



АЦБК: ДЕНЬ ЗА ДНЁМ – Техперевооружение: несмотря на экономически непростые времена и западные санкции, парк техники комбината продолжает пополняться современными экземплярами. В 2025 году важные приобретения были сделаны для древесно-биржевого производства. Прочитайте об этом!

стр.
2

ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ – Социальная работа Архангельского ЦБК по сохранению исторического наследия вышла на международный уровень. 25 сентября в Москве состоялась презентация книг комбината «Рождение гиганта» и «Время подвига», переведённых на китайский язык. Это было ярко!

стр.
4



ЗАСЛУЖЕННЫЕ РАБОТНИКИ комбината – для нас пример

К ветеранам – с уважением и благодарностью!

1 октября в России чествуют представителей старшего поколения. Тёплый и сердечный праздник – ещё один значимый повод выразить признательность и уделить внимание мудрым наставникам, трепетным хранителям традиций, любимым бабушкам и дедушкам. Забота о ветеранах – значимое направление социальной политики Архангельского ЦБК. С праздником вас, дорогие! И пусть осень жизни станет для вас яркой и красочной порой, щедрой и изобильной!

Хороший совет

На сегодняшний день число пенсионеров Архангельского ЦБК составляет более 4000 человек. Самые энергичные и инициативные входят в актив совета ветеранов предприятия, который возглавляет Галина Николаевна Лехова. Если честно, назвать их пожилыми людьми сложно – столько в них задора, огня и жажды жизни!

– Наши ветераны невероятно активные, причём сегодня уже большая часть мероприятий, в которых они участвуют, не культурно-развлекательные, а интеллектуально-познавательные. Всё больше наших женщин подключаются к волонтерской деятельности и даже на заслуженном отдыхе стремятся приносить пользу стране, – отмечает Галина Лехова. – Я очень им благодарна! И приглашаю всех, кто чувствует потребность в общении, новых впечатлениях и знакомствах, присоединиться к нашему активу. Ждём вас в совете ветеранов АЦБК!

1
октября

ЦИФРА

Международный
день
пожилых людей

Тех, кому уже сложно выходить на улицу, навещают на дому, поздравляют с праздниками. А к юбилейным датам неработающие пенсионеры комбината получают денежные выплаты. В прошлом году, например, эта материальная помощь была перечислена 678 ветеранам.

– Мы безмерно уважаем наших ветеранов за вклад, который они внесли в развитие Архангельского ЦБК. Сколько сил, знаний, времени они вложили в наше общее дело! Для многих из них комбинат стал важной частью жизни, и мы надеемся, что связь эта не оборвётся после выхода на заслуженный отдых,

– подчёркивает административный директор АЦБК Ольга Саввина. – Предприятие в свою очередь делает всё возможное, чтобы связь эту поддерживать и сохранять. Социальные проекты, реализуемые для ветеранов, охватывают самые значимые направления: здоровье, спорт, образование, культура и творчество. И вдвойне приятно, что эти мероприятия находят у них живой отклик!

Живите активно!

Особенной популярностью у ветеранов комбината пользуются события и акции клуба «Активное долголетие». Этот проект при поддержке Фонда президентских грантов реализует фонд социальных программ «Мы вместе». Клуб действует в Новодвинске уже несколько лет, но с каждым годом программа мероприятий становится шире и насыщеннее. В этом году, например, добавилось психологическое направление. Участников клуба ждут занятия в «Школе эмоционального здоровья», цикл встреч в «Мастерской самопознания» и экскурсии по святым местам.

Окончание на стр. 3
Фото из архива редакции

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Дмитрий КРЫЛОВ,
генеральный директор
АО «Архангельский ЦБК»



Уважаемые ветераны Архангельского ЦБК!

Примите нашу искреннюю благодарность за ваш многолетний, честный и самоотверженный труд, за наставничество, поддержку и советы, которыми вы щедро делитесь.

Наш коллектив знает и бережёт память о ваших трудовых заслугах и посвящает им большие книги. Трудом ветеранов создавалась современная основа предприятия, его достижения и благополучие. Мы гордимся, что являемся вашими преемниками, что учились у вас секретам производства, быть знатоками своего дела, ответственными профессионалами.

Желаем вам крепкого здоровья, бодрости духа, счастья, благополучия и долгих лет активной и насыщенной жизни! Мы гордимся вами и всегда будем чтить ваши заслуги!

АНОНСЫ

Официально

Корпоративная пенсия:
задайте вопросы
специалисту 6

Перспективная осень

Проживите листопад
в «Малых Корелах»,
примите участие
в экологическом конкурсе
и вдохновитесь
партиями клавесина! 6, 7

Здоровье

Боремся с гриппом всем
коллективом! 7

Мир увлечённых

Репортаж о том,
как прошёл туристический
выходной у семей
работников АЦБК 8

info@bumazhnik.ru

Задавайте вопросы,
предлагайте любые темы
для обсуждения

Твои люди, комбинат!

Героиня нашего номера – ветеран АЦБК, активистка совета ветеранов Татьяна Шумилова. Она с энтузиазмом занимается общественной работой, творчеством, физкультурой, любит читать и путешествовать. А её мечта – отправиться в ЮАР и подняться на Столовую гору. Восхищаемся! 5

www.appm.ru

Электронная версия
прошлых номеров
«Бумажника»

НОВОСТИ ОТРАСЛИ

Четвёртый останов
в Канаде

Начиная с 6 октября компания GreenFirst Forest Products временно остановит работу трёх лесопильных заводов в канадской провинции Онтарио сроком на одну неделю. Вынужденная мера затронет около 140 штатных сотрудников.

Решение принято после объявления Кар Парер об остановке своей бумажной фабрики в канадском Капасказинге, которая была основным потребителем древесных отходов GreenFirst. Площадка Кар Парер стала четвёртым целлюлозно-бумажным производством, приостановившим работу в Онтарио за два последних года. Два оставшихся предприятия на западе провинции не способны перерабатывать весь объём щепы и биомассы, образующийся на лесопильных заводах региона. Сбой в цепочке поставок создаёт серьёзные операционные проблемы для GreenFirst в Онтарио, особенно в части управления отходами.

Lesprom.com

IT-разработки
для ЛПК

В Карелии создают кластер с участием IT-предприятий, которые разрабатывают цифровые решения для автоматизации лесопереработки.

Здесь будут создаваться российские программные продукты на замену зарубежным аналогам. Проект объединит IT-специалистов, учёных и лесопромышленников. Входящие в кластер компании смогут масштабировать свои разработки до уровня стандартов отрасли. Местные цифровые решения уже работают за пределами региона. В 2024 году в лесопромышленный кластер Карелии вошли шесть предприятий ЛПК. При Петрозаводском государственном университете открыт единственный в Карелии IT-парк – платформа для прикладных исследований и разработки ПО для разных отраслей промышленности. Проект получил серьёзную господдержку в размере 4,5 миллиарда рублей.

Forestcomplex.ru

Дональд Трамп
против шкафов

Президент Дональд Трамп заявил, что США вводят 50-процентные пошлины на кухонную мебель, туалетные столики и сопутствующие импортные товары. По его мнению, страны-экспортёры наводняют Америку данными товарами, Трамп назвал это вопросом национальной безопасности.

