



АЦБК: ДЕНЬ ЗА ДНЁМ – Оргкомитет X Международной конференции «Физикохимия растительных полимеров» поблагодарил генерального директора комбината Дмитрия Зылёва и Архангельский ЦБК за поддержку в проведении и организации значимого события. Мы – за науку!

стр. **2**

АКЦИЯ – Отдел экологии АО «Архангельский ЦБК» объявил о старте акции по сбору макулатуры «Бумажный бум – 2023». По традиции она приурочена ко Всемирному дню вторичной переработки, который отмечается 15 ноября. Примите участие!

стр. **7**



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦБК умеет побеждать огненную стихию

Показатели

Изучите цифры и факты из жизни Новодвинска и Поморья **2**

Безопасность

Чтобы обмануть жертву, мошенники устраивают настоящий спектакль. О новых преступных сценариях рассказал Александр Пронин **4**

Город

В Новодвинске поздравили педагогов с Днём учителя и отметили 35-летие создания Всероссийского общества инвалидов **7**

Спецпроект

Встречайте осенний выпуск «Здоровье: стиль жизни». В нём – интервью с экспертом, рассказы об увлечённых зумбой, конным спортом и пара рецептов на десерт **1-4** (приложение)

Лучший риск-менеджмент и специальный диплом

Подведены итоги XVIII Всероссийского конкурса «Лучший риск-менеджмент в России». По его итогам специальным дипломом за победу в номинации «Инновационная программа года в области страхования» отмечен заместитель генерального директора (по ГО, ЧС и ПБ) Архангельского ЦБК Сергей Шереметьев за подготовку Концепции обеспечения пожарной безопасности предприятий Группы АЦБК в рамках разработки раздела проектной документации «Мероприятия по обеспечению пожарной безопасности» (МОПБ).

Вопрос безопасности и престижа

Организатором конкурса является Русское общество управления рисками при поддержке российских и зарубежных организаций и компаний. Его цель – популяризация лучших практик управления рисками для становления и развития риск-управления в России; организация обмена опытом успешного управления рисками. Таким образом, Сергей Николаевич признан одним из лучших риск-менеджеров России в текущем году.

Конкурсное жюри состояло из ведущих специалистов в этой сфере, а среди победителей были представители известных федеральных вузов и крупных компаний. Награждение состоялось в Сочи на

Международном профессиональном форуме «Управление рисками – новые вызовы».

На 18-м Всероссийском конкурсе

«Лучший риск-менеджмент в России» заместитель генерального директора (по ГО, ЧС и ПБ) АЦБК Сергей Шереметьев отмечен специальным дипломом

На это мероприятие приехало более 80 руководителей подразделений по управлению рисками промышленных, страховых, инвестиционных и брокерских компаний, преподавателей и представителей органов власти, экспертного сообщества и СМИ.

В рамках пленарных сессий и круглых столов обсуждались вопросы построения риск-менеджмента в больших корпорациях, информационной и кибербезопасности, цифровизации процессов управления операционными рисками, интеграции риск-менеджмента и внутреннего контроля и многое другое.

Участниками форума стали в том числе представители Российского союза промышленников и предпринимателей, Торгово-промышленной палаты Российской Федерации, Всероссийского союза страховщиков, СПАО «Ингосстрах», АО «АльфаСтрахование», ПАО «Газпром», ПАО «ГМК «Норильский никель», ПАО «АФК «Система», «Интерфакса», МГИМО МИД России, Финансового университета при Правительстве РФ.

Обсуждение наиболее острых проблем было направлено на то, чтобы эффективнее реагировать на новые вызовы и выстраивать отношения с органами государственного управления, российскими и зарубежными партнёрами.

Окончание на стр. 3
Фото из архива редакции

От первого лица

Дмитрий ЗЫЛЁВ,
генеральный директор
АО «Архангельский ЦБК»:

– Полученная на конкурсе «Лучший риск-менеджмент в России» награда говорит о том, что Архангельский ЦБК, предприятия его группы в очередной раз подтвердили свой статус ответственных компаний, которые всегда находятся в поиске новых форм обеспечения безопасности своей производственной деятельности.

Мы всегда проявляем большой интерес к вопросам эффективного использования накопленного в нашей стране и мире опыта управления рисками и страхования, к выработке и поиску новых подходов, инструментов преодоления возникающих проблем, в том числе в плане пожарной безопасности.



info@bumazhnik.ru

Задавайте вопросы, предлагайте любые темы для обсуждения

Визит

Архангельский ЦБК посетила делегация китайских бизнесменов. Гости побывали с экскурсией в цехах предприятия, а также в ходе деловой беседы с представителями топ-менеджмента обсудили взаимовыгодное сотрудничество. Каковы перспективы? **4**

www.appm.ru

Электронная версия прошлых номеров «Бумажника»

НОВОСТИ ОТРАСЛИ

Заводы закрываются

Компания Sappi намерена закрыть два завода в Германии и Бельгии. Уже завершается процесс консультаций по поводу будущего завода в Штокштадте (Германия) и начинаются переговоры в отношении предприятия в Ланакене (Бельгия).

Экономический спад оказывается для компании более тяжёлым, чем ожидалось. Sappi по-прежнему сталкивается со значительным избытком мощностей по производству полиграфической бумаги, что приводит к длительным периодам дорогостоящих простоев. Поскольку число клиентов уменьшилось, стало ясно, что спрос не вернётся на прежний уровень. В сочетании с давлением затрат на производство компания не видит перспектив для улучшения ситуации в обозримом будущем.

Lesprominform.ru

Здоровье леса

Уровень качества вывода насекомых-вредителей из лесов России вырос на 39%. По данным Рослесинфорга, объём территорий с новыми очагами сократился на 80%, при этом удалось избавиться от насекомых в лесных зонах площадью 71 тыс. га.

Насекомые-вредители находятся в числе так называемых заболеваний леса наряду с инфекциями, вирусами и загрязнениями почвы. Наиболее часто в российских лесах в этом году замечен сибирский шелкопряд. Благодаря тому что специалисты ежегодно занимаются оздоровлением лесных зон, пострадавшие от насекомых насаждения не погибли.

Уступив в этом году первое место, непарный шелкопряд сместился на второе. Третье место досталось сосновому пилильщику, а следующие два – звёздчатому пилильщику-ткачу и листовёртке. Нашествие насекомых связано с глобальными климатическими изменениями, предполагают эксперты.

Forestcomplex.ru

Метод воздушно-сухой

Учёные Пермского национального исследовательского политехнического университета разработали более дешёвую и эффективную методику обработки макулатуры. Разработчики усовершенствовали технологию получения макулатурной массы с помощью воздушно-сухого метода.

Благодаря этому методу возврат в производство вторсырья становится проще, экономичнее и качественнее. Учёные предложили упростить схему облагораживания макулатуры с помощью нетрадиционного оборудования – аэродинамического диспергатора. Кроме того, разработчики заменили роспуск в водной среде на полусухой, позволяющий снизить потери волокна вдвое. При роспуске в диспергаторе белизна макулатурной массы составила 50%.

Lesprominform.ru

Ёлки России

На ВДНХ высадят новогодние ели, украшенные в традициях регионов. В рамках Международной выставки-форума «Россия», которая пройдёт на ВДНХ с 4 ноября 2023 года по 12 апреля 2024 года, будет реализован проект «Ёлки России». Соответствующее соглашение подписали представители АНО «Дирекция выставки достижений «Россия» и Рослесхоз.

На главной аллее ВДНХ в начале декабря высадят ели и украсят их в соответствии с культурными традициями российских регионов, главная голубая ель станет символом всей страны. Декорированием деревьев займутся дизайнеры-флористы и участники движения «Волонтеры леса». Ели будут заготовлены в Московской области, их бережно выкопают, чтобы в дальнейшем деревья могли прижиться на новом месте.

Lesprominform.ru

АЦБК: день за днём

За помощь науке

Оргкомитет X Международной конференции «Физикохимия растительных полимеров» поблагодарил генерального директора АО «Архангельский ЦБК» Дмитрия Зылёва и наше предприятие за поддержку в проведении и организации научного события.

Престижный форум

Конференция проходила на площадке Северного (Арктического) федерального университета имени М. В. Ломоносова. Это один из престижных научных форумов, посвящённый теоретическим и прикладным вопросам исследования растительного сырья, его свойств и новых способов переработки с целью получения комплексных многофункциональных материалов.

Организаторами мероприятия стали Министерство образования и науки РФ, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, Российская академия наук, Уральское отделение РАН, Федеральный исследовательский центр комплексного изучения Арктики имени академика Н. П. Лаврёрова УрО РАН, правительство Архангельской области, Архангельский ЦБК.

Прямой интерес

В рамках конференции работа проходила по таким направлениям, как физикохимия лигнина и лигноцеллюлозных



материалов; физикохимия недревесных растительных полимеров; современные методы переработки растительных полимеров; новые физико-химические методы исследования и анализа растительных полимеров; модификация биополимеров и использование продуктов на их основе.

Научная программа включала проведение пленарных, секционных и стендовых докладов. Оргкомитет планирует издание сборника материалов конференции.

Сопредседатель научного комитета конференции, директор Института экологических проблем Севера ФИЦКИА УрО РАН, заведующий кафедрой теоретической и прикладной химии САФУ Константин Боголицын подчеркнул, что присутствие в числе организаторов Архангельского ЦБК демонстрирует заинтересованность предприятий реального сектора экономики в результатах инновационной научной работы.

Ольга ВОРОНИНА
Фото из архива редакции

ДАЙДЖЕСТ

Цифры и факты из жизни Новодвинска и Поморья

675,3

миллиона рублей –

сумма, в которую оцениваются ремонтные работы в Новодвинском городском культурном центре

Они проводятся благодаря федеральному финансированию. Городской культурный центр должен принять гостей уже в следующем году.

