их у Гуляевых трое: Вероника, Даниил и Юлия.

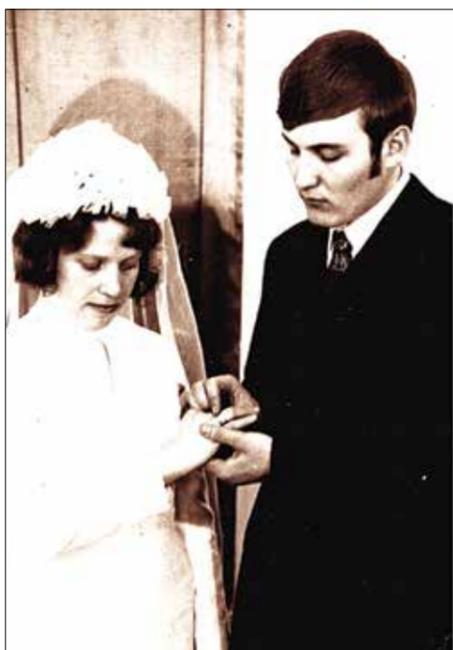
Супруги уже почти 20 лет на заслуженном отдыхе, но и на пенсии не сидят сложа руки. Есть у них родовой дом с приусадебным участком на родине Анатолия Ивановича – в Брусенице. Аккуратные грядки, теплица. Кусты, картофельное поле. Огородные и заготовительные работы скучать не позволяют.

– Я грядками занимаюсь, муж – по хозяйству да на рыбалку ходит. Хорошо там! – рассказывает Галина Гуляева. – Дети в отпуске приезжают. Внуки выросли, бывают реже. А в детстве все каникулы проводили с нами. С дедушкой любили на рыбалку, в лес за грибами ходить. А я им почти каждый день пекла пироги, блины да оладьи...

Своё свободное время Галина Александровна посвящает не только семье, даче, но и общественной работе. На протяжении 18 лет она – активист совета ветеранов Архангельского ЦБК.

Рука в руке

Супруги Гуляевы прошли длинную дорогу жизни, держась за руки, всегда рядом – и в радости, и в печали. Всякое пришлось пережить, но, несмотря ни на что, прожили



Анатолий ГУЛЯЕВ:
– В те годы иметь собственное жильё было пределом мечтаний, а Архангельский ЦБК обеспечивал своих работников квартирами бесплатно. Мы с женой всегда добрым словом вспоминаем и годы работы на производстве, и своих коллег. Благодарны за всё, что нам дал комбинат: стабильность, дело жизни и уютный дом.

эти годы красиво и достойно. В конце нашей встречи супруги поделились секретом долголетия семейной жизни. Они сказали, что главное – это взаимопонимание, отзывчивость и уважительное отношение друг к другу. Они уверены, что прожить вместе долгую и счастливую жизнь – это огромное счастье и великий труд.

– Моя жена – очень терпеливая, добрая и красивая женщина. А главное – любящая и заботливая. Лучше не бывает. Не знаю, как она меня и вытерпела столько лет, – шутит Анатолий Гуляев.

– Муж – человек вспыльчивый, но очень отходчивый. У меня более мягкий характер, спокойный. Мы привыкли друг к другу, умеем подстраиваться и ладить. Всё делаем вместе, дружно и не представляем жизни друг без друга, – поделилась Галина Гуляева.

Вот так и живут Гуляевы в любви и согласии полвека. Глядя на их одухотворённые,

добрые лица, понимаешь, почему 50-летний юбилей совместной жизни называют золотой свадьбой в честь драгоценного металла. Золото добывается с трудом, по крупицам. Так и семейная жизнь Анатолия Ивановича и Галины Александровны строится из мелочей в течение долгого времени. 50 лет – это большой срок, тем более для отношений. Они постоянно проходят проверку на прочность, подвергаются испытаниям бытом и характерами супругов. Такие отношения можно сравнить только со свойством золотого металла, который никогда не ржавеет.

Возвращаясь из гостей, поймала себя на мысли, что от общения с этими приятными, добрыми людьми на душе стало хорошо и легко. Искренне желаем Анатолию Ивановичу и Галине Александровне, чтобы никогда не погас их семейный очаг и его тепло согрело детей, внуков, близких и друзей. Мир вашему дому! Счастья вашей семье!