Также президент добавил, что вводится 30-процентная пошлина на импортную мягкую мебель. По данным Американского альянса изготовителей кухонных шкафов, непрерывный поток кухонной мебели по заниженным ценам из разных стран мира поставил американскую индустрию на грань краха, что привело к закрытию заводов по всей стране. И если ничего не изменится, эта важнейшая отечественная отрасль будет уничтожена. Известно, что речь в первую очередь идёт о продукции из Вьетнама, Малайзии, Камбоджи, Китая, Мексики, Индонезии и Таиланда. В Ассоциации производителей домашней мебели выразили беспокойство насчёт цен на внутреннем рынке, источников поставок и потребительского спроса. Представители отрасли заявляют, что многие семьи и без того сталкиваются с ограниченным бюджетом.

Lesprominform.ru

Цвет 2026 года

Американский производитель красок для внутренних и наружных работ Sherwin-Williams представил дизайнерам цвет 2026 года.

В компании отмечают, что Universal Khaki – это тёплый нейтральный оттенок, отражающий успокаивающую простоту и вневременную привлекательность. По словам директора по цветовому маркетингу Sherwin-Williams Сью Уодден, хаки – это больше, чем просто нейтральный цвет. Это вневременной, универсальный оттенок, который привлечёт ощущение приземлённости элегантности в любое пространство.

Lesprominform.ru

АЦБК: день за днём

Совершенствуя
техническое оснащение

Несмотря на экономически непростые времена и западные санкции, парк техники комбината продолжает пополняться современными экземплярами. В 2025 году важные приобретения были сделаны для древесно-биржевого производства. Рассказываем об этом.

Лесопогрузчики
в деле

В текущем году в число автопогрузчиков производства вошёл новый грейферный лесопогрузчик Fuchs MHL 360. В настоящий момент в парке техники ДБП находятся несколько перегружателей данной марки: Fuchs 360, Fuchs 380 и Fuchs 390. Эта многофункциональная техника используется для выгрузки и перевалки леса. Её отличают высокая производительность при минимальном расходе топлива, исключительная грузоподъёмность и высокая скорость осуществляемых операций.

Подобные лесоперегрузчики используются на Архангельском ЦБК почти 15 лет, что положительно сказывается на оперативности работы и качестве укладки штабелей. Они стали более компактными за счёт более плотного формирования. Это послужило увеличению ёмкости мест хранения.



Напомним, в 2024 году парк лесопогрузчиков древесно-биржевого производства пополнился и лесопогрузчиком Woplu китайского производства.

Выбираем лучшее

Кроме того, специалисты ООО «БСК» выполнили капитальный ремонт прицепов для перевозки древесного сырья терминальными тягачами Terberg RT223. Приобретены и два новых прицепа.

В эту навигацию успешно запущены в работу два новых терминальных тягача MAFI R336. Сегодня совместно с мощными машинами семейства Terberg они применяются для перемещения древесного сырья на площадках комбината. Их использование помогло значительно сократить время транспортировки лесного баланса.

– Начал функционировать новый торцевывравниватель гравитационного типа действия, предназначенный для работы с балансом длиной 6 метров, – рассказал начальник древесно-биржевого

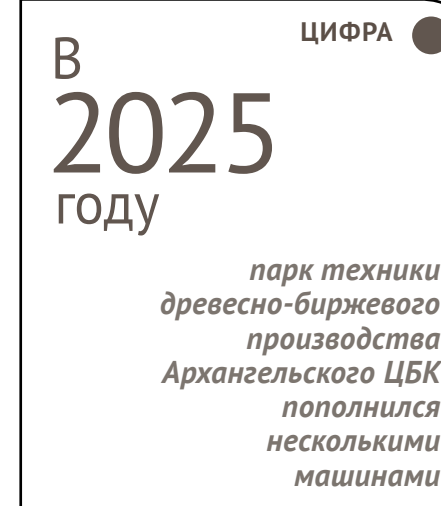


производства Александр Агафонов. – Использование при выгрузке древесного сырья торцевывравнивателей гравитационного типа позволяет существенно снизить нагрузку на конструктивные элементы лесопогрузчиков и ротаторов грейферов, уменьшить вероятность аварийного выхода их из работы.

В предстоящем году для замены выработавших свой ресурс машин планируется закупить два лесопогрузчика и один терминальный тягач. Также будет введён в эксплуатацию ещё один торцевывравниватель гравитационного типа. Применение данной техники позволяет обеспечить погрузку древесного сырья в автотранспорт с соблюдением установленных габаритов. Благодаря им можно будет полностью отказаться от ударных торцевывравнивателей, использование которых иногда приводило к поломкам грейферов лесопогрузчиков.

Отметим, что эффективность работы древесно-биржевого производства во многом зависит от его технической оснащённости, поэтому ежегодное обновление парка машин ДБП является одной из стратегических задач Архангельского ЦБК.

Павел ФАСОНОВ
Фото Сергея СЮРИНА



ПЕРСПЕКТИВЫ

Безопасность
на дорогах

В правительстве Архангельской области обсудили вопросы обеспечения безопасности дорожного движения. Сопредседатель регионального правительства Дмитрий Рожин. Все предложения, прозвучавшие на мероприятии, в ближайшее время рассмотрят и примут на практике.

В Поморье в текущем году число погибших в ДТП по сравнению с аналогичным периодом 2024-го снизилось почти на 20%. Однако в Госавтоинспекции подчеркнули, что нужны дополнительные меры, направленные на предотвращение аварий. Дмитрий Рожин отметил, что не-



обходимо расширять маршруты работы стационарных, передвижных и мобильных комплексов фиксации нарушений ПДД. Также рассмотрен вопрос сохранения дорожного покрытия в условиях неблагоприятной погоды и воздействия большегрузов. Планируется ввести дополнительные меры контроля за недобросовестными перевозчиками, которые пытаются обойти пункты весового контроля.

По информации пресс-службы губернатора и правительства Архангельской области

Под звуки марша
Мендельсона

В агентстве ЗАГС Архангельской области реализуется проект «Крепкая семья». Инициатива направлена на укрепление института семьи, популяризацию семейных ценностей и включает проведение торжественных церемоний. В этом году участие в них приняла 251 пара, отметившая юбилей семейной жизни.

Мероприятия проводятся бесплатно. Для организации торжественной церемонии юбилярам или их родственникам



необходимо обратиться в территориальный отдел агентства ЗАГС по месту жительства. Никаких документов представлять не требуется. Под звуки свадебного марша юбиляров и их гостей приглашают в зал торжеств, где супруги ставят подписи в почётной книге, вновь обмениваются обручальными кольцами и исполняют свадебный танец. Специалисты отдела ЗАГС рассказывают историю семьи, которая является ярким отражением многолетнего пути юбиляров.

По информации агентства ЗАГС Архангельской области

К ветеранам – с уважением и благодарностью!

Окончание.

Начало на стр. 1

12 сентября ветераны предприятия уже посетили Сийский монастырь.

– На занятиях мы вместе будем учиться понимать свои эмоции, управлять своим состоянием, справляться со стрессом, находить внутренние ресурсы и обретать душевное равновесие, – рассказала психолог Марина Корешкова. – Первое занятие прошло просто замечательно! Все участницы очень включённые и заинтересованные. Они понимают, что народная мудрость: все болезни от нервов – имеет под собой определённые основания, а значит, душевная гармония – это важная составляющая здоровья.

Ну а для поддержания физической активности в клубе запланированы занятия танцами, настольным теннисом, походы и даже своя спартакиада!