3

образовательных кластера

в рамках федерального проекта «Профессионалитет» открылись в столице Поморья в текущем учебном году

В Новодвинском индустриальном техникуме начал действовать кластер «Профи-Пром», стратегическим партнёром которого является Архангельский ЦБК.

20

локаций –

молодёжных пространств открыто в Архангельской области

На этих площадках для ребят устраиваются различные события – от экскурсий, лекций до кастомизации одежды,

шопперов, организации стендапов и интеллектуальных игр.

17 000

рейдов

провели государственные лесные инспекторы региона с 1 мая по 2 октября

Профилактическая, агитационно-разъяснительная работа с населением, нацеленная на предупреждение возникновения лесных пожаров, проводилась в местах массового пребывания людей на природе, на лесных участках с высоким классом природной пожарной опасности.

63 500

жителей

Поморья и Ненецкого автономного округа оформили электронные трудовые книжки

Они появились в России с 1 января 2020 года. Электронный вариант содержит данные о трудовой деятельности гражданина, которые формируются из ежемесячных отчётов работодателей и хранятся в единой базе Социального фонда России. Документ содержит информацию о работодателе и периодах работы, должностях, датах, номерах кадровых приказов и так далее.

На 5

лет

рассчитана программа развития спортивной инфраструктуры столицы Поморья

Она разработана по поручению губернатора Архангельской области Александра Цыбульского региональным министерством спорта совместно с администрацией города.

60

несанкционированных свалок

ликвидировано с начала года в Архангельской области

Системная работа по ликвидации несанкционированных свалок в лесах и населённых пунктах с привлечением областных средств, волонтеров и организаций ведётся в Поморье с прошлого года.

22

участка

под программу комплексного развития территорий определено в Поморье

Цель программы КРТ заключается в улучшении городской среды, расселении деревянного жилфонда, а также развитии транспортной, социальной и инженерной инфраструктуры.

Соб. инф.

Лучший риск-менеджмент и специальный диплом

Окончание. Начало на стр. 1

Перспективная концепция в действии

– Концепция обеспечения пожарной безопасности предприятий Группы АЦБК направлена на оптимизацию процессов ПБ, – прокомментировал замдиректора по ГО, ЧС и ПБ Сергей Шереметьев. – В её основе лежит идея самостоятельного выбора необходимых мер по защите имущества собственника от пожара. Причём это должно осуществляться по согласованию со всеми компетентными и участвовавшими в данном процессе лицами, после урегулирования вопросов с инженерными службами страховых компаний.



Проект «Мероприятия по обеспечению пожарной безопасности» был опробован в качестве пилотного на производственно-заготовительном предприятии ООО «Рус-Папир» и внедрён на производственных площадках АО «Архбум» (г. Ульяновск) и ООО «Архбум-Упак» (г. Коломна). Эти предприятия входят в состав Группы АЦБК и успешно застрахованы по комплексной программе страхования у ведущих страховых компаний АО «Альфа-Страхование» и СПАО «Ингосстрах».

Предложенные технические решения не повлекут за собой снижения пожарной безопасности активов и увеличения степени риска при страховании данных объектов. Они помогут организовать устойчивое развитие системы централизованного управления и единого стиля проведения работ по обеспечению пожарной безопасности в деятельности Групп компаний АО «Архангельский ЦБК» и «Титан».

В целях объективного, полного и всестороннего (с формированием доказательственной базы) изучения процессов возникновения, развития и локализации/ликвидации пожара, а также воздействия его опасных факторов на людей и имущество в обязательном порядке должны проводиться расчёты и оценка пожарных рисков (согласно Федеральному закону №184 «О техническом регулировании» и пункту 13 Указа Президента РФ №2 от 01.01.2018 «Об основах госполитики в области ПБ»).

ЭКСКУРСИЯ

Путешествия во времени

Экскурсии в музей Архангельского ЦБК распланы на несколько месяцев вперёд. Гимназисты из 4 «А» ждали своей очереди ещё с прошлого учебного года. И оно того стоило! Полтора часа стремительных путешествий во времени, удивительных историй, весёлых загадок и совместного творчества – в восторге остались не только ребята, но и взрослые.

Макет АЦБК, как магнит, притягивает школьников, собирает их вокруг огромного стола, на котором все производство даже и не поместилось! Каждый раз с благодарностью вспоминаем его создателей – преподавателя технологии Александра Белякова и его учеников. Сложно представить, что всего 90 лет назад ничего этого не было: ни предприятия, ни города, только лес, болото да три крестьянских дома.

Росли один за другим корпуса производственных цехов, строились дома для жителей посёлка. Даже в годы Великой Отечественной войны вводились в строй новые производства, хотя большинство мужчин ушли на фронт, а центральные улицы посёлка были засажены картофелем, чтобы хоть как-то спастись от голода.

– Я сама узнала много нового, – признаётся Мария Муталипова, мама одной из гимназисток. – Дома потом с дочками вспоминали родственников, которые работали на комбинате. Они были



В соответствии с концепцией, представленной Сергеем Шереметьевым, предложено разработать адресную систему обеспечения пожарной безопасности объекта. Для этого перед согласованием МОПБ в органах экспертизы необходимо в рамках консультации получить компетентное мнение управления надзорной деятельности и профилактической работы Главного управления МЧС России о соответствии применяемых подходов обеспечения пожарной безопасности.

Также он предложил организовать содействие при согласовании МОПБ в органах экспертизы. При этом дорогостоящие мероприятия (технические решения), направленные на защиту имущества собственника, будут обоснованы в МОПБ в качестве добровольных, контроль за исполнением которых надзорными органами осуществляться не будет. То есть после ввода объекта в эксплуатацию (при проверках органами государственного пожарного надзора) урегулируется вопрос исполнения требований пожарной безопасности – в виде закрытого перечня обязательных требований пожарной безопасности.

Как комментирует Сергей Николаевич, реализация данного подхода является наиболее эффективным способом исполнения требований федерального законодательства и даёт право обоснованного выбора мер, адекватных конкретным обстоятельствам, и, как следствие, устанавливает прозрачные правила игры в вопросах обеспечения пожарной безопасности.

Новые идеи всегда важны

Предложенные идеи показали конкурсную комиссию очень интересными и заслуживающими награды. Это ещё раз подчёркивает, что АЦБК в рамках организации работы системы гражданской обороны, защиты населения от чрезвычайных ситуаций и пожарной безопасности является одним из самых передовых предприятий в отрасли, а теперь и в России.

Напомним, защита цехов комбината и города бумажников обеспечивается как профессиональной аварийно-спасательной службой, так и нештатными формированиями, укомплектованными работниками комбината и – по договору – представителями ООО «ЧОП «Лидер», ООО «Новодвинский медицинский центр», ООО «Архбум». Эти сотрудники прошли специальную подготовку для участия в тушении пожаров и ликвидации аварийных ситуаций.

Инвестиции АЦБК в безопасность всегда были велики, так как комбинат уделяет огромное внимание защите не только производственного процесса, но и территории присутствия, её жителей. В связи с этим очень важно выдвигать новые идеи по взаимодействию с контролирующими, надзорными органами, детально учитывать особенности предприятия и требования законодательства. Создание новой концепции обеспечения пожарной безопасности наших предприятий – значимый шаг в этом направлении.

Павел ФАСОНОВ
Фото из архива «Бумажника»



простыми рабочими. Моя бабушка – рамщик, папа – сварщик, монтажник металлоконструкций. К сожалению, наши дети уже мало об этом знают, почти нет фото и документов.

Во время экскурсии ребята смогли побыть в роли работников АЦБК, не только примерив спецодежду сотрудников нашего предприятия, но и изготовив свои бумажные украшения из белой целлюлозы.

– Мастер-класс понравился ребятам больше всего, – говорит классный руководитель 4 «А» Марина Геннадьевна Батракова. – Мы очень рады, что наша долгожданная экскурсия состоялась. Спасибо хранительнице музея Ольге Ворониной за увлекательный рассказ и удивительное творческое занятие!

Соб. инф.

ГОРОД

Проекты Новодвинцев

В Новодвинске начался новый этап реализации регионального проекта «Комфортное Поморье». Народные инициативы обсудили на заседании муниципальной комиссии. От активных горожан заявлено 27 социально значимых идей.

Большинство из них связаны с благоустройством города, а также обустройством площадок твёрдых коммунальных отходов и инженерно-технических коммуникаций в индивидуальном жилом секторе. Главная задача специалистов – сформировать рейтинг народных предложений на основании критериев, утверждённых Положением о порядке рассмотрения проектов, выдвигаемых для получения финансовой поддержки из областного бюджета в рамках регионального проекта «Комфортное Поморье». Идеи, набравшие наибольшее количество баллов, будут направлены на областной уровень. Лучшие инициативы жителей региона воплотятся в жизнь в 2024 году.

Novadmin.ru

Надо ускориться

Необходимо увеличить темп работ по реконструкции Новодвинского городского культурного центра. Такое поручение дал министр строительства и архитектуры региона Владимир Полежаев.

Глава ведомства отметил, что динамика заметна, но вместе с тем необходимо усилить работы по чистовой отделке помещений. Учитывая наш климат, подрядчику нужно ускорить процесс благоустройства территории и фасадов. Активная стадия работ по внутренней отделке начнётся в конце октября. В настоящий момент практически завершена обшивка стен и потолков гипсокартоном, на объект можно подавать тепло. Городской культурный центр должен принять новодвинцев уже в следующем году.

Министерство строительства и архитектуры Архангельской области

Исторический кроссворд

В 63 регионах России состоялась просветительская акция «Всероссийский исторический кроссворд», направленная на тренировку воображения и логики, а также проверку знаний по истории.

В Новодвинске площадкой акции стал Центр правовой информации. 7 октября кроссворды разгадывали студенты и старшеклассники гимназии. В этом году вопросы касались образования: всего 12 заданий, на решение которых было отведено 45 минут. Успешное выполнение позволило получить суммарный балл, который по таблице переводился в соответствующий классный чин – например, тайный советник или губернский секретарь. Все участники акции получили сертификаты.