Фото Сергея СЮРИНА и из архива золотых супругов

Астрологический прогноз с 28 апреля по 4 мая

Неделя будет отличаться нестабильностью. Одна и та же ситуация у разных людей может складываться по-разному. Положительные и отрицательные моменты как бы уравновешиваются. Для того чтобы эти семь дней прошли благоприятно, желательно переключиться на спокойное течение жизни без резких ситуаций. Старайтесь отключаться от суеты. Не противопоказаны одиночество и физическая работа. Вы сможете пожинать плоды прежних усилий и создавать задел на будущее. Помогите нуждающимся, и это вернётся вам сторицей.

ОВЕН

Постарайтесь не допускать конфликтов в семье, иначе, потеряв контроль над собой, можете потерять и деньги: они уйдут незаметно, причём не только на родственников. Пора бы решить, кому уделять больше времени – друзьям или близким. Если чаша весов склоняется в сторону семьи, то именно ей посвятите выходные.

Благоприятный день: 3
Неблагоприятные: 28, 29



ВЕСЫ

Благоприятное время, чтобы принять участие в финансовых делах. Не упустите этот момент. И хотя ваши порывы благородны, но, улаживая вопросы, не забывайте о близких. К концу недели постарайтесь не нарушить семейную гармонию. А вот от бесполезных идей и вещей самое время избавиться.

Благоприятные дни: 28, 29
Неблагоприятный: 2



ТЕЛЕЦ

Неблагоприятное время, чтобы отстаивать свою точку зрения. Пустые выяснения отношений могут привести к эмоциональному истощению. Пожалейте своих близких, так как на их плечи ложится вся тяжесть вашего раздражения. Направьте свою энергию самовыражения на заботу о домочадцах.

Благоприятный день: 2
Неблагоприятный: 28



СКОРПИОН

Вам не хватает дисциплины для осуществления желаемого, а вы обвиняете в этом других. Из-за необъективного восприятия происходящего могут возникнуть трудности. Между тем приятное общение для вас – необходимость. Не пренебрегайте контактами. Обратите внимание на здоровье близких, а не на выяснение отношений с ними.

Благоприятный день: 4
Неблагоприятный: 30



БЛИЗНЕЦЫ

Уверенность сделает вас приятным собеседником на работе и в быту. Но и от общения можно устать. Если почувствуете, что всё надоело, значит, вы интуитивно защищаете свою психику. Если нет возможности избежать контактов – вдохните поглубже и проявите великодушие к окружающим.

Благоприятный день: 29
Неблагоприятные: 30, 3



СТРЕЛЕЦ

На подходе масштабные изменения в жизни, но не делайте резких ходов, ещё не всё обдумано. Неопределённость на работе или в семейных отношениях пока не разрешится, так что не жгите мосты. Проследите лучше за здоровьем. В мае хорошо бы пройти оздоровительный курс.

Благоприятные дни: 30, 2
Неблагоприятный: 28



РАК

Вы будете очень чувствительны. Даже если кажется, что с финансами туговато, с работой проблемы, а в семье не всё гладко, – это эмоции. Жизнь – она внутри нас, и от нас зависит, как мы её оцениваем. Сохраняйте светлое состояние души подольше. На что следует обратить внимание, так это на здоровье.

Благоприятный день: 28
Неблагоприятный: 1



КОЗЕРОГ

В начале недели усилится потребность в домашнем уюте. Самое время спокойно разобраться в недомолвках. В середине недели вам захочется наладить приятные и полезные связи. Но при этом помните, что до тех пор, пока вы хорошо не узнаете человека, не стоит ему полностью доверять.

Благоприятные дни: 29, 3
Неблагоприятных нет



ЛЕВ

В своих стремлениях улучшить жизнь не перегибайте палку. Надо действовать разумно и дипломатично. Именно сейчас вы можете понять чужую психологию. Используйте этот шанс, чтобы уладить амурные дела. Приятной окажется поездка, возможно, вы с кем-то познакомитесь.

Благоприятные дни: 28, 30
Неблагоприятных нет



ВОДОЛЕЙ

Время проявить лидерство в домашних делах. Пусть вся семья знает, как много вы для неё сделали. Такая семейная идиллия очень благоприятно скажется на вашем состоянии – у вас как бы откроется второе дыхание. Но увлекшись заботой о близких, следите, чтобы ваша щедрость не привела к излишней трате денег.