Любителей творчества каждый понедельник в 10.00 ждут в студии «Поделка» (улица Первомайская, 5, совет ветеранов Новодвинска). Тёплая атмосфера, разнообразные техники рукоделия, пошаговые инструкции и индивидуальный подход к каждому участнику, опытные мастера – всё это – отличная возможность создавать уникальные вещи, которыми можно украсить свой дом или подарить близким.

А ещё в программе клуба – цикл интеллектуально-творческих мероприятий «В кругу друзей» и мобильные курсы «Мой смартфон». Скучно не будет!

Подробное расписание можно узнать в сообществе «Клуб «Активное долголетие» в социальной сети «ВКонтакте» или по телефону 4-92-05.

Радость и танцы!

При поддержке благотворительного фонда «Мы вместе» в Новодвинске реализуется ещё один большой проект для представителей серебряного поколения – «Старость в радость». Он стал победителем конкурса социальных инициатив «4Д: Дарите Друг Другу Добро», который проводится под патронатом Архангельского ЦБК. Мероприятия проходят на базе читального зала городской библиотеки, руководитель клуба – Ольга Владимировна Павловская.

На заседаниях по «Занимательному краеведению» участники «путешествуют» по Русскому Северу, изучая историю, культуру, традиции районов Архангельской области, биографии наших великих земляков. «Зарядка для ума» обычно посвящается творчеству и произведениям великих поэтов и писателей, а литературный час «Почитаем. Поиграем» проходит в более непринуждённой и весёлой обстановке. Подробности проекта можно узнать по телефону 4-48-48.

Ну а тех, кто находит радость в движении, ждут в танцевальной студии «Хорошее настроение». Коллектив стал постоянным участником концертов и постановок Дворца культуры АО «БЫТ», победителем хореографических конкурсов! А ведь когда-то всё начиналось с оздоровительных за-



ЦИФРА ●
Около
4000
пенсионеров

Архангельского ЦБК
сегодня
проживает в Новодвинске



Галина ЛЕХОВА:

– Наши ветераны невероятно активные. Всё больше наших женщин подключаются к волонтерской деятельности и даже на заслуженном отдыхе стремятся приносить пользу стране. Приглашаем всех, кто чувствует потребность в общении, новых впечатлениях и знакомствах, присоединяться к нашему активу. Ждём вас в совете ветеранов АЦБК!



ятий с элементами танца как альтернативы тяжёлым упражнениям в спортзале. За эмоциями и лёгкостью приходите в ДК!

Спорт и здоровье

Для тех, кто всё-таки предпочитает спорт в чистом виде, – занятия на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Двина» АО «БЫТ» и в плавательном бассейне «Водолей». Всё – бесплатно. Там же для ветеранов проводится и спортивные праздники, которые сопровождаются весёлыми состязаниями и душевным чаепитием. Здесь всегда много смеха, поддержки и тепла!

Кроме того, раз в несколько лет пенсионеры комбината могут проходить курс оздоровления в санатории-профилактории «Жемчужина Севера» по льготной цене. Восстанавливающие процедуры, лечебная физкультура, расслабляющий массаж и витаминные коктейли – сразу почувствуешь себя на несколько лет моложе!

Ждём в гости!

И, конечно, мы всегда рады видеть наших ветеранов на Архангельском ЦБК. Экскурсии для них проводятся раз в квартал, но в этом сентябре провели сразу две подряд

– уж очень много было прекрасных поводов для встречи – 85-летие АЦБК, День работников леса и День добра и уважения! Это общение всегда взаимообогащающее: мы показываем, как изменился комбинат, ветераны делятся историями из прошлого. В числе 100 гостей, которые побывали на АЦБК пару недель назад, – Лилия Юрьевна Кириллова. Более 20 лет она отработала в ремонтно-строительном управлении.

– Увидела объявление в соцсети «ВКонтакте», что планируется экскурсия для ветеранов, и так мне захотелось увидеть родной комбинат! – с улыбкой рассказывает Лилия Юрьевна. – Как на пенсию вышла 20 лет назад, так больше тут и не была. Теперь здесь всё культурно, ухоженно и красиво! Очень понравилось, особенно впечатлили новые современные теплицы и саженьцы, которые там выращивают.

Предварительная запись на экскурсии производится в совете ветеранов предприятия. Заявку можно оставить заранее, а когда день экскурсии будет определён – вам перезвонят.

Всегда рады встрече с вами!

Ольга ВОРОНИНА
Фото из архива редакции

ГОРОД

Депутаты – о важном

В Новодвинске состоялась плановая 36-я сессия городского Совета депутатов. Народные избранники приняли ряд важных корректировок в бюджет текущего года.

Так, увеличена сумма на оплату проезда к месту использования отпуска и обратно для бюджетников, на компенсацию родительской платы за присмотр и уход за ребёнком в общеобразовательных учреждениях, на платежи за коммунальные услуги бюджетных организаций. Также предусмотрены ассигнования на разработку проектно-сметной документации по реконструкции детского парка, заложено 6 миллионов рублей на строительство стадиона у школы №3. На сессии был рассмотрен и принят проект решения о согласовании передачи муниципального имущества общественным организациям в безвозмездное пользование.

VK.com/forumnovodvinsk

Научный «Полюс»

Архангельск стал центром науки и инноваций: с 30 сентября по 3 октября здесь проходил Всероссийский форум молодых учёных «Полюс». В столицу Поморья съехались школьники, студенты, аспиранты, исследователи, журналисты, дизайнеры, режиссёры и молодёжные лидеры из разных регионов России и зарубежья.

Цель форума – создать пространство для самореализации и обмена опытом начинающих исследователей и профессионалов, работающих над научными проектами. Особое внимание было уделено развитию Арктической зоны и Северного морского пути. Программа форума охватывала три направления: «Популяризаторы», «Исследователи» и «Первые». Для участников были подготовлены лекции, мастер-классы, практические занятия, образовательные экскурсии и маршруты научно-популярного туризма по инновационной инфраструктуре региона. Мероприятие завершилось торжественным концертом и награждением победителей грантового конкурса.

Агентство по делам молодёжи
Архангельской области

Папино воспитание

17 октября в Архангельске состоится отцовский форум «Воспитание – дело мужское!». Он объединит активных отцов, экспертов в области педагогики и психологии, а также представителей общественных организаций для обсуждения актуальных вопросов воспитания и поддержки семьи.

В программе – пленарные заседания и панельные дискуссии с участием ведущих экспертов, обмен опытом и лучшими практиками воспитания, обсуждение роли отца в современном обществе и его влияния на формирование личности ребёнка. Регистрация на форум уже открыта по ссылке <https://clck.ru/3PTfgj>.

VK.com/forumnovodvinsk

Кубок кросса

В Новодвинске в рамках школьной спартакиады состоялся легкоатлетический кросс, собравший около 150 участников. Спортивное мероприятие, посвящённое памяти заслуженного работника физической культуры Петра Ивановича Конышева, объединило учащихся образовательных учреждений города.

Поздравляем юных чемпионов и призёров соревнований! Команда школы №2 имени В.И. Захарова заслуженно победила в общекомандном зачёте и завоевала кубок кросса. Желаем спортсменам дальнейших спортивных успехов и ярких побед!