Novadmin.ru

Кино – детям

В адрес организаторов VII Международного кинофестиваля Arctic open пришло 1228 работ из десятков стран. В шорт-лист киносмотр «Arctic open – детям» вошли 19 фильмов из семи стран: России, Китая, Перу, Дании, Ирана, Турции и Италии.

Игровые работы для семейного просмотра зрители арктического кинофестиваля увидят со 2 по 5 ноября в Архангельске, Новодвинске и Коноше. Все фестивальные кинособытия бесплатны. Жюри программы «Arctic open – детям» возглавит режиссёр авторской анимации киностудии «Союзмультфильм» Татьяна Киселёва. Победителей определят в нескольких номинациях. Зрителей ждут не только кинопоказы, но и встречи с авторами, режиссёрами и продюсерами, а также юными актёрами, которые расскажут о своём пути в мир большого кино. С программой и расписанием показов можно ознакомиться на сайте проекта.

Пресс-центр кинофестиваля Arctic open

Китайская делегация на комбинате

Архангельский ЦБК посетила делегация китайских бизнесменов. Гости побывали с экскурсией в цехах нашего предприятия, а также в ходе деловой беседы с представителями топ-менеджмента обсудили взаимовыгодное сотрудничество на перспективу.



Гости знакомятся

В частности, с возможностями комбината ознакомился Ван Юнцзюнь – директор группы компаний Huisen Group – крупного производителя и экспортёра панельной мебели в Китайской Народной Республике.

2

производства АЦБК

посетили представители китайской делегации

Производственные мощности этой компании расположены в промышленных парках Нанькана и уезда Луннань, Ганьчжоу, провинция Цзянси. Компания предоставляет полный спектр услуг, охватывающих проектирование и разработку

продукции, изготовление и продажу панельной мебели.

– Мы хотим продолжить сотрудничать с лесопромышленными компаниями Архангельской области. Здесь состоялись встречи с представителями таких предприятий, как «Регион-лес», Архангельский ЦБК и «Лесозавод 25», – подчеркнул Ван Юнцзюнь. – Мы являемся крупным экспортёром, и потребность в пиломатериалах у нашего предприятия довольно высокая.

Также АЦБК посетил товарищ Ке Джин – управляющий компании Torgmoll, предоставляющей услуги экспедирования и перевозки экспортных и импортных товаров, в том числе крупногабаритных, организующей международные мультимодальные перевозки между Китаем и Европой, в частности – железнодорожную и морскую логистику. Компания работает по логистическим направлениям

Чанша – Европа, Дзинань – Маньчжурия – Европа, Харбин – Европа и другим.

Новые пути

– Предметный интерес к продукции лесопромышленных предприятий проявили китайские производители мебели, которые готовы приобретать в Архангельске пиломатериалы в объёме до 1 млн кубометров в год. Первая партия груза – больше 300 контейнеров с пиломатериалами – отправляется в Шанхай, – рассказал губернатор Архангельской области Александр Цыбульский. – Перевозки грузов по СМП между Россией и Китаем будут регулярными. Наши партнёры уже в следующую навигацию планируют ставить здесь под погрузку два судна в месяц, а в перспективе обеспечить ежемесячно шесть заходов судов.

Наращивание товарооборота с китайскими партнёрами также будет способствовать выполнению майского указа главы государства по увеличению грузопотока по Севморпути, который к 2024 году должен составить 80 млн тонн в год.

В свою очередь китайские партнёры привезли в столицу Поморья различные потребительские товары, мобильные телефоны, а также автомобили и запчасти к ним.

– Мы совместно с «Росатомом» довольно оперативно провели большую работу по оформлению сертификата безопасности для китайского судна, необходимого для прохождения по Северному морскому пути. Этот вопрос удалось решить практически за неделю, и теперь корабль может регулярно осуществлять перевозки грузов, – рассказал представитель губернатора Архангельской области по развитию Арктики Дмитрий Юрков.

Отметим, что сегодня Архангельский ЦБК потенциально способен поставлять продукцию в порты Дальнего Востока и Китая по Северному морскому пути. Комбинат отгружает продукцию, используя железную дорогу, поэтому СМП может стать для АЦБК ещё одной возможностью эффективной реализации продукции.

Наша компания, которая всегда чётко выполняет обязательства перед заказчиками, активно работает над расширением присутствия на рынках сбыта и круга своих деловых партнёров.

Павел ФАСОНОВ
Фото автора

БЕЗОПАСНОСТЬ

Артисты-аферисты

Чтобы обмануть жертву, мошенники устраивают настоящий спектакль

Чтобы привлечь клиентов, банки разрабатывают различные предложения. Но внимательнее всего за новыми акциями следят мошенники, они предлагают их своим «клиентам», разыгрывая при этом целое представление. В числе популярных – предложение о рефинансировании кредита. Правда, вместо экономии по платежам можно запросто стать обладателем ещё одного обязательства, предупреждает начальник управления по информационной безопасности Архангельского ЦБК Александр Пронин.



Рабочая схема

На сценарии с кредитами сейчас приходится более 70% всех хищений. Один из новых вариантов выглядит так: липовый работник банка звонит по телефону и уговаривает жертву взять кредит на выгодных условиях. Когда заёмщик отказывается по причине уже имеющихся обязательств в других банках, ему предлагают подключить программу рефинансирования со ставкой ниже, частью суммы сразу погасить старые долги, а оставшиеся деньги использовать по своему усмотрению. Причём обещают, что ежемесячный платёж в этом случае станет даже меньше. Очень заманчиво!

– Если жертва соглашается и обращается в какой-либо банк за рефинансированием кредитов, мошенники убеждают её перевести полученные деньги на «единый» или «безопасный» счёт. В результате у человека и старые кредиты не погашены, и новый оформлен. Аферисты пользуются тем, что не во всех российских банках существует контроль целевого использования средств, полученных по программе рефинансирования, как, например, в крупных финансовых учреждениях – там новая сумма автоматически перечисляется на погашение предыдущих кредитов, – объясняет начальник управления по информационной безопасности Архангельского ЦБК.

видеосвязь. Человек видит на экране офисное помещение, одетого в деловом стиле сотрудника. Но на деле это всего лишь декорация!

– Ни работники банков, ни тем более представители правоохранительных органов не звонят гражданам с помощью мессенджеров. WhatsApp или Viber зачастую используют именно мошенники, потому что эти звонки никак не определяются, абонент видит только номер звонящего, который аферисты подделывают или берут в аренду на время. Жертва не может заранее узнать, кто ей звонит, а значит, у злоумышленников больше шансов обмануть ничего не подозревающего абонента, – говорит Александр Пронин.

Звонок по телефонной связи, пусть и мобильной, такой свободы мошенникам не даёт. Во-первых, есть приложения с платным и бесплатным функционалом, которые позволяют определять информацию о звонящем номере, например – «Антиспам: Kaspersky Who Calls», определители номера от «Яндекса» и «Тинькофф», Truecaller и другие. На некоторых смартфонах встроенные приложения сами могут определять, из какой страны совершается звонок, или даже блокировать подозрительные входящие вызовы.

В любом случае все финансовые операции – это совершенно точно не телефонный разговор. ПИН-код, коды из уведомлений и CVV-код карты сообщать нельзя вообще никому, а в случае сомнений лучше позвонить по номеру, указанному на обратной стороне вашей карты, или зайти в ближайшее отделение банка лично.

Ольга ВОРОНИНА
Фото из архива редакции и из открытых источников

Не верь

глазам своим

Чтобы убедить жертв в том, что они действительно разговаривают с сотрудниками банка, мошенники в последнее время часто используют

Чтобы убедить жертв, что они действительно разговаривают с сотрудниками банка, мошенники в последнее время часто используют видеосвязь. Человек видит на экране офисное помещение, одетого в деловом стиле сотрудника. Но это всего лишь декорация!





Конные дистанции

Чародеи на лошадях преодолели лесной путь с препятствиями

В Новодвинске состоялись заключительные в этом году соревнования по спортивному туризму. Дистанция – на средствах передвижения, вид программы – конные дистанции. Организатор интересного и сложного состязания, участниками которого стали 14 наездников, – местный конноспортивный клуб «Чародей». Соревнования проходили в рамках федеральной программы «Спорт – норма жизни» нацпроекта «Демография».

Чувствовать пространство

В день соревнований, перед тем как отправиться в путь верхом, каждому спортсмену выдаётся набор конного туриста – светоотражающий жилет, противоударный шлем, карта, компас, аптечка, а ещё задания, которые нужно правильно выполнить, чтобы оказаться в лидерах.

Длинная техническая дистанция по лесу всадникам заранее неизвестна. Поэтому в таких соревнова-

ниях мало ловко и умело управлять лошастью – важно и хорошо ориентироваться на местности, чтобы отыскать на пути все контрольные пункты. Между ними спортсменам встречаются искусственно созданные препятствия – низкие ветки, лабиринты, брёвна и узкие проходы. Преодолеть их без ошибок помогут только определённые навыки и опыт.

– Не всем, конечно, повезло. Ведь некоторые спортсмены впервые участвовали в таких соревнованиях, поэтому и не смогли оценить

обстановку и найти контрольные пункты, – рассказала директор КСК «Чародей» Евгения Лобова.