Благоприятный день: 30
Неблагоприятный: 2



ДЕВА

Используйте это время для творческого самовыражения. Особенно проявите интерес к образованию во всех его формах: можно обратиться к влиятельным лицам за поддержкой ваших творческих идей или помочь детям в обучении и умственном развитии. Всё это принесёт пользу: укрепит старые связи, наладит новые отношения.

Благоприятные дни: 2, 4
Неблагоприятных нет



РЫБЫ

На этой неделе вы испытаете психологическую необходимость взять на себя роль лидера среди друзей, родственников, коллег или хотя бы блеснуть перед ними в общении. А вот для любимого человека вы действительно станете просто верхом совершенства. Удачное время для денежных дел.

Благоприятные дни: 28, 1
Неблагоприятных нет



АФИША

Победный май!

Приглашаем новодвинцев и гостей города на праздничные мероприятия в честь празднования Дня международной солидарности трудящихся и 80-летия Великой Победы. Будет всё!

Мероприятия	Время	Место проведения
1 мая		
Городская культурная акция «Цветущий май»: • конкурс рисунков на асфальте «Я рисую этот мир!» • интерактивная библиотечная площадка «Вместе мы едины»: тематические выставки, викторины, мастер-классы • концертная программа «Весна идёт – весне дорогу»	11.00 11.30 12.00	Детский парк
4 мая		
Городская общественная акция «Песни Победы» Танцевальная ретроплощадка «Незабытые мелодии»	16.00	Детский парк
5 мая		
Городские общественные акции «Песни Победы», «Вальс Победы», «Журавли Памяти»	14.00	Комсомольская площадь
Торжественный приём от имени главы городского округа Архангельской области «Город Новодвинск» А.С. Чечулина для ветеранов (по приглашениям)	15.00	Новодвинский городской культурный центр
6 мая		
Торжественный вечер и праздничный концерт «Песни, с которыми мы победили!», посвящённые 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов (по приглашениям)	18.00	Новодвинский городской культурный центр
8 мая		
Праздничный концерт «Песни, с которыми мы победили!» (по билетам)	14.00	Новодвинский городской культурный центр
Праздничный концерт «Великой Победе посвящается...»	17.00	Новодвинская детская школа искусств
9 мая		
«Бессмертный полк» в формате прихода Покровской церкви Новодвинска	9.00	Храм Покрова Пресвятой Богородицы
Всероссийская акция «Вахта Памяти»	9.30	Мемориал в честь воинов, погибших в годы Великой Отечественной войны
Торговая ярмарка, приуроченная к празднованию Дня Победы	10.00	Детский парк, Комсомольская площадь
Выставка-ярмарка мастеров с мастер-классами	11.00	Детский парк
Торжественный митинг Памяти в День воинской славы России – День Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов	10.30	Комсомольская площадь
Программа «Наш парк Победы»: концерт «80 песен Победы» и интерактивные площадки «Новодвинск – для Победы», «Винтажное фотоателье», «Полевая почта», «Солдатская маскировка», «Солдатский полигон», «Звезда Памяти», «Частушки на привале», «Стена Памяти», «Майский вальс», «Военно-полевой госпиталь», «Косы наших бабушек», «От библиотечного инфобюро», литературная акция «Читаем книги о войне» в режиме свободного микрофона, выставка фотографий, рисунков и др.	11.45	Детский парк
Полевая кухня		
59-я городская открытая традиционная майская легкоатлетическая эстафета на призы АО «Архангельский ЦБК» Спортивный праздник для воспитанников детских садов в рамках эстафеты	12.00	Комсомольская площадь, улица 50-летия Октября
Кинопоказы в рамках киномарафона «80 лет Великой Победы»: • художественный фильм «Июньская польня» • документальные фильмы «Научный фронт», «Полярное братство»	13.00 19.05	Новодвинский городской культурный центр
Награждение победителей эстафеты, концертная программа «Победный май»	14.30	Комсомольская площадь
Общегородские акции «Вальс Победы», «Пламя славы»	18.50	
Всероссийская акция «Минута молчания»	19.00	Мемориал в честь воинов, погибших в годы Великой Отечественной войны
Праздничный концерт «Наследники Победы»	20.30	
Общегородская акция «Песни Победы»	21.50	Городской парк
Праздничный фейерверк «День Победы»	22.10	
11 мая		
Прохождение техники времён Великой Отечественной войны	11.00	Улица 50-летия Октября
Выставка техники времён Великой Отечественной войны	12.00	Комсомольская площадь
16 мая		
Всероссийская акция «Ночь музеев»	17.00 – 19.00	Учреждения и организации
17 мая		
Вечер военной песни «Песни Победы» (по билетам)	16.00	Новодвинский городской культурный центр
23 мая		
Вечер живых историй. Рассказы новодвинцев о жизни родных, воевавших на фронте и работавших в тылу в годы Великой Отечественной войны	18.00	Новодвинский городской культурный центр