VK.com/forumnovodvinsk

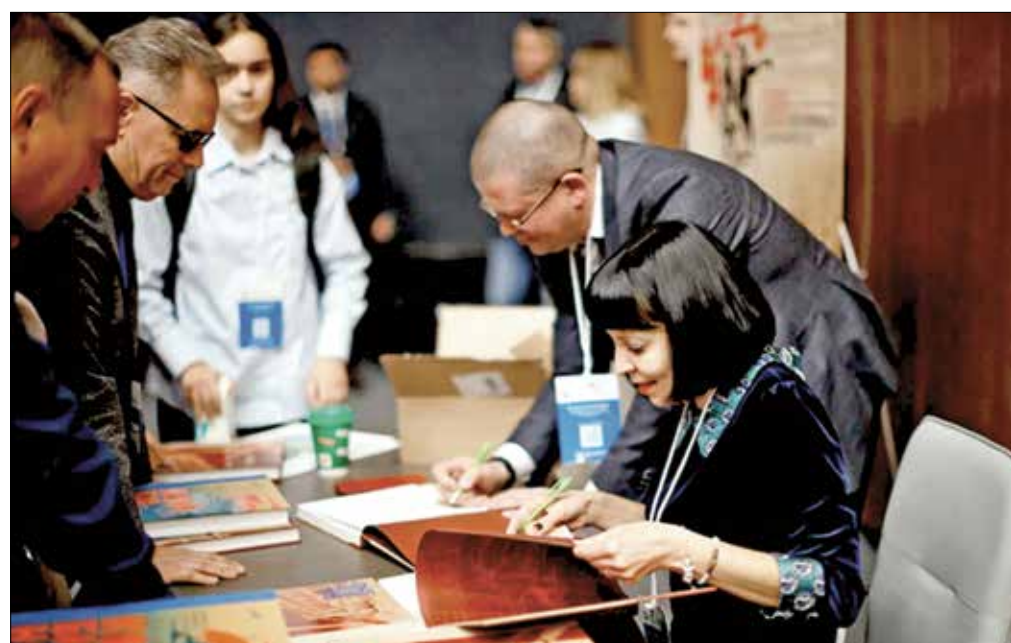
Совет ветеранов АЦБК находится по адресу: улица Фронтовых Бригад, 6, кабинет 111 (Дворец культуры АО «БЫТ»), телефон (8 81852) 4-44-15.

Режим работы: вторник и четверг с 10.00 до 13.00.

О комбинате на китайском

Социальная работа Архангельского ЦБК по сохранению исторического наследия вышла на международный уровень

25 сентября в рамках выставки-форума «Российская неделя бумаги», проходившей в московском «Тимирязев Центре», состоялась презентация книг Архангельского ЦБК «Рождение гиганта. 1934–1940» и «Время подвига. 1941–1945», переведённых на китайский язык. Мероприятие стало одним из самых ярких событий этой деловой площадки всероссийского уровня и собрало как представителей предприятий лесопромышленного комплекса, так и научного сообщества. Немало среди гостей презентации было и студентов московских вузов.



Идея и воплощение

Выход в свет изданий стал возможен по инициативе руководства комбината. Сегодня АЦБК наращивает экономические связи с дружественными государствами Азии. Представители Китайской Народной Республики являются одними из наших основных партнёров. Поэтому и было решено сделать перевод этих

масштабных изданий. Они адресованы китайской аудитории – представителям компаний, предпринимательского сообщества, государственных структур и отраслевых объединений.

Издания не только посвящены летописи трудового коллектива комбината периода индустриализации 1930-х и Великой Отечественной войны 1941–1945 годов, но и призваны акцентировать внимание общественности на том, что для успеха экономики огромное значение

имеют развитие промышленных мощностей, эффективное освоение инноваций, внедрение в производственный процесс наилучших доступных технологий.

Авторами книг являются сотрудники управления по корпоративным проектам Архангельского ЦБК Павел Фасонов и Елена Захарова, литературным редактором китайских изданий стал востоковед, консультант крупных международных просветительских проектов Алексей Бонч-Бруевич, переводчиком – Чжоу Пинпин. Огромную работу по подготовке книг выполнила компания «ВижнСМ ПРО» (руководитель – Александра Глушкова).

Многие из озвученных в данных изданиях идей, событий прошлого весьма актуальны для сложной и яркой истории Китайской Народной Республики, созидательной идеологии китайского народа, его неуклонного стремления к формированию мощного экономического потенциала и развитию.

Знания в иероглифах

Это первые книги в России, в которых столь подробно рассказывается об истории ЛПК в данный период. Они неоднократно были отмечены региональными и федеральными наградами, в том числе Ассоциации книгоиздателей России, Национального конкурса корпоративных медиа «Серебряные нити», Межрегиональной премией имени М.В. Ломоносова, на региональном конкурсе «Книга года».

– Как создавать книги, делать так, чтобы они были интересными? – прокомментировал соавтор изданий «Рождение гиганта. 1934–1940» и «Время подвига. 1941–1945» Павел Фасонов. – Главное – не только хорошо знать тему исследования, но и любить дело, которым занимаешься, ощущать причастность к коллективу, об истории которого рассказываешь. Понятно, что очевидцев той эпохи уже не осталось, поэтому нам пришлось опираться на данные, которые мы почерпнули в архивах, в том числе в Российском государственном архиве экономики, Центральном архиве Министерства обороны РФ, в хранилищах документов социально-политической истории Архангельской области. Большой труд состоял и в том, чтобы переработать эти сухие материалы в литературную форму.

Чтобы мы были ближе

– Подготовка данных книг – это серьёзная работа, которая велась более 10 лет, – сказала соавтор изданий Елена Захарова. – В процессе создания произведений находились новые факты, которые, словно жемчужное ожерелье, выстраивались в единую цепочку повествования. Важно, что исследовательская работа продолжается и поныне.

На мероприятии выступила заслуженный работник лесной промышленности, профессор Московского государственного технического университета имени Н.Э. Баумана Наталья Пинягина. Она отметила, что содержание этих книг трогает до глубины души. Кстати, именно Наталья Борисовна вместе с генеральным директором АО «Архбум» Ириной Галаховой вышли с предложением перевести издания на китайский язык. Как видим, идея увенчалась абсолютным успехом.

– Эти труды обладают большой исторической глубиной, – прокомментировал литературный редактор китайских версий произведений Алексей Бонч-Бруевич. – Они имеют максимальную выразительность, это пронзительное повествование об эпохе, написанное хорошим языком. Китай – один из наших важнейших торговых, политических и культурных партнёров. Сегодня китайский народ переживает национальный подъём, и темы, обозначенные в книгах, очень близки им по духу. Хотелось бы подчеркнуть, что перевод книги на китайский язык представлял

большую сложность для китайских редакторов и корректоров. Например, мы с удовольствием узнавали, как по-китайски будет звучать «окорочная установка» или «бумагоделательная машина». Я, будучи профессиональным переводчиком, понимаю, насколько сложно сделать так, чтобы китайский текст соответствовал иллюстрациям на той или иной странице. В итоге, считаю, получилось уникальное издание.

Гостем презентации стала директор по экспорту китайской компании Suzhou Yideng Machinery Co., Ltd Ян Сяофан. Её компания имеет непосредственное отношение к переработке продукции целлюлозно-бумажной отрасли. Как подчеркнула гостья, подобные книги помогают китайским товарищам узнать больше о России, её истории и лесопромышленном комплексе, а значит, лучше понять её.