14
наездников

состязались в соревнованиях по конному туризму в Новодвинске

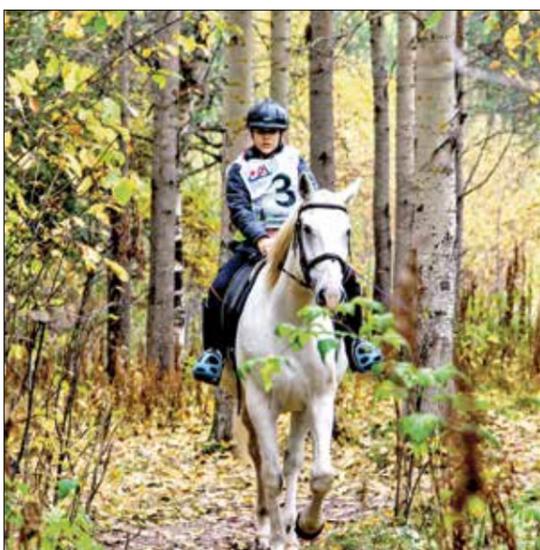
– Тем не менее все юные участники получили хороший опыт. А это важно для дальнейшего развития и самосовершенствования.

Для воспитанницы «Чародея» Ксении Дементьевой это первые соревнования по конному туризму. Несмотря на это, Ксюша не растерялась на лесных дорогах и обошла многих соперниц даже не на большом коне, а на пони по кличке Онлайн, подтвердив третий разряд.

Серебро в младшей группе (10–13 лет) завоевала Ульяна Попова, а на третьей ступени пьедестала почёта – Мария Олейникова.

Кстати, всем участникам перед стартом выдаются полностью заряженные телефоны в запечатанных конвертах на случай экстренных ситуаций. Поэтому, если неопытные участники заблудятся, они всегда смогут позвонить на базу, и им обязательно помогут выбраться из леса.

Окончание на стр. 4 (прил.)
Фото Сергея СЮРИНА



ФАКТ: Эксперты установили: чем смуглее кожа, тем выше у человека дефицит витамина D.

Разговор о здоровье

Пока на Архангельском ЦБК продолжается вакцинация от гриппа, поговорим о полезных правилах, соблюдение которых защитит от болезней в сезон простуд. Узнайте, от каких привычек лучше избавиться раз и навсегда, есть ли необходимость в закупке тонны витаминов на целый год, зачем есть петрушку, какие бутерброды полезны и почему не нужно бояться прививки от гриппа. На вопросы отвечает эксперт, заместитель директора Новодвинского медицинского центра по медицинской части, врач-терапевт Светлана Копосова.

? – Светлана Юрьевна, снова наступило время, когда многие начинают болеть. Что нужно делать в период подъёма заболеваемости ОРЗ, ОРВИ, чтобы не оказаться на больничном?

– Есть несколько основных правил, которые должны соблюдать люди, желающие оставаться здоровыми. На первом месте среди рекомендаций ВОЗ – полный отказ от курения и алкоголя. Это касается и популярных в наше время электронных сигарет. В осенне-зимний период существует ещё и вирусная нагрузка на органы дыхания, а в курительных смесях содержится 30 вредных веществ, которые оседают и поражают самые мелкие части лёгких – альвеолы. Организм при этом очень сильно страдает, так как возникает кашель, а через некоторое время появляется одышка.

Также важно нормализовать свой вес, употреблять здоровую пищу и практиковать закаливание. Вовсе не призываю обливаться холодной водой или купаться зимой в проруби. Есть отличный инструмент не только для профилактики иммунодефицита, но и для предупреждения деменции. Достаточно всего две минуты в день мочить руки, ноги или умывать лицо холодной водой. Сама практикую этот метод и уверяю, что это легко!

Ещё один важный момент – физическая активность. Я не сторонник активных видов спорта, особенно когда человеку за 40. Достаточно пеших прогулок не менее двух часов в неделю. Гуляйте с детьми, супругами, собакой! А ещё – не пренебрегайте утренней зарядкой.

? – На что важно обращать внимание в период всеобщей заболеваемости?

– В первую очередь нужно более внимательно относиться к своему самочувствию. При гриппе нарастание всех симптомов болезни резкое: сегодня лёг здоровым, а утром проснулся с температурой. Но большинство ОРЗ проявляются постепенно: начинают ныть суставы ног, икроножные мышцы. В этот период нужно выпить противовирусный препарат, чтобы болезнь не развивалась. У некоторых людей появляются заложенность носа, дискомфорт в горле, покалывание в области миндалин. Это тоже свидетельствует о том, что в организм



Светлана КОПОСОВА:

– Чтобы оставаться здоровым в любом возрасте, важно чётко знать свой рост, вес, окружность талии, уровень сахара и холестерина в крови. Чем лучше вы ориентируетесь в этих показателях, тем быстрее заметите изменения, приступите к активным действиям по исправлению ситуации и продлите свою жизнь!

попал вирус. Промойте нос и горло солёной водой, примите витамин С.

? – Как раз всевозможные витамины в период простуд некоторые люди начинают сметать с аптечных полок оптом, не разбираясь в нюансах. А как правильно?

– Остановлюсь на основных витаминах, микро- и макроэлементах. В сезон простуд актуален витамин С, но не рекомендую круглый год и бесконтрольно его принимать. Аскорбиновая кислота, как и все кислоты, агрессивна к слизистой нашего желудка и кишечника, поэтому можно заработать гастрит или язву. Но в период подъёма простуд или при возникновении первых симптомов заболевания приём 1000 мг витамина С как сильнейшего антиоксиданта может подстегнуть иммунитет на борьбу с вирусом и предотвратить развитие простуды.

Очень нужен северянам и витамин D. Его можно принимать в течение всего года по две капли в день, за исключением летних месяцев. Отличный антиоксидант – витамин А, но в больших дозах и при длительном применении может вызвать рак желудка. Не забывайте и про витамин Е, который называют витамином против старения. А и Е хорошо принимать курсами от 10 до 14 дней в период простуд.

В это же время можно включить в витаминный рацион кальций, селен и цинк, которые снимают болевые ощущения в костях и мышцах, а также явления астении, когда человек постоянно чувствует себя уставшим и сонным.

? – Существуют ли правила приёма витаминов и нужно ли обращаться за рекомендациями к врачу?

– Жирорастворимые витамины (А, Е, F) рекомендуется принимать во время еды. Витамины группы В (водорастворимые) можно принимать перед едой и запивать водой. Некоторые учёные утверждают, что все витамины нужно пить во время еды, поскольку это считается естественным процессом. Отмечу, все добавки должны приниматься после того, как врачи исследовали кровь на степень содержания конкретных витаминов. Не пренебрегайте походом в поликлинику! В Новодвинском медицинском центре медики определяют количество кальция в крови, а также основных микроэлементов: калия и натрия. Существует анализ и на определение в крови уровня витамина D.

? – В период осенней хандры хочется жирной и сладкой пищи, которая поднимает

настроение. Чем можно заменить вредные продукты, чтобы оставаться здоровыми и красивыми?

– Во-первых, очень важно не передать. Некоторые работники АЦБК в течение рабочего дня едят много печенья и конфет с чаем, а дома плотно ужинают и сразу отправляются отдыхать. А это один из факторов ожирения. Например, можно перекусывать полезными бутербродами с рыбой. Допустим, сельдь и скумбрия по содержанию омега-3 практически не уступают дорогому лососю или форели. Такой бутерброд лучше запить не кофе, а травяным чаем. Жиры, употребляемые утром, подстёгивают наш организм перерабатывать излишки глюкозы. Без жира мы толстеем! Включайте в рацион орехи или необжаренные семечки подсолнечника. Конфеты замените сухофруктами и финиками.

А вот горький тёмный шоколад как хороший антиоксидант не возбраняется. Четверть плитки в день не навредит здоровью и фигуре. Конечно, не забываем про фрукты и овощи.

? – Есть ли ограничения по употреблению фруктов и какие овощи самые полезные?

– Сегодня к фруктам, особенно сладким, отношение двоякое. Например, в бананах, грушах, винограде много фруктозы, которая может создавать условия для отложения жира. Эти фрукты можно употреблять в ограниченном количестве. А вот овощи ешьте на здоровье в любом виде. И очень важно включить в рацион зелень. Употребление 30 граммов петрушки, укропа и зелёного лука в сутки предотвращает развитие онкологии.

? – На АЦБК полным ходом идёт прививочная кампания, но некоторые ещё сомневаются, ставить прививку или нет. Спасёт ли она от болезни?

– Трёхкомпонентная вакцина «Совигрипп» нам уже знакома, переносится она хорошо и проявляет себя самым положительным образом. Иммунитет развивается уже к концу третьей – началу четвёртой недели после прививки. Но даже если не успели привиться в октябре – декабре, не поздно обратиться в здравпункт даже в феврале. Бояться ничего не нужно, вакцина совместима с другими прививками. Самые серьёзные противопоказания – это аллергия на куриный белок, обострение хронических заболеваний и острые простудные заболевания. Как правило, сама вакцина не вызывает повышения температуры. Но если она появляется через два-три дня – это не осложнение от прививки. Значит, человек уже был заражён вирусом, потому что заболеть от прививки невозможно. Даже если вы заразитесь вирусом гриппа, перенесёте его в лёгкой форме. Вакцина защищает нас от опасности заболеть гриппом в тяжёлой форме и от смерти от его осложнений.

Что касается медикаментозной профилактики обычного ОРЗ, то существуют препараты, которые принимаются раз в неделю в течение сезонной заболеваемости или каждый день на протяжении трёх недель. Их могут посоветовать терапевты на приёме.

Беседовала Анна СОЛОВЬЁВА
Фото Сергея СЮРИНА

Вакцинация против гриппа проводится в здравпунктах АЦБК:

– центральный здравпункт: по вторникам и четвергам с 8.00 до 14.00;

– здравпункт производства целлюлозы: в установленные дни: 18, 19, 23, 26, 27, 30, 31 октября с 8.00 до 12.00 и с 14.00 до 17.00.

Телефоны для справок:

• заведующий здравпунктами 34-03

• фельдшер центрального здравпункта 34-53

• фельдшер здравпункта производства целлюлозы 51-28



ФАКТ: Зумбой занимаются более 14 миллионов человек в 150 странах – и даже в Антарктиде!

В стиле латино!