9 МАЯ

Готовимся встречать юбилей!

В Новодвинске ведётся ремонт мемориала в честь воинов, погибших в годы Великой Отечественной войны, к празднику специалисты обновляют памятные скульптуры. Кроме того, в год 80-летия Победы запланировано масштабное благоустройство всей территории сквера Воинской Славы.



Соответствующая заявка подана на конкурс в рамках федеральной программы «Формирование комфортной городской среды», которая является частью нацпроекта «Инфраструктура для жизни». Проект предусматривает замену бетонной тротуарной плитки на гранитную разных оттенков, расширение площади перед памятниками участникам Великой Отечественной войны и локальных военных конфликтов, установку нового освещения, ограждения, скамеек, цветников и информационных стенов.

Особенность проекта – монтаж в пешеходной зоне гранитных плит с выгравированными на них значимыми фактами о вкладе Архбума и посёлка Ворошиловский в победу над фашизмом.

Подарок победителю

Новодвинцы могут сделать эксклюзивный подарок ветерану своими руками. Акция приурочена к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. Принять участие в акции благодарности могут жители всех возрастов.



Основная цель события – создать оригинальный подарок: открытку или сувенир в технике декоративно-прикладного искусства. Впоследствии эти изделия будут переданы ветеранам в качестве знака признательности за их вклад в Победу.

Приносить подарки можно до 30 апреля в отдел культуры, искусства и туризма управления социальной политики администрации Новодвинска по адресу: улица Фронт-

вых бригад, 6, корпус 1, кабинет 15, в рабочие дни.

Телефон для справок (8 81852) 5-12-98.

По информации novadmin.gosuslugi.ru

Славим ветеранов!

Продолжается литературная акция АО «Архангельский ЦБК» в честь юбилея Победы. Присылайте в редакцию ваши воспоминания и размышления о родственниках – фронтовиках, тружениках тыла, детях войны. К материалам не забудьте приложить их фото. В этой акции памяти мы предлагаем принять участие всем жителям региона – будем рады рассказать о каждом герое!

Мы обязательно опубликуем эти работы на страницах «Бумажника», а их авторы будут отмечены призами от Архангельского ЦБК и общественно-государственной организации «Российское военно-историческое общество». Каждый из нас в большом и неоплатном долгу перед людьми эпохи Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Перед поколением победителей, сумевших отстоять право нашей страны на свободу и счастье. Именно поэтому о них нужно как можно чаще вспоминать и говорить.

Если вы не готовы написать сами, но хотите рассказать о героическом предке, – свяжитесь с нами, мы обязательно запишем историю.

Телефон для справок (8 8182) 6-31-53, e-mail: bumazhnik.ru.

Также с нами можно связаться и отправить информацию в личных сообщениях на страницах Архангель-



ского ЦБК и газеты «Бумажник» в социальной сети «ВКонтакте».

Истории о героях мы будем публиковать в течение всего юбилейного года. Вручение подарков участникам литературной акции состоится в декабре 2025 года.

Будем помнить!

Соб. инф.

Гонка для самых мужественных

«Гонка мужества» завершила зимний спортивный сезон. На старт вышли около 70 самых сильных, стойких и отважных лыжников из Новодвинска, Архангельска и Северодвинска. Это любители, профессионалы и ветераны лыжного спорта. В их числе и работники Архангельского ЦБК. Радость, азарт, усталость и даже слёзы – участники соревнований испытали весь спектр эмоций. Гонка получилась захватывающей, напряжённой и зрелищной.