– Мы бы хотели, чтобы между вашей страной и Китаем было ещё больше дружбы и взаимодействия, – подчеркнула Ян Сяофан. – Данная книга будет хорошим подарком для представителей китайских предприятий.

Завершило сессию выступление генерального директора издательского дома PRCB Group Эльмиры Магомедовой, амбассадора Национального конкурса корпоративных медиа «Серебряные нити». Она отметила, что Архангельский ЦБК недаром уже четыре года является площадкой для проведения конференции «Будущее корпоративной книги в корпоративных коммуникациях». На комбинате неоднократно реализовывались крупные социальные издательские проекты, и они всегда отличаются высоким качеством.

Павел ФАСОНОВ
Елена ЗАХАРОВА
Фото Максима ПОПОВА

О вкладе бумажников в Победу

В рамках выставки-форума «Российская неделя бумаги» состоялась сессия, приуроченная к 80-й годовщине окончания Великой Отечественной войны. Называлась она «Вклад бумажников в Победу». В мероприятии приняли участие представители ФКП «Пермский пороховой завод», ООО «Кама», Краснокамской бумажной фабрики – филиала АО «Гознак», компании «Объединённые бумажные фабрики», SFT Group. Модераторами площадки стали российский политический деятель, депутат Государственной Думы РФ Андрей Луговой и заместитель генерального директора ассоциации «Лига переработчиков макулатуры» Денис Кондратьев. От Архангельского ЦБК выступили сотрудники управления по корпоративным проектам Елена Захарова и Павел Фасонов.

Сессия была насыщена интересной информацией. В годы войны отрасль сыграла важнейшую роль в обеспечении фронта необходимыми материалами. Когда химическая промышленность Донбасса была утрачена, Архангельский и Соликамский целлюлозно-бумажные комбинаты взяли на себя миссию по выпуску пороховой целлюлозы.

Представители АЦБК рассказали, что кроме баллистичной нитроцеллюлозы, использовавшейся в качестве составляющей пороховой массы, на нашем предприятии изготавливали различные элементы экипировки: сапёрные лопатки, палаточные каркасы, лыжи, из отработанного технологического сукна – кавалерийские бурки. Методом штамповки в ремонтно-механических мастерских делали стальные шлемы (каска для пожарных и военнослужащих).

Здесь же был организован участок по изготовлению корпусов и запалов гранат образца 1914–1930 годов, образца 1933 года и гранат Миллса. Их производство было развёрнуто согласно постановлению бюро обкома ВКП(б) от 25 ноября 1941 года. В сушильном цехе Архбумкомбината производилась бумага ПИК (для пошива противоопридных костюмов). Она применялась в изготовлении накидок, которые должны были защищать бойцов от боевых отравляющих веществ.

2
КНИГИ

ЦИФРА

Архангельского ЦБК
переведены
на китайский язык

Татьяна Шумилова: Меня дома не застать!

Есть такие люди, которых старость дома не застанет. И это про героиню нашего праздничного выпуска. Встречайте – ветеран Архангельского ЦБК, активистка совета ветеранов комбината Татьяна Шумилова. Она всегда при деле: с энтузиазмом занимается физкультурой, общественной работой, творчеством, любит читать и путешествовать. В свои 66 Татьяна Николаевна полна энтузиазма, сил и энергии!

Семеро по лавкам

Малая родина Татьяны Шумиловой (в девичестве – Гончаренко) – посёлок Верховский Плесецкого района. Здесь она родилась и выросла в большой и дружной семье, где воспитывались семеро детей. Родители нашей героини – люди самых мирных профессий. Папа Николай Григорьевич – лесоруб, всю жизнь трудился вальщиком в лесу. Мама Валентина Станиславовна работала в пекарне. Татьяна с раннего детства росла скромной и трудолюбивой. Родители с утра до ночи на работе, а она – на хозяйстве: хлопотала по дому и в огороде, варила на большую семью, нянчилась с младшими, ухаживала за скотиной. Семья держала корову, овец, поросят, кур. Своё детство Татьяна Николаевна вспоминает с особой теплотой. Жили скромно, но дружно и счастливо. В большой семье все помогали друг другу, заботились и не ссорились по пустякам.

Верность предприятию

После окончания школы в Верховском Татьяна приехала в посёлок Первомайский к тёте. Поступила в ГПТУ №6, получила специальность машиниста картоноделательных машин и по распределению попала на Архангельский ЦБК.

Трудовая биография Татьяны Шумиловой с первого и до последнего дня связана с АЦБК. На комбинат она пришла 18-летней девочкой, сразу после окончания школы. И 38 лет отработала в цехе гофротары: сначала размольщиком, а затем машинистом гофроагрегата. Следила за поддержанием необходимой температуры сушильных плит и количеством подаваемого на агрегат крахмального клея, контролировала качество гофрокартона на выходе в соответствии с требованиями нормативной документации.

– Я работала с бумажной массой, это был нелёгкий труд, – вспоминает Татьяна Николаевна. – С рулонов срезался брак, а мы, размольщики, его собирали и кидали в гидроразбиватель. Было тяжело. Сейчас на производстве всё автоматизировано, а тогда работу выполняли вручную.

Татьяна Шумилова дважды пыталась устроить личную жизнь. К сожалению, с первым мужем Сергеем семейная жизнь не сложилась, супруги развелись. А второй муж Юрий трагически ушёл из жизни. Это произошло более 30 лет

назад. Татьяна больше не выходила замуж, но одинокой себя никогда не чувствовала, ведь рядом всегда были дети, а их у нашей героини трое.

Татьяна вырастила сына Олега и двоих дочерей – Ольгу и Ирину. Старший Олег, как и мама, свою трудовую биографию посвятил Архангельскому ЦБК. Работает электриком на древесно-биржевом производстве. Ольга тоже начинала на комбинате, трудилась на фанерном заводе. Сейчас с мужем занимаются бизнесом.

А у Ирины – особенная судьба. Младшая дочь со своей семьёй живёт на далёком континенте – в Африке. Татьяна Шумилова трижды летала в Кейптаун, чтобы отдохнуть вместе с дочкой, зятем и внуками на побережье Атлантического океана.

А Олег и Ольга живут рядом с мамой, в Новодвинске, и очень часто приходят к ней в гости.

– Мама у нас молодая, энергичная и жизнерадостная! Дала нам много мудрых наставлений и советов, всегда была примером и путеводной звездой. Желаю любимой мамочке крепкого здоровья и отличного настроения! – говорит Олег.

– У меня самые заботливые дети, – делится Татьяна Николаевна. – Олег почти после каждой ночной смены заходит поговорить, с Олей тоже часто видимся. А с Ириной постоянно созваниваемся по видео. Дети всегда интересуются моим здоровьем, событиями в жизни, во всём помогают. Я – счастливая мама!

А ещё Татьяна Николаевна богатая бабушка. У неё шестеро внуков и даже два правнука! Старший внук Даниил – военный, защищает Родину. Студент Кирилл – натура творческая, работает оператором на телевидении. Пятиклассник Макар тоже творец, талантливо лепит из пластилина разные фигурки – персонажей из популярных игр и мультфильмов, животных, создаёт целые композиции. «Наверное, скульптором будет», – улыбается наша героиня.

Настя – учитель физкультуры в школе №1. Второклассница Ангелина занимается в балетной школе, бегло разговаривает на английском. А у младшего внука Марка ещё всё впереди, ему всего три года.