Хотели ли вы когда-нибудь после работы оказаться на зажигательной и очень полезной дискотеке? Это реально! Экономист отдела лесоснабжения АЦБК преподаёт в Новодвинске зажигательную зумбу – популярное фитнес-направление в формате танцев под латиноамериканскую музыку. Этот стиль тренировок выбрали для себя и некоторые сотрудницы комбината, и они с удовольствием поделились впечатлениями!

Счастливые часов не наблюдают

Даже после длинного трудового дня перед самой тренировкой в раздевалке шумно и весело, разговоры только на позитивные темы. Потому что любительницы зумбы знают: сейчас будет хорошо! И вот в студии выключается свет – танцевальную магию создаёт диско-шар. Вы – в танцах!

В зале нет строгих и формальных правил. Этим зумба и отличается от обычных тренировок для похудения. Главное – активно двигаться в такт музыке и получать удовольствие! Под ритмичную мелодию каждый пробует повторить за инструктором элементы зажигательной сальсы, страстного танго, стремительной румбы, совмещая танец с полезной аэробикой. А если что-то и не получается, никто не осудит. Просто живите в танце и двигайтесь интуитивно.

Настоящая фанатка зумбы Елена Матвеева выбрала это направление ещё пять лет назад. Получать удовольствие ездила в Архангельск. Когда узнала, что любимые тренировки будут проходить в Новодвинске, сразу же записалась.

– Пробовала много направлений, но, познакомившись с зумбой, мгновенно поняла, что это моё! – поделилась Елена. – В зумбу влюбляешься сразу! И все мы здесь очень счастливые, потому что часов не наблюдаем, не ждём окончания тренировки. Занятие совершенно неожиданно подходит к концу.

Интенсивную, но в то же время очень женственную зумбу полюбила и начальник производственного отдела АО «Архангельский ЦБК» Светлана Уланова. Тренировки, которые дарят ей отличное настроение и хорошее самочувствие, старается не пропускать.

– Фитнес, пилатес, силовые упражнения – это не моё. Когда узнала, что зумбу будет вести Рада Попова, пошла не раздумывая. Сначала было тяжело, а теперь тело на автомате выдаёт сложные танцевальные элементы, – рассказала Светлана Юрьевна. – Это настоящая вечеринка после работы! Что чувствую и слышу вокруг, то и танцую!

Инструктор зажигает!

Очень многое на тренировке зависит от инструктора. Но и здесь все звёзды сошлись. Энергичная и пластичная Рада Попова так и зовёт за собой, вовлекая в жизнь танца. Глаз не оторвать!

Экономист отдела лесоснабжения Архангельского ЦБК, победительница конкурса «Миссис Великая Русь – Поморье» и просто красавица занимается танцами с шести лет. До недавнего времени была неотъемлемой частью хореографического коллектива «Грация». Но ради зумбы пришлось покинуть занятия.

– Увидела объявление о том, что требуется инструктор по зумбе и параллельно проходит обучение. К тому же искала интересное занятие и дополнительный заработок. Все карты сложились. Решила попробовать свои силы! – рассказала Рада Игоревна. – Обучение прошла в Москве, месяц готовила танцевальную программу, затем искала место и набирала группу. Так началась моя карьера инструктора по зумбе.

Начинающие и опытные зумбистки Раду обожают. Она постоянно придумывает новые танцевальные тренировки. В плотном графике инструктор находит время и для семьи, и для домашних репетиций. Поэтому практически все элементы зумбы знает даже супруг Рады!

Занятия под руководством зажигательного инструктора очень нравятся водителю погрузчика базы оборудования УСХ АЦБК Елене Вашуковой.

– Очень положительная и весёлая Рада нас всех заводит! Хожу восемь занятий, а эффект уже заметен. Тело подтянулось, настроение улучшилось! – поделилась Елена Владимировна. – Всем своим подругам рекомендую попробовать зумбу. Ради такого мощного заряда бодрости все дела могут подождать!

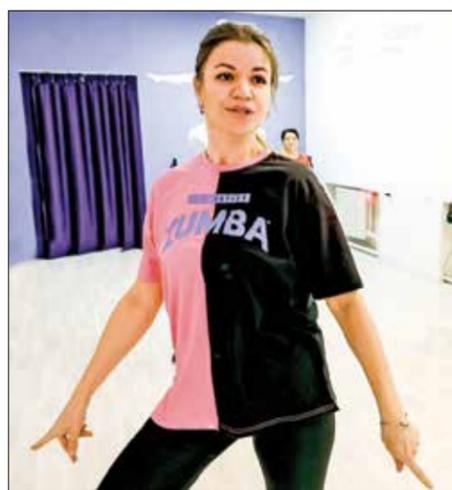
Пустите меня на танцпол!

Рада Попова ведёт занятия по зумбе на двух площадках: в студии Hot Zone («ТЦ «Муравей») и в фитнес-клубе «Имидж». Танцевальные вечеринки в «Имидже» проходят в рамках социального проекта «Женское здоровье – это танцевальное счастье» совета женщин Новодвинска, который реализуется при поддержке Губернаторского центра Архангельской области «Вместе мы сильнее».

– Хочу отметить огромную пользу от занятий зумбой. Во время тренировки вы не просто двигаетесь под красивую музыку, но и прорабатываете практически все мышцы тела, – подчеркнула Рада Попова. – В зумбе нет однообразных и монотонных повторений. Поэтому скучно не будет никому!

За импровизацию, лёгкость и разнообразие зумбу любит и заместитель начальника отдела охраны труда службы главного инженера АЦБК Ольга Олонцева.

– Бывают сложные дни на работе, а на зумбе можно эмоционально разрядиться и получить удовольствие, – поделилась Ольга Александровна. – Сначала наблюдала за тренировками, потом посетила занятие, которое далось мне не так легко, как я ожидала. Но решила не сдаваться, дать себе время. И теперь всё получается. Зумба – это здорово!



В зале нет строгих и формальных правил. Этим зумба и отличается от обычных тренировок. Главное – активно двигаться в такт музыке и получать удовольствие!

Рада Попова постоянно совершенствуется, обучается новому в спортивном направлении. В августе она ездила в Санкт-Петербург осваивать направление «Зумба Голд» для начинающих, представителей старшего поколения, малоподвижных людей и тех, кому запрещены сильные нагрузки. Впереди ещё

несколько интересных обучающих тренировок, а значит, любительниц зумбы ждут новые танцевальные сюрпризы. Готовьтесь!

**Азы зумбы на танцполе постигала Анна СОЛОВЬЁВА
Фото Сергея СЮРИНА**

ФАКТ: Каждую секунду в мире выпивается 15 тысяч чашек чая, а в среднем в день – 3,7 миллиарда.

Конные дистанции

Окончание.
Начало на стр. 1 (прил.)

Верхом на коне

Если самым маленьким участникам трасса далась не так легко, то опытным спортсменам предложенная дистанция показалась интересной, но уже не такой сложной.

Анастасия Ларионова, участвуя во всевозможных соревнованиях, всегда старается занять призовое место. Разумеется, перед стартом она активно готовится в лесу и на манеже, чтобы добиться высоких результатов.

– Уже ездила на соревнования, где маршрут длиннее и препятствия сложнее, поэтому с этой дистанцией справилась без проблем, – поделилась Анастасия. – Кобыла по кличке Касатка прекрасно выполнила свои задачи. Даже если у нас что-то и не получилось, то в этом виновата я.

На самом деле у Насти и её Касатки получилось победить в соревнованиях! Сыграли свою роль опыт и постоянное желание совершенствоваться. В конный спорт Анастасию шесть лет назад привёл папа. Полюбив лошадей, она осталась, чтобы развиваться и побеждать!

Второе место в старшей группе (16 лет – 21 год) завоевала Екатерина

Сенчукова, с бронзой поздравляем Валерию Большашенко.

КСК «Чародей» благодарит всех за помощь в организации и проведении соревнований, особая благодарность – новодвинскому отделению организации «Боевое братство» – за сотрудничество и поддержание порядка во время состязаний.

Впереди ещё много интересных событий! Если у клуба появится возможность, чародеи будут защищать честь области на межрегиональных соревнованиях в Московской области, а в августе планируют поехать в Волгоград на всероссийские соревнования.

Сегодня КСК «Чародей» – гордость Новодвинска. Под руководством опытных инструкторов и неравнодушного директора спортсмены клуба добиваются огромных высот. Совсем недавно они стали участниками чемпионата и первенства России по конному спорту. Соревнования проходили в Самарской области, где наши спортсмены вошли в десятку лучших! «Чародей» постоянно развивается, реализует интересные проекты и всегда рад помощникам. Отметим, что интересные идеи клуба по развитию и благоустройству поддерживает и Архангельский ЦБК.

Анна СОЛОВЬЁВА
Фото Сергея СЮРИНА

НА ЗАМЕТКУ

Осеннее чаепитие

История с рецептом сливового пирога, опубликованным 40 лет назад в одной из крупнейших нью-йоркских газет, сегодня уже вошла в учебники по журналистике. Он так полюбился читателям, что в течение 12 лет его просили напечатать снова и снова, пока, наконец, не разместили на сайте издания. Вдохновившись этим сюжетом, мы решили собрать сезонные рецепты работников Архангельского ЦБК. И даже если они не повторят успех заморской выпечки, то по крайней мере подарят вам пару уютных семейных вечеров. То что нужно этой осенью!

Яблочное настроение

Менеджер по клиентской работе Анна Каркавцева печёт исключительно по вдохновению. В последний раз её воодушевил пряный яблочный пирог – довольно простая, но оригинальная альтернатива привычной шарлотке. Причём домашние Анны к выпечке равнодушны, поэтому она приносит угощения на работу. Коллеги рады!



Пряный яблочный пирог

Ингредиенты для основы:

- 300 г кисло-сладких яблок;
- 100 г яблок Гренни Смит;
- свежее выжатый лимонный сок;
- 200 г размягчённого сливочного масла;
- 200 г сахара;
- 3 средних яйца;
- 200 г муки;
- 1,5 ч. л. разрыхлителя;
- 1 ч. л. молотой корицы;
- ванилин.