Сильные духом, крепкие телом

Макар, Макар! Соня, Соня! Давай, работай! Ура-а-а!» – скандируют болельщики, обращаясь к маленьким лыжникам, изо всех сил бегущим к финишу. Ребята прилагают всё упорство и терпение в нелёгкой гонке, а родители и тренеры эмоционально поддерживают начинающих спортсменов. Самые маленькие, но очень удаленные лыжники открыли традиционную «Гонку мужества». Участники соревнований признаются: трасса была сложной.

– Сама лыжня немного размытая, – говорит участник соревнований Макар Попов. – Есть вода на трассе, запинался несколько раз. Но собрался с силами и доехал до финиша с хорошим результатом!

Макар занимается в лыжной секции Новодвинской спортивной школы имени С.В. Быкова три с половиной года. Мечтает стать олимпийским чемпионом. Говорит, с поддержкой тренера и мамы ему любые победы по плечу!

Родители – всегда самые преданные болельщики. Особое волнение в день соревнований испытывала Мария Прокопенко – мама успешной новодвинской спортсменки. Её дочь Анастасия вышла на дистанцию после серьёзной травмы.

– Настя сломала большую берцовую кость, полтора месяца лежала в больнице, – рассказывает Мария Прокопенко. – Не то что бежать на лыжах – мы учились просто ходить. Постепенно восстановились, и сейчас дочь участвует практически во всех лыжных соревнованиях. Сегодня показала прекрасный результат!

Несмотря на недавнюю травму, Анастасия Прокопенко проявила все свои волевые качества и стала серебряным призёром «Гонки мужества».

– Очень довольна прокатом, в этом сезоне – мой лучший старт! – делится Анастасия. – Когда соперники сильные, это очень мотивирует собрать все силы. Трасса, конечно, подтаяла, но организаторы гонки её хорошо подготовили.

Оператор ДПЦ-4 Архангельского ЦБК Игорь Палкин приехал на соревнования вместе с дочкой-лыжницей. Дарина – воспитанница Новодвинской спортшколы. Занимается лыжами три года.



– У Дарины хорошая физическая подготовка и спортивный дух. Она – борец, а главное – с удовольствием занимается лыжами. Горжусь своей дочкой. Болею, переживаю, поддерживаю и очень радуюсь её результатам, – говорит Игорь Палкин.

А вот сама Дарина считает, что могла прокатиться и лучше.

– Можно было ещё поднажать и попасть в тройку лидеров, – поделилась юная участница лыжной гонки. – Буду тренироваться, чтобы в следующем году показать лучшее время.

Четыре золотых и шесть серебряных

Елена Паршина – в числе победителей гонки. Работница Архангельского ЦБК – спортсменка со стажем и постоянный участник лыжных соревнований.

– Сегодня замечательная погода, солнышко радует, настроение отличное! – делится эмоциями Елена Васильевна. – Трасса непростая, но на то она и «Гонка мужества».

ЦИФРА
70
спортсменов

из Новодвинска, Архангельска и Северодвинска приняли участие в «Гонке мужества»

Спасибо организаторам соревнований, нашим тренерам и гостеприимной базе «Мечка». Всё было отлично подготовлено. Ещё недавно здесь наблюдались проталины, но накануне гонки были приняты все меры, чтобы снег сохранил, немного прижать для более комфортного проката. Сегодня все любители лыжных гонок получили множество положительных эмоций. Сезон закрыли, но спортивные тренировки продолжаются.

Наряду с Еленой лучшие результаты в своих возрастных категориях показали новодвинцы Александра Скрябина, Артём Викторов и Роман Клоков.

Конец сезона – сложный период. От количества прошедших соревнований у лыжников уже появляется физическая и моральная усталость. Вдобавок ко всему ещё и погодные условия усложняют процесс преодоления весенней лыжной трассы. Но наши спортсмены не пасуют перед трудностями!

Все участники «Гонки мужества» награждены кубками, медалями и дипломами, которые будут напоминать о силе воли, упорстве и незабываемых моментах, пережитых на трассе.