Ей и горы по плечу

Наша героиня – оптимист по жизни. Добрый, отзывчивый, жизнерадостный человек. Эти качества

помогали ей справляться с любыми жизненными неурядицами. Татьяна Николаевна умеет радоваться мелочам и на судьбу не сетует. А ещё она очень активный и увлечённый человек. «Чтобы быть счастливым, нужно быть занятым и не терять интереса к жизни!» – с этим девизом идёт по жизни Татьяна Николаевна.

– Меня дома не застать, – делится Татьяна Шумилова. – Ухожу рано утром и возвращаюсь поздно вечером. Мой день начинается с прогулки по лесу, гуляю по тропе здоровья. Летом – пешком, зимой – на лыжах. Посещаю лекции, литературные вечера и встречи в читальном зале городской библиотеки, по понедельникам и четвергам у меня занятия в группе здоровья на спорткомбинате «Двина», а ещё я люблю вышивать, рисовать картины по номерам.

Два года назад Татьяна Шумилова вошла в совет ветеранов Архангельского ЦБК. Вместе с другими активистами объединения она неустанно помогает ветеранам комбината, заботится об организации своих подопечных, а также отдыха, развлечения и досуга, поздравляет с праздниками.

Заботу у Татьяны Николаевны всё больше, а свободного времени – меньше. Но такая насыщенная, интересная жизнь делает её счастливой. О чём мечтает?

– Самое главное, чтобы у моих детей всё было хорошо в семье и в делах, – говорит Татьяна Николаевна. – А для себя... Есть у меня одна мечта. Очень хочу снова полететь в ЮАР, чтобы подняться на Столовую гору. Её 260 миллионов лет, и это настоящее чудо природы. Самая яркая достопримечательность Африки и символ Кейптауна.

Нет никаких сомнений, что Татьяна Шумилова покорит и эту вершину. Ведь ей любые горы по плечу. Наша героиня полна энергии, энтузиазма, живёт настоящим и смело строит планы на будущее. На наш взгляд, статус, опубликованный на личной странице нашей героини в соцсети, точно определяет её жизненное кредо: «Живу! Цвету! И хорошо! О том, что было, не жалею... О том, что будет, не гадаю... А то, что есть, я обожаю!»

Марина КОКОНЦЕВА
Фото из архива героини материала



ЦИФРА

38 лет

составляет
трудовой
стаж
Татьяны
Шумиловой
на АЦБК



Татьяна ШУМИЛОВА:

– Мой день начинается с прогулки по лесу, гуляю по тропе здоровья. Летом – пешком, зимой – на лыжах. Посещаю лекции, литературные вечера и встречи в читальном зале городской библиотеки, по понедельникам и четвергам у меня занятия в группе здоровья, а ещё я люблю вышивать, рисовать картины по номерам.

Астрологический прогноз с 6 по 12 октября

На этой неделе звёзды обещают положительные ритмы для представителей земных (Телец, Дева, Козерог), воздушных (Близнецы, Весы, Водолей) и водных (Рак, Скорпион, Рыбы) знаков зодиака, что позволит им значительно продвинуться на пути к успеху.

Дел будет больше, чем времени, поэтому придётся крутиться, как белка в колесе. Чтобы избежать перенапряжения, всё, что можно отложить, – откладываем, везде закладываем дополнительное время на форс-мажор. И всеми силами стараемся не вляпаться в конфликт, поскольку сама проблема может яйца выеденного не стоить, а последствия придётся расхлёбывать ещё очень долго.

ОВЕН

Наступает важный период – вы можете шагнуть на пару ступенек вверх по карьерной лестнице или добиться прибавки к зарплате. Именно сейчас вы будете особенно убедительны в разговорах с руководством на эту тему. Не стесняйтесь и не молчите, приводите аргументы, покажите себя во всей красе – это ваш шанс.
Благоприятные дни: 11, 12
Неблагоприятный: 10



ВЕСЫ

Даже если на вас напала лень – всё равно надо брать себя в руки и работать. Тогда вас заметят нужные люди и помогут в продвижении по службе. Подумайте о том, как можно монетизировать ваше хобби. Будьте с теми, с кем вам приятно проводить время, – это лучшая забота о себе, которая вам по силам.
Благоприятные дни: 7, 8
Неблагоприятный: 6



ТЕЛЕЦ

Нужно внимательно следить за тем, что и кому говорите. Вы можете быть излишне резкими в общении, особенно с близкими, и это способно испортить ваши отношения. Старайтесь быть мягче, дипломатичнее, думайте о чувствах других людей. Будьте честными и не манипулируйте.
Благоприятные дни: 8, 9
Неблагоприятный: 6



СКОРПИОН

Делай что должно – и будь что будет. Таков ваш девиз на этой неделе. Да, больших побед не ожидается, но ведь и обычные дела делать надо. Вам необходимо набраться энергии. Для этого хорошо бы куда-нибудь съездить, а если такой возможности нет, хотя бы просто проводите побольше времени в уединении.
Благоприятные дни: 6, 7
Неблагоприятный: 9



БЛИЗНЕЦЫ

Вам полезно проводить как можно больше времени в кругу семьи, заниматься домашними хлопотами, вести доверительные беседы и задушевные разговоры, заботиться друг о друге. Всё это поможет укрепить отношения в семье и почувствовать себя любящими и любимыми.
Благоприятные дни: 10, 11
Неблагоприятный: 8



СТРЕЛЕЦ

Будет полезно прислушаться к себе и своим чувствам, а также к тому, что на них влияет. Очень важно не поддаваться негативным эмоциям под влиянием внешних факторов, потому что на этой волне вы можете поссориться с близкими. Будьте осознанным человеком, сохраняйте рассудительность и спокойствие.
Благоприятные дни: 10, 12
Неблагоприятный: 7



РАК

Пора заняться денежными вопросами и проанализировать финансовое положение. Посчитайте свои доходы и расходы, составьте бюджет. Сейчас лучше избегать лишних трат, какое-то время следует побыть в режиме экономии. Возможно, это не очень просто, но вы справитесь.
Благоприятные дни: 9, 11
Неблагоприятный: 12



КОЗЕРОГ

Вы будете вполне успешны, работая в команде. Вам поможет способность находить подход к любому и обобщий язык с каждым. Постарайтесь приложить к этому максимум усилий, ведь очень важно собрать вокруг себя единомышленников, с которыми можно справиться с любыми трудностями.
Благоприятные дни: 11, 12
Неблагоприятных нет



ЛЕВ

Необходимо присмотреться к местам, где вы проводите много времени. Скорее всего, окажется, что это дом и работа, хотя у кого-то это может быть и дача. Так вот, наступило время облагораживания этих мест, вам должно быть комфортно и уютно. Годится всё – от небольшой перестановки до грандиозного ремонта.
Благоприятные дни: 7, 9
Неблагоприятный: 10



ВОДОЛЕЙ

Вы почувствуете себя неуверенно в отношениях, и это вызовет странный эффект. Что-бы никто не догадался о ваших эмоциях, вы начнёте давить на близких. Не нужно этого делать, добром это не закончится. Если хотите гармонии в отношениях – не забывайте о пользе дипломатии и компромисса.
Благоприятные дни: 11, 12
Неблагоприятный: 9



ДЕВА

Вы обнаружите себя в кругу просителей – буквально каждому первому потребуется ваша помощь. По возможности помогайте, однако не забывайте о себе, не нужно тратить всё своё время на разгребание чужих проблем. Особо надоедливым товарищам и отказать не грех, в этом нет ничего зазорного.
Благоприятные дни: 9, 10
Неблагоприятных нет



РЫБЫ

Вас не минует общая тенденция – вы тоже можете поссориться с родными на ровном месте из-за неосторожно брошенного слова. Поэтому, если вы чувствуете, что атмосфера накаляется, не идите на конфликт, отложите беседу до лучших времён, и вы сможете решить все дела миром.
Благоприятные дни: 6, 7
Неблагоприятный: 12
Из открытых источников



ОФИЦИАЛЬНО

Корпоративная пенсия: задайте вопросы специалисту

Если вы ещё не задумывались об участии в корпоративной программе негосударственного пенсионного обеспечения – просто посчитайте размер своей будущей пенсии на сайте Социального фонда России. 16 и 17 октября в подразделениях Архангельского ЦБК будут организованы встречи с руководителем регионального отделения АО «НПФ ВТБ Пенсионный фонд» по Северо-Западному федеральному округу.