Ингредиенты для песочной крошки:

- 50 г сливочного масла;
- 75 г муки;
- 50 г сахара;
- 50 г фундука порубить;
- 1 ч. л. молотой корицы.

Рецепт:

Сначала приготовьте песочную крошку: перетрите руками сливочное масло с мукой, затем вмешайте остальные ингредиенты.

Яблоки очистите от кожуры и семян, порубите мелкими кубиками и сбрызните лимонным соком. Дальше переходите к приготовлению теста-основы. Взбейте сливочное масло с сахаром до бела. Добавьте яйца и ещё раз хорошенько взбейте. Если масса начинает сворачиваться, добавьте 1 ст. л. муки. Быстро вмешайте ванилин, оставшуюся часть муки, корицу.

ник, а вот дома пьёт только чёрный, до ба в ляя в заварочный чайник несколько листочков базилика, а в чашку – ломтик лимона и ложечку мёда. И вкусно, и полезно!

В семье старшего специалиста отдела кадров Натальи Градовой тоже очень любят чай. Свежезаваренный с ягодами шиповника и листьями смородины – неизменный атрибут за-

втрака. После бассейна Наталья Олеговна любит более пряный и согревающий напиток – с корицей и имбирём. Травы и ягоды она собирает и сушит сама – на даче и в деревне в Вологодской области, в том числе только-только распутившиеся листики берёзы. Заготавливать их нужно по весне, когда они ещё даже клейкие, а потом целый год использовать как витаминную добавку к чаю – содержание аскорбиновой кислоты в них выше, чем в шиповнике!



Осенние рецепты изучала Ольга ВОРОНИНА
Фото из личных архивов работников и редакции «Бумажника»

Лето в чашке

Ведущий специалист по кадрам Наталья Власова чай уважает. Причём на работе заваривает исключительно зелёный, подсыпая в него то мяту, то лист смородины, то шипов-

Праздник с пользой

Чтобы череда новогодних застолий не оставила после себя чувство тяжести в желудке и пару-тройку лишних килограммов, предлагаем уже сейчас задуматься о вкусных и полезных угощениях. Редакция газеты «Бумажник» объявляет сбор оригинальных, лёгких и ярких рецептов и предлагает вам свой вариант витаминной закуски.



Квашеная капуста со свёклой – нарядное и диетическое блюдо. И сейчас – самое лучшее время, чтобы его приготовить.

Вам понадобится: 1 литр воды, соль – 2 ст. л., сахар – 1 ст. л., капуста – 2,5 кг, свёкла средняя – 1 шт. (150–200 гр), чеснок – 5–6 зубчиков, лавровый лист – 2–3 шт., перец чёрный горошком – 10–20 шт., перец душистый горошком – 4–5 шт.

В холодной кипячёной воде растворите соль и сахар. Хорошо

Присылайте ваши рецепты на электронную почту info@bumazhnik.ru, и мы опубликуем их в предновогоднем выпуске газеты «Бумажник».

промойте и обсушите овощи. Капусту очистите от покровных и зеленых листьев. Нарезьте кочан крупными кусками, удобными для засолки и еды. Свёклу очистите и нарежьте тонкими пластинками.

В ёмкость для засолки – это удобно делать в полиэтиленовых ведёрках (можно и в банках) – выложите слоями капусту и дольки сырой свёклы, пересыпая перцем, чесноком и лавровым листом. Залить рассолом.

Оставьте капусту в комнате для брожения. Поставьте ведёрки в ёмкости большего размера, потому что рассол может вытекать. Каждый день открывайте и перемешивайте капусту ложкой, чтобы выходил газ. Процесс зависит от температуры, обычно это 4–7 дней, после чего капусту закройте и вынесите в холодное место.

ОБРАЗОВАНИЕ

Техникум приглашает

ГАПОУ АО «Новодвинский индустриальный техникум» ведёт набор на **БЕСПЛАТНОЕ ОБУЧЕНИЕ** на курсах подготовки, переподготовки и повышения квалификации.

Набор идёт по следующим профессиям: сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом, слесарь-ремонтник, плотник. Обучение проходит в рамках федерального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография».

Пройти обучение могут как безработные граждане, зарегистрированные в органах службы занятости, так и другие категории граждан.



По всем вопросам можно обращаться по телефону 8-958-167-69-03. Адрес: г. Новодвинск, ул. Двинская, 45, каб. 14, первый этаж.

Галина Прудова: Жизнь с большим сердцем

Продолжаем серию публикаций о заслуженных новодвинцах. Наша сегодняшняя героиня – Галина Ивановна Прудова. В этом году, как и многим жителям региона, ей был официально присвоен статус «дети войны». Нагрудный знак и удостоверение ей вручила дома, но торжественно. В 1941-м Галине Прудовой исполнилось всего пять лет. Но воспоминания о пережитом в годы Великой Отечественной острыми осколками навсегда врезались в память...

Детство, которого не было

Всё дальше в прошлое уходят страшные годы Великой Отечественной войны. Всё меньше живых свидетелей тех трагических событий – фронтовиков и тружеников тыла. Есть среди них особое поколение, которое тесно примыкает к ветеранам и помнит военное и послевоенное время. Это дети войны. Их детство закончилось 22 июня 1941 года. У всех разные судьбы, но всех объединяет общая трагедия. Это последнее поколение, которое может рассказать, что они видели своими глазами, что испытали в годы войны.

Как и для других детей 1940-х, эти годы остались в воспоминаниях Галины Прудовой с самой горькой стороны. Отец Иван Семёнович всю войну трудился на оборонных работах – копал окопы, траншеи, противотанковые рвы, строил дзоты. А мама Анна Фёдоровна осталась в родной деревне Кузополье Холмогорского района одна с шестью детьми.



– Как же тяжело было маме, Царство ей Небесное, очень жалею её, – со слезами на глазах вспоминает Галина Ивановна. – Встанет в пять утра, скотину покормит, хлеб испечёт, наварит каши на шестерых – и допоздна на работе. Она трудилась в колхозе телятницей. Недосыпала, недодала, лучший кусочек – нам.

Тяжело было и самой Галине. На её детские плечи слишком рано легли тяготы деревенского труда. Когда мама уходила на работу, шестилетняя девочка оставалась в няньках с младшими детьми, вела домашнее хозяйство – мела пол, топила печь, готовила еду.

– Самое трудное было поставить чугунок с супом в русскую печь, – вспоминает наша героиня. – Никак не могла справиться с тяжёлым ухватом. Нелегко было и с заготовкой дров. Старшие братья дрова из леса привозили, а мы с младшим Юркой их распиливали ручной пилой. Бывало, и ранились. Шрам на руке до сих пор напоминает о том тяжёлом времени.

А ещё Галина вместе с сестрой и братьями трудилась в колхозном поле на сборе урожая, ходила на сенокос, ухаживала за огородом и следила за домашней скотиной. У многодетной семьи было большое хозяйство: держали корову, баранов, овец, гусей и кур. Но мяса почти не ели. Отдавали на фронт. Так же как и молоко, овечью шерсть, яйца.

Помогало, что выращивали много овощей. А ещё сеяли ячмень, затем вручную убрали серпами, сушили, молотили. Потом зерно перемалывали в муку на жерновах. Из этой муки мама пекла житники.

– Конечно, недодали, но чтобы уж совсем впроголодь жили – такого не помню, – говорит Галина Прудова. – Помню только – сахара не было. Мама делила маленький кусочек на шестерых: каждому долька с ноготком, а младшему Лёнке побольше. А мы жаловались: почему так? Мама говорила: он самый маленький, ему расти надо.

После войны

Война закончилась... Галина Ивановна помнит, как вернулся с оборонных работ отец. В детской

Дети войны – особое поколение. Когда-то это были обыкновенные мальчишки и девчонки, которые до войны родились, учились, помогали старшим, играли, шалили. Но пришёл час, и они показали, каким огромным может стать детское сердце, когда требуется помощь Родине.

памяти отложилось, что привезли его на лошади, он был еле живой. Потом тяжело болел и долго восстанавливался. В мирное время работал на лесозаготовках, где окончательно подорвал здоровье. Механизации тогда не было, всё делали вручную, деревья распиливали обычной лучковой.

Но, несмотря на трудности послевоенного времени, жизнь потихоньку налаживалась. Галина окончила семилетку и поступила в Холмогорский зооветеринарный техникум, но мечтала стать педагогом, заниматься с детьми.

Ещё будучи студенткой зоотехникума, во время практики в деревне Кузьмино на острове Княжестров Галина познакомилась с будущим мужем – Борисом Прудовым. Пока училась, три года переписывались, а потом поженились. В Княжестрове, на родине мужа, Галина организовала первый детский сад. Председатель колхоза выделил дом, дал помощницу, и деревенский садик принял в свои стены 18 местных ребятишек.

– Вставала рано, – вспоминает Галина Ивановна. – В 6 утра печку топила, готовила еду. Потом детей встречала, кормила, водила на прогулку, в тихий час посуду мыла. А ещё постельное бельё им шила. В то время я окончательно определилась с профессией и поступила в Архангельское педучилище на заочное отделение.

В начале 1970-х переехали в посёлок Первомайский. Муж трудился в «Буммонтаже» брига-

диром монтажников на Архангельском ЦБК, а Галина устроилась в трестовский детский сад воспитателем. К тому времени у супругов было двое маленьких детей: дочь Елена и сын Игорь.

Жили – не тужили. Трудились, растили детей. Но однажды семейное счастье разрушила страшная трагедия. В результате несчастного случая погиб Борис. Оборвалось и супружеское счастье.

Галина Прудова в 35 лет осталась одна с двумя маленькими детьми. Замуж больше не вышла, до сих пор хранит любовь к мужу.