Марина КОКОНЦЕВА
Фото автора

Едины вместе и навсегда

Окончание.
Начало на стр. 1

Номинации и орации

Состязание состояло из двух этапов: визитка-видеоролик и творческое поздравление предприятия с юбилейной датой. Каждое выступление было оригинальным и вызывало целую палитру чувств и реакций: восторг, восхищение, удивление, смех. Болельщики активно поддерживали свои коллективы и не сдерживали эмоций. Определить победителей конкурса было непросто, признался член жюри, начальник автотранспортного управления комбината, депутат Архангельского областного Собрания Леонид Капориков.

– Судить всегда трудно, ведь в каждой команде есть друзья, родственники, коллеги, – отметил Леонид Фёдорович. – Спасибо ребятам за время, которое они потратили на подготовку. В очередной раз убеждаюсь, насколько наши работники разносторонние и креативные. Огромная благодарность команде «БЫТа», которая стояла у истоков этого конкурса. Организация и творческие номера – на высоте! В канун юбилея АЦБК это самый замечательный подарок предприятию!

Ещё одним приятным сюрпризом стало выступление певца Сергея Корельского, который тоже поздравил комбинат с праздниками и признался в любви к родному городу.

В финале конкурса всем командам присвоили почётные номинации. Итак, самой креативной была признана команда ТЭС-1, самой творческой – сборная РМП, самым чётким оказался коллектив управления, а самыми артистичными – представители производства целлюлозы. Трудовой коллектив ПБО поощрили за яркий старт. Титул самых харизматичных, безусловно, достался ребятам из ПГСС. Ну а самой блистательной по праву признали команду работников АО «БЫТ».

Награды в номинациях нашли своих героев. Впрочем, викторию одержали все без исключения: самодеятельные артисты нашли в себе силы преодолеть боязнь сцены. И во многом это произошло благодаря тому, что публика добрыми овациями поддерживала участников. А они вновь ощутили себя единой командой – не только в работе, но и в творчестве и в жизни.

Марина КОКОНЦЕВА
Фото Романа ДУРКИНА

Мария ТАРУТИНА:
– Не передать эмоции, которые захлёстывают на сцене! Такие творческие конкурсы ещё больше объединяют коллег, сплывают их. А когда мы едины – мы непобедимы!



ЦИФРА
7
команд

участвовали в творческом конкурсе Архангельского ЦБК «Вместе мы едины»



ПРАЗДНИК

Торжествует жизнь!

Пасха – главное событие церковного года, символизирующее победу жизни над смертью. В ночь с 19 на 20 апреля прихожане новодвинского храма Святого Духа собрались на торжественное богослужение, чтобы вместе вознести молитвы и встретить Светлое Христово воскресенье. Марина Коконцева написала репортаж о событии, а Сергей Сюрин запечатлел праздник в объективе. Читаем и смотрим!

Пасхенция, множество свечей, красные облачения священников – на Пасху в Святодуховском храме царил особая атмосфера. И взрослые, и маленькие прихожане были одеты по-праздничному, и храм был особо нарядный: убранный цветами и золотом, готовый к встрече большого праздника.

– Пасха для меня – повод восхититься жизнью, данной нам во всём её многообразии, и поблагодарить за это Бога, – говорит прихожанка Алёна Соловьёва. – Праздник вызывает радость, но при этом заставляет задуматься о своих поступках, делах, отношениях с близкими, друзьями и всеми людьми, встречающимися на жизненном пути. Я люблю этот день за его искренность, чистоту и тайну, которой он пропитан.

Фотокорреспондент газеты «Бумажник» Сергей Сюрин – певчий на клиросе в храме Святого Духа. В церковном хоре оказался благодаря дружбе с прежним настоятелем храма отцом Александром. В 2009 году батюшка набирал певчих в мужской хор и предложил Сергею войти в его состав.

– Я до этого никогда не пел, даже не знал, что у меня есть слух и голос, – рассказывает Сергей. – Сходил к Алексею Шигарину, он меня прослушал и сказал, что способности есть, только их нужно развивать. В итоге я до сих пор пою, вот уже 15 лет.

У каждого своя дорога к храму. Главное – жить с Богом в душе и с верой в сердце. В светлый праздник Пасхи священнослужители обращаются к верующим с особым призывом укрепляться в вере и жить по заповедям Божиим. Воскресение Христово – преображение и обновление каждого человека, свет вечной жизни и источник непреходящей радости.