Как рассчитывается государственная пенсия? В чём преимущества корпоративной программы? Какие ещё есть способы увеличить свои пенсионные накопления? Всё, что вы хотели узнать о пенсии, но не знали, у кого спросить, можно будет выяснить на личной встрече с представителем негосударственного пенсионного фонда ВТБ. А при желании можно будет сразу вступить в накопительные программы. Главное – возьмите с собой паспорт и СНИЛС.

График проведения встреч:

Дата	Время	Подразделение	Место проведения
16 октября	с 8.20 до 9.00	ПБО, ЖГП	управление ПБО, 1-й этаж
16 октября	с 9.00 до 10.00	ДБП	актовый зал управления, 4-й этаж
16 октября	с 10.00 до 10.30	РМП	актовый зал службы главного механика (центральный вход в РМП), 2-й этаж
16 октября	с 10.30 до 11.10	ТЭС-1	отдел кадров управления, каб. 520
16 октября	с 11.10 до 11.50	производство картона, ЭРС, ПКБ	красный уголок производства картона, 5-й этаж
17 октября	с 7.30 до 8.00	АТП	диспетчерская, 1-й этаж
17 октября	с 8.15 до 9.00	производство целлюлозы	актовый зал управления, 4-й этаж
17 октября	с 9.00 до 10.00	управление, КИПиА, ПГСС, склад картона, склад целлюлозы и бумаги	зал заседаний управления АЦБК

АФИША

На новодвинской сцене

10 октября в 18.00 на сцене Новодвинского городского культурного центра Архангельский филармонический камерный оркестр представит программу «Знаки зодиака». Дирижёр – художественный руководитель оркестра Владимир Онуфриев.

В концерте примет участие молодая звезда из Новодвинска – солистка Поморской филармонии Кристина Похожаева (сопрано). Артистка родилась, выросла и живёт в нашем городе, хотя свет её таланта уже покорила слушателей из разных уголков Архангельской области.

Певица приглашает зрителей на концерт и напоминает, что даже период дождей и ветров дарит нам великую красоту и смысл двигаться дальше: «Осень на Севере – мой любимый период года. Она бывает серой, мокрой и мёрзлой, но меня она невероятно вдохновляет. Всё живое увядает, но за этим стоит нечто большее, ведь весной всё снова расцветёт... Мне безгранично нравится наша природа».

Публике предстоит услышать звучание музыкального инструмента, который нечасто принимает участие в программах. Ирина Хайретдинова исполнит партии клавесина, который за свою долгую жизнь пережил взлёты



и падения, периоды забвения и головокружительного успеха. Для новодвинских слушателей прозвучат вокальный цикл «Знаки зодиака» и Симфония для струнных Бориса Чайковского, а также Концерт для струнного оркестра Нино Роты.

Билеты – в кассах Поморской филармонии и здесь: quicktickets.ru/pomorskaya-filarmoniya/s2397. Справки по телефону в Новодвинске (8 81852) 5-93-01. Для коллективных заявок (от 15 билетов) справки по телефону в Архангельске (8 8182) 21-56-69.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

От чистого сердца!



2 октября отметил золотой юбилей Андрей Николаевич Халтуринский, заместитель главного инженера по механической части ТЭС-3 производства целлюлозы.

Работе на Архангельском ЦБК Андрей Халтуринский посвятил более 26 лет. Родные, близкие и коллеги сердечно поздравляют его с юбилеем.

Уважаемый Андрей Николаевич!

Ваши профессиональные качества, трудолюбие и ответственность заслуживают огромного уважения.

Примите самые искренние поздравления с днём рождения!

От всей души желаем вам крепкого здоровья, неиссякаемой жизненной энергии, бодрости духа, отличного настроения и счастья! Пусть сбываются мечты, умножаются возможности и во всём сопутствует успех!

МИР УВЛЕЧЁННЫХ

Осенние зарисовки

Музей-заповедник «Малые Корелы» перешёл на зимний режим работы. До 31 мая архитектурно-ландшафтная экспозиция открыта для посетителей с 10.00 до 18.00.



Изменяется на зимний период и график работы интерьерных выставок архитектурно-ландшафтной экспозиции. Подробное расписание – на сайте korely.ru.

Ближайшее мероприятие, которое состоится в музее-заповеднике, – «Покровские посиделки». Традиционный осенний праздник пройдёт в Каргопольско-Онежском секторе 19 октября.

Кроме того, музей-заповедник приглашает школьников и студентов к участию в региональном конкурсе «ЭкоПривычки».

На творческое состязание принимаются рисунки, выполненные в любой технике и любыми материалами, а также видеоролики об экологических привычках, разумном потреблении, раздельном сборе

мусора, второй жизни вещей, сохранении природного разнообразия, снятые в любом жанре и любыми доступными средствами: на видеокамеру, фотоаппарат, мобильный телефон.

Заявки на участие принимаются по 18 ноября по адресу: 163000, г. Архангельск, пр. Чумбарова-Лучинского, 17, музейный комплекс «Усадьба М.Т. Куницыной». Телефон (8 8182) 21-14-85, адрес электронной почты: kunicino@korely.ru. Итоги конкурса подведут 25 ноября.

**По информации
пресс-службы
музея-заповедника
«Малые Корелы»**

Против сезонного гриппа!

В здравпунктах Архангельского ЦБК продолжается вакцинация против гриппа. С наступлением осени, когда вирусные инфекции активизируются, наше предприятие традиционно объявляет прививочную кампанию. Вакцинация по-прежнему остаётся одним из самых проверенных и эффективных методов защиты от вирусов.

Действенный укол

Впервые дни вакцинации (на АЦБК она началась 8 сентября) у здравпунктов комбината выстраивались очереди из работников, которые хотят защитить себя от вирусов. И это правильно! Не стоит недооценивать грипп: он может вызвать опасные осложнения, затрагивающие жизненно важные органы – лёгкие, сердце и нервную систему. Кроме того, грипп способен спровоцировать обострение хронических недугов. Наиболее уязвимы перед его разрушительным действием дети, пожилые люди и те, чьё здоровье ослаблено, ведь для них последствия могут быть крайне тяжёлыми.