Время лечит

Шло время. Затягивались душевные раны. Подростали дети. Галина Ивановна с заботой и любовью воспитывала как своих детей, так и подопечных в саду. Её педагогический стаж – 34 года! 17 лет Галина Прудова работала воспитателем в саду треста и столько же – методистом в детском саду №13 «Берёзка». Трудилась с полной отдачей и любовью к своему делу. Коллеги и выпускники сада помнят её как талантливого педагога, полного энергии и творческих замыслов, мудрого наставника для новичков в профессии, доброго советчика и хорошего человека.

Выйдя на пенсию, Галина Ивановна без дела не осталась. Не в её правилах – сидеть сложа руки. Всю энергию, силы и опыт деревенской жизни направила на дачные хлопоты.

– Однажды сын вернулся из летнего стройотряда и сказал: «Мама, я построю для тебя дом!» И построил, выполнил своё обещание, – говорит Галина Прудова.

Игорь возвёл большой добротный дом в деревне Кичижно в родном для мамы Холмогорском районе. В распоряжении Галины Ивановны оказались не только дом и баня, но и внушительный участок в 20 соток. Женщина с удовольствием занимается посадками, выращивает овощи, зелень и ягоды, ухаживает за цветами. Делает домашние заготовки, готовит варенье и соленья.

– Мой дачный стаж почти такой же, как и педагогический: больше 30 лет, – улыбается Галина Прудова. – Часто остаюсь на даче одна. Меня не страшит и не тяготит одиночество. Скучать некогда. Дачную работу никогда не переделает. Но этот труд я люблю – душа отдыхает. Когда появляется свободная минутка – люблюсь природой и слушаю пение птиц.

А ещё наша героиня любит проводить время за чтением книг о Русском Севере, о родной Архангельской земле. На книжной полке в ряд стоят произведения наших северных писателей: Фёдора Абрамова, Ксени Гемп.

Наша героиня – простая, скромная, добрая женщина. В свои 87 лет выглядит очень хорошо и неплохо себя чувствует. Никого не осуждает, живёт по совести, честно трудится и не жалуется на судьбу. Признаётся, что довольна своей жизнью. Она испытала большую любовь. У неё замечательные, заботливые дети. Старшая Елена работает музыкальным руководителем в детском саду «Родничок», младший Игорь – заместителем главного механика на Архангельском ЦБК.

А ещё у Галины Ивановны пятеро внуков, все получили высшее образование и достойные профессии. А самое главное – внуки не забывают любимую бабушку: звонят, приезжают в гости, справляются о здоровье. Радуют женщину и двое маленьких правнуков.

Дети войны – особое поколение

Летом Галине Прудовой вручили нагрудный знак «Дети войны». Приняв его, наша героиня прослезилась, нахлынули воспоминания о пережитом. Депутат Леонид Капорилов выразил слова благодарности, искреннего уважения и восхищения мужеством и трудолюбием Галины Ивановны, а также героизмом поколения детей войны.

Леонид Фёдорович пожелал нашей героине здоровья, бодрости и долголетия и рассказал, что сейчас правительство Архангельской области ведёт работу по определению мер соцподдержки для новой почётной категории «дети войны». Теперь это не просто выражение с очень сильным смыслом – официальный статус. И очень важно, чтобы последние свидетели войны получали помощь и поддержку от государства.

Дети войны – особое поколение. Когда-то это были обыкновенные мальчишки и девчонки, которые до войны родились, учились, помогали старшим, играли, шалили. Но пришёл час, и они показали, каким огромным может стать детское сердце, когда требуется помощь Родине.