– В здравпункты Архангельского ЦБК поступила отечественная трёхкомпонентная вакцина «Совигрипп». Достаточным её количеством нас обеспечила Новодвинская центральная городская больница. Многие наши работники не первый год защищают иммунитет с помощью этой вакцины. И все довольны! – отметила заведующая центральным здравпунктом Ольга Волошина. – Помните, что своевременная прививка может снизить риск заражения гриппом на 40–60%. Кроме того, все мы являемся частью большого трудового коллектива. Массовая вакцинация помогает сформировать коллективный иммунитет, который защитит нас от болезни.

Отметим, что на сегодняшний день вакцина «Совигрипп» содержит высокоочищенные антигены вирусов гриппа А и В, которые меняются ежегодно в соответствии с рекомендациями ВОЗ. Сезонная вакцинация осуществляется в сентябре-октябре, но возможна и в более поздние сроки.

Профилактика болезни

Существует три вида профилактики гриппа. Помимо вакцинации и использования противовирусных препаратов необходимо соблюдать правила личной и общественной гигиены.

Важно избегать контакта с больными людьми, надевать маску, мыть руки с мылом или антибактериальными средствами, закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки, избегать большого скопле-



Вакцинация в центральном здравпункте проводится по вторникам и четвергам с 8.00 до 14.00 (кварцевание с 10.00 до 10.30). В здравпункте здания управления производства целлюлозы прививку от гриппа делают с понедельника по пятницу с 10.00 до 12.00 и с 14.00 до 17.00. С собой необходимо взять полис ДМС.

ния людей, регулярно проветривать помещение.

А ещё врачи советуют пациентам в период обострения простудных заболеваний обеспечить себе полноценный сон, больше гулять на свежем воздухе и делать зарядку по утрам. Не забывайте про сбалансированную, богатую витаминами пищу. Иммунитет укрепят цитрусовые, киви, квашеная капуста, шиповник, имбирь, чеснок, лук, а также рыба, нежирное мясо, кисломолочные продукты и цельнозерновые каши. Важно также употреблять достаточное количество чистой воды и тёплого питья, такого как чай с мёдом или компоты.

Заболели? Важно немедленно сократить общение с другими людьми и вызвать врача на дом. Постарайтесь оставаться дома около недели с начала болезни. Для поддержания организма пейте больше напитков с добавлением витаминов. Полезны будут настои из клюквы и брусники, известные своими жаропонижающими свойствами. Обязательно соблю-

дайте все рекомендации лечащего врача и принимайте назначенные препараты точно по графику. Важно пройти весь курс до конца, даже если вам покажется, что вы уже совсем здоровы.

Распространённое явление – когда болезнь одного члена семьи быстро охватывает и других. Для предотвращения такого сценария необходим комплекс профилактических мер: изоляция заболевшего в отдельной комнате, использование масок, а также систематическое проветривание и влажная уборка помещения, в котором находится больной.

Вопросы по вакцинации можно задать по телефонам:

- 34-53 (телефон дежурного фельдшера центрального здравпункта);
- 51-28 (телефон дежурного фельдшера здравпункта на производстве целлюлозы).

**Подготовила Анна СОЛОВЬЁВА
Фото из открытых источников**

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

• Прежде чем испытывать вакцину на человеке, необходимо провести две стадии доклинических испытаний. Сначала учёные проводят исследования возбудителя и формируют основу будущего препарата. После этого вакцина подвергается проверке на живых клетках и в экспериментах с лабораторными животными, чтобы гарантировать её безопасность, качество и действенность.

• Во время эпидемии «испанки» были приняты радикальные меры защиты от инфекции.

В ряде стран люди стали носить противогазы – как по собственной воле, так и по требованию властей. В Сиднее, например, проезд в трамвае был возможен только при наличии защитной маски. А в других регионах за публичное проявление симптомов, таких как чихание или кашель, могли оштрафовать или даже отправить в тюрьму.

Туристический выходной

Традиционные состязания по прохождению туристической полосы препятствий среди семей работников Архангельского ЦБК состоялись 27 сентября на берегу Северной Двины в районе Богородского ручья. Организаторами мероприятия выступили молодёжный совет АЦБК и федерация спортивного туризма и путешественников Новодвинска. Это было незабываемое осеннее путешествие, которое запомнилось всем участникам!

Опытный игрок

В субботнее утро взрослые и дети приехали на природу, чтобы побороться за победу и весело провести время. Символично, что соревнования прошли именно 27 сентября – в Международный день туризма. Участники решили отметить праздник правильно – спортивно и на свежем воздухе!

Семья Рыбниковых уже больше пяти лет увлекается туризмом и всегда с большим удовольствием принимает участие в тематических соревнованиях. В этом году экономист отдела снабжения Татьяна Рыбникова проходила испытания вместе с восьмилетним сыном Димой. С азартом и серьёзным настроением юный турист выполнял каждое задание.

– Очень горжусь своим сыном! Как приятно видеть Диму увлечённым, а его стремление к победе меня искренне восхищает, – рассказывает Татьяна Юрьевна. – Наша семья любит ходить в походы и летом, и зимой. Туризм точно является нашим семейным хобби!

Благодаря упорству Дима завоевал первое место в своей возрастной категории. Так держать!

Вместе хорошо!

Стать частью спортивного праздника захотели не только участники со стажем, но и новички. Ведущий инженер по арматуре службы главного механика Татьяна Тырина вместе с супругом Александром и младшим сыном Максимом приехали проверить свои туристические навыки.

– Мы часто участвуем в спортивных состязаниях, но почему-то на туристические соревнования никак не попадали. Наконец-то обстоятельства сложились удачно, и у нашей семьи получилось принять участие в этом захватывающем мероприятии, – делится Татьяна Анатольевна. – За победу в испытаниях боролся муж и сын, а я была их верным болельщиком!

Пятилетний Максим впервые попробовал себя в таком спорте, и у него отлично получилось выполнить все задания. Однако выиграть не удалось. Но для семьи Тыриных это было не так важно – они хотели отлично провести время вместе, что у них точно получилось!

Детский интерес

Семейные соревнования по прохождению туристической полосы препятствий всегда пользуются популярностью и большим интересом у всех. В этом году 46 человек проверили свои навыки на природе. Дочка нашего фотокорреспондента Сергея Сюрин тоже захотела узнать, на что она способна в туризме.

– Саша – активная девочка, любит ползать везде на детских площадках. Недавно она ходила в поход с группой, и ей очень понравилось. Я был уверен, что туристическая полоса препятствий её заинтересует. Так и вышло! Даже судья сказал, что для пятилетнего ребёнка, который первый раз проходит трассу, она отлично справилась, – отмечает Сергей.

Кстати, её старшая сестра Соня состояла в клубе юных путешественников Active и имеет много наград в этом спорте. Поэтому младшая часто задаёт разные вопросы про туризм, а Соня с энтузиазмом отвечает на них и учит вязать узлы, пользоваться карабином и надевать экипировку.

После прохождения испытаний всех участников ждал вкусный борщ. И, конечно, был костёр, на котором готовили сосиски и овощи. Все участники получили заряд бодрости и хорошего настроения. До встречи на новом турнире – путешествия у туристов продолжаются!

Софья САЙТБАТалОВА
Фото Сергея СЮРИНА
и Екатерины ТЕЛЮКИНОЙ



ЦИФРА ●

46
человек

приняли участие в семейных
соревнованиях по прохождению
туристической полосы
препятствий

Семейные соревнования по прохождению туристической полосы препятствий традиционно пользуются популярностью у работников Архангельского ЦБК. Символично, что состязания прошли именно 27 сентября – в Международный день туризма.