Понедельник, 16 октября

ПЕРВЫЙ
5.00 Доброе утро.
9.00 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости.
9.20 АнтиФейк. [16+]
10.00 Жить здорово! [16+]
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал. [16+]
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.05 Мужское/Женское. [16+]
19.55 Куклы наследника Тутти. [16+]
21.00 Время.
22.00 «Бизон: Дело манекенщицы». [16+]
23.00 Большая игра. [16+]
0.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. Произвольная программа. [16+]
0.45 ПОДКАСТ.ЛАБ. Пусть не говорят, пусть читают. [16+]
1.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. Россия и Запад на качелях истории. [16+]
2.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. Собрались с мыслями. [16+]
2.45, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. Триггеры. [16+]
3.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. Не лыком шиты. [16+]
4.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. Лёгкие деньги. [16+]
РОССИЯ 1
5.00, 9.30 Утро России.
*9.00, 14.30, 21.05 Местное время.
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 60 минут. [12+]
14.55 Наши. [12+]
16.30 Малахов. [16+]
21.20 «Лихорадка». [16+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05 «Тайны следствия». [16+]
3.40 «Морозова». [16+]
НТВ
4.50 «Улицы разбитых фонарей». [16+]
6.30 Утро. Самое лучшее. [16+]
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня.
8.25, 10.35 «Пёс». [16+]
14.00 Место встречи.
16.45 За гранью. [16+]
17.50 ДНК. [16+]
20.00 «Первый отдел». [16+]
22.15, 0.00 «Скорая помощь». [16+]
1.45 «Агент национальной безопасности». [16+]
НОРД ТВ
*7.00, 12.00, 20.00, 23.30 Норд ТВ. [12+]
ТНТ
7.00, 8.00, 22.10 Однажды в России. [16+]
9.00 Новые звёзды в Африке. [16+]
11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00 «Интерны». [16+]
16.30, 17.30, 19.00 «Полицейский с Рублёвки». [16+]
20.00, 20.30 «Иванько». [16+]
21.00, 21.20, 21.50 «Бедный олигарх – 2». [16+]
Четверг, 19 октября
ПЕРВЫЙ
5.00 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости.
9.20 АнтиФейк. [16+]
10.00 Жить здорово! [16+]
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал. [16+]
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.05 Мужское/Женское. [16+]
19.55 Куклы наследника Тутти. [16+]
21.00 Время.
22.00 «Бизон: Дело манекенщицы». [16+]
23.00 Большая игра. [16+]
0.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. Драгоценные истории. [16+]
0.45 ПОДКАСТ.ЛАБ. Жизнь замечательных. [16+]
1.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. Летописи конца времён. [16+]
2.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. Обязательно к прочтению. [16+]
2.45, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. Неформат. [16+]
3.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. Все хотят летать. [16+]
4.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. Письма. [16+]
РОССИЯ 1
5.00, 9.30 Утро России.
*9.00, 14.30, 21.05 Местное время.
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 60 минут. [12+]
14.55 Наши. [12+]
16.30 Малахов. [16+]
21.20 «Лихорадка». [16+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
2.05 «Тайны следствия». [16+]
3.40 «Морозова». [16+]
НТВ
4.50 «Улицы разбитых фонарей». [16+]
6.30 Утро. Самое лучшее. [16+]
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня.
8.25, 10.35 «Пёс». [16+]
14.00 Место встречи.
16.45 За гранью. [16+]
17.50 ДНК. [16+]
20.00 «Агент национальной безопасности. Возвращение». [16+]
22.15, 0.00 «Скорая помощь». [16+]
0.55 Поздняков. [16+]
1.10 Мы и наука. Наука и мы. [12+]
2.00 «Отдел». [16+]
НОРД ТВ
*7.00, 12.00, 20.00, 23.30 Норд ТВ. [12+]
ТНТ
7.00, 8.00, 22.30 Однажды в России. [16+]
9.00 9.30, 10.00, 10.30, 11.00 «Реальные пацаны». [16+]
11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 «Интерны». [16+]
17.00, 18.00, 19.00 «Полицейский с Рублёвки». [16+]
20.00, 20.30 «Иванько». [16+]
21.00, 21.30, 22.00 «Бедный олигарх – 2». [16+]
23.30 «Змеи-3: Битва с драконом». [18+]
1.05, 1.55, 5.10, 6.00, 6.45 Импровизация. [16+]
Пятница, 20 октября
ПЕРВЫЙ
5.00 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.20 АнтиФейк. [16+]
10.00 Жить здорово! [16+]
10.50, 12.15, 17.00 Информационный канал. [16+]
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.05 Мужское/Женское. [16+]
18.40 Человек и закон. [16+]
19.45 Поле чудес. [16+]
21.00 Время.
21.45, 23.50 Голос. Уже не дети. [12+]
0.55 ПОДКАСТ.ЛАБ. Антропология. [16+]
1.35 ПОДКАСТ.ЛАБ. Не лыком шиты. [16+]
2.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. Жизнь замечательных. [16+]
2.50 ПОДКАСТ.ЛАБ. 20 лет спустя. [16+]
3.30 ПОДКАСТ.ЛАБ. Триггеры. [16+]
4.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. Пусть не говорят, пусть читают. [16+]
4.40 ПОДКАСТ.ЛАБ. Космические истории. [16+]
РОССИЯ 1
5.00, 9.30 Утро России.
*9.00, 14.30, 21.15 Местное время.
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 60 минут. [12+]
14.55 Наши. [12+]
16.30 Малахов. [16+]
21.30 Ну-ка, все вместе! [12+]
23.55 Истории большой страны. [12+]
0.55 «Мисс Полиция». [12+]
НТВ
4.50 «Улицы разбитых фонарей». [16+]
6.30 Утро. Самое лучшее. [16+]
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». [6+]
9.25, 10.35 «Пёс». [16+]
14.00 Место встречи.
16.45 За гранью. [16+]
17.55 Жди меня. [12+]
20.00 «Агент национальной безопасности. Возвращение». [16+]
0.00 Своя правда. [16+]
1.50 Квартальный вопрос. [0+]
2.40 «Отдел». [16+]
НОРД ТВ
*7.00, 12.00, 20.00, 23.30 Норд ТВ. [12+]
ТНТ
7.00, 8.00 Однажды в России. [16+]
9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30 «Реальные пацаны». [16+]
12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «Полицейский с Рублёвки». [16+]
20.00, 21.00, 22.00 Комеди Клаб. [16+]
23.00 Stand up. [18+]
0.00, 0.30, 1.00, 1.30 «Бородач». [16+]
1.55, 2.40, 5.05, 5.50, 6.40 Импровизация. [16+]
3.30, 4.20 Студия «Союз». [16+]
Среда, 18 октября
ПЕРВЫЙ
5.00 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости.
9.20 АнтиФейк. [16+]
10.00 Жить здорово! [16+]
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал. [16+]
15.15 Давай поженимся! [16+]
16.05 Мужское/Женское. [16+]
19.55 Куклы наследника Тутти. [16+]
21.00 Время.
22.00 «Бизон: Дело манекенщицы». [16+]
23.00 Большая игра. [16+]
0.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. Психика. [16+]
0.45, 3.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. Мелодии моей жизни. [16+]
1.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. Пусть не говорят, пусть читают. [16+]
2.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. 20 лет спустя. [16+]
2.45, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. Жизнь замечательных. [16+]
4.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. Антропология. [16+]
РОССИЯ 1
5.00, 9.30 Утро России.
*9.00, 14.30, 21.05 Местное время.
9.55 О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 60 минут. [12+]
14.55 Наши. [12+]
16.30 Малахов. [16+]
21.20 «Лихорадка». [16+]
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
Суббота, 21 октября
ПЕРВЫЙ
6.00 Доброе утро. Суббота.
9.00 Умницы и умники. [12+]
9.45 Слово пастыря. [0+]
10.00, 12.00, 18.00 Новости.
10.15 Наше всё. [12+]
11.05 ПроУют. [0+]
12.15 Поехали! [12+]
13.10 «Голос. Уже не дети. На самой высокой ноте». [12+]
14.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. Произвольная программа. Татьяна Тарасова. [16+]
15.00 Горячий лёд. Фигурное катание. Гран-при России – 2023. Короткая программа.
16.10 «Чьё сердце бьётся громче...». К юбилею Сергея Безрукова. [12+]
19.15 Эксклюзив. [16+]
20.05 Кто хочет стать миллионером? [12+]
21.00 Время.
21.35 Сегодня вечером. [16+]
23.20 «После меня». [18+]
1.40 ПОДКАСТ.ЛАБ. 20 лет спустя. [16+]
2.20 ПОДКАСТ.ЛАБ. Драгоценные истории. [16+]
3.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. Собрались с мыслями. [16+]
3.35 ПОДКАСТ.ЛАБ. Летописи конца времён. [16+]
4.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. Психика. [16+]
4.45 ПОДКАСТ.ЛАБ. Мелодии моей жизни. [16+]
5.20 ПОДКАСТ.ЛАБ. Кот Шрёдингера. [16+]
РОССИЯ 1
5.00 Утро России. Суббота.
*8.00 Местное время.
8.35 По секрету всему свету.
9.00 Формула еды. [12+]
9.25 Пятёрка на одно.
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.50 В кругу друзей.
12.50 Доктор Мясников. [12+]
14.50 Юморина. [16+]
17.50 Привет, Андрей! [12+]
21.00 «Розы и шипы». [16+]
0.30 «Анютины глазки». [12+]
3.55 «Паутинка бабьего лета». [16+]
НТВ
4.55 «Улицы разбитых фонарей». [16+]
7.30 Смотр. [0+]
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня.
8.20 Поедем, поедим! [16+]
9.20 Едим дома. [0+]
10.20 Главная дорога. [16+]
11.00 Живая еда. [12+]
12.00 Квартальный вопрос. [0+]
13.10 Попучик. [16+]
14.20 Игры разума. [0+]
15.00 Своя игра. [0+]
16.20 ЧП. Расследование. [16+]
17.00 Следствие вели... [16+]
19.00 ЦТ. [16+]
20.20 Ты не поверишь! [16+]
21.20 Секрет на миллион. [16+]
23.25 Международная пирамида. [18+]
0.15 Захар Прилепин. Уроки русского. [12+]
0.45 Квартирник НТВ у Маргулиса. [16+]
2.10 Дачный ответ. [0+]
3.05 «Отдел». [16+]
4.35 «Военно-исторические маршруты». [16+]
НОРД ТВ
*7.00, 12.00, 20.00, 23.30 Норд ТВ. [12+]
ТНТ
7.00, 8.00 Однажды в России. [16+]
9.00 9.30 Салон. [16+]
10.00, 15.00, 17.30, 16.00, 18.30 Битва экстрасенсов. [16+]
14.00 Вызов. [16+]
21.00 Ярче звёзд. [16+]
23.00 Женский стендап. [18+]
0.00 «Любовь как бестселлер». [16+]
2.00, 2.45, 5.10, 5.55, 6.45 Импровизация. [16+]
3.35, 4.20 Студия «Союз». [16+]
Воскресенье, 22 октября
ПЕРВЫЙ
6.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости.
6.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. Произвольная программа. [16+]
6.55 Игры, гармонь любимая! [12+]
7.40 Часовой. [12+]
8.10 Здоровье. [16+]
9.20 Мечталион. [12+]
9.40 Непутёвые заметки. [12+]
10.15 Играем свадьбу! [12+]
11.05 Жизнь других. [12+]
12.15 Повара на колёсах. [12+]
13.25 «Шербурские зонтики». [16+]
15.20 Горячий лёд. Фигурное катание. Гран-при России – 2023. Произвольная программа.
16.55 «Диагноз – Бандера». [16+]
19.00 Перепой звезду. [12+]
21.00 Время.
23.00 Что? Где? Когда? [16+]
0.20 ПОДКАСТ.ЛАБ. Обман веществ. [16+]
1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. Антропология. [16+]
1.40 ПОДКАСТ.ЛАБ. Неформат. [16+]
2.20 ПОДКАСТ.ЛАБ. Россия и Запад на качелях истории. [16+]
3.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. Жизнь замечательных. [16+]
3.35 ПОДКАСТ.ЛАБ. Гори огнём. [16+]
4.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. 20 лет спустя. [16+]
РОССИЯ 1
6.10, 1.30 «Уйти, чтобы остаться». [12+]
*8.00 Местное время.
8.35 Когда все дома.
9.25 Утренняя почта.
10.10 Сто к одному.
11.00, 17.00, 20.00 Вести.
12.00 большие перемены. [6+]
13.00 «Заподалая месья». [12+]
17.50 Песни от всей души. [12+]
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
НТВ
4.50 «Улицы разбитых фонарей». [16+]
6.30 ЦТ. [16+]
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня.
8.20 У нас выигрывают! [12+]
10.20 Первая передача. [16+]
11.00 Чужо техники. [12+]
12.00 Дачный ответ. [0+]
13.00 НашПотребНазор. [16+]
14.05 Однажды. [16+]
15.00 своя игра. [0+]
16.20 Человек в праве. [16+]
17.00 Следствие вели... [16+]
18.00 Новые русские сенсации. [16+]
19.00 Итоги недели.
20.20 Ты супер! [6+]
23.15 Звёзды сошлись. [16+]
0.50 Основано на реальных событиях. [16+]
3.20 «Отдел». [16+]
ТНТ
7.00, 8.00 Однажды в России. [16+]
9.00, 9.30 Битва пикников. [16+]
10.00, 11.00, 12.30, 14.00, 15.30, 17.00 Битва экстрасенсов. [16+]
18.30 Новые звёзды в Африке. [16+]
21.00 Лига городов. [16+]
23.00 Шоу Воли. [16+]
0.10 Ярче звёзд. [16+]
2.00, 2.50 Я тебе не верю. [16+]
3.35, 4.25, 6.00, 6.45 Импровизация. [16+]
5.10 Студия «Союз». [16+]
Астрологический прогноз с 16 по 22 октября
В начале недели звёзды наиболее благосклонны к представителям воздушных (Близнецы, Весы, Водолей), в середине – водных (Рак, Скорпион, Рыбы), а в конце – огненных (Овен, Лев, Стрелец) знаков зодиака.
Понедельник. Сегодня судьба благоволит подвижным и коммуникабельным людям. День благоприятен для обучения, интеллектуального роста.
Вторник. Рекомендуются уединение, спокойный отдых. Старайтесь не раздражаться по пустякам.
Среда. День веселья, радости, всё нужно воспринимать легко. Работа должна быть в удовольствие. Больше общайтесь, встречайтесь с друзьями.
Четверг. Завершайте старые дела, подводите итоги. День лучше провести в кругу родных, меньше бывайте на людях.
Пятница. Любое дело доводите до логического конца. Больше двигайтесь, посвятите свободное время спорту.
Суббота. Отправляйтесь за покупками. Знакомьтесь и общайтесь с интересными людьми. Проявляйте смелость и напористость.
Воскресенье. Пользуйтесь удачным случаем, чтобы показать творческие способности, – вы сможете многого достичь. В общении будьте максимально корректны.
ОВЕН
Проявляйте самостоятельность и независимость. В середине недели откажитесь от крупных покупок. В пятницу возможно романтическое знакомство. Воскресенье посвятите домашним делам, а вечер проведите в кругу родственников.
Благоприятные дни: 17, 18
Неблагоприятный: 16
ТЕЛЕЦ
Вы будете чувствовать неуверенность в себе в начале недели – не расстраивайтесь, сейчас желательнее уединиться. Вскоре к вам вернутся силы и желание свернуть горы. В воскресенье обязательно встретитесь с друзьями.
Благоприятные дни: 16, 17
Неблагоприятный: 18
БЛИЗНЕЦЫ
Неделя начнётся с сюрпризов, готовьтесь к переменам. Со среды будьте осторожны и мудры, особенно выясняя отношения в семье. Выходные – хорошее время для общения и поездок. В воскресенье займитесь покупками для дома.
Благоприятные дни: 19, 20
Неблагоприятный: 16
РАК
Не останавливайтесь на достигнутом – стремитесь вперёд. Вас ждут большие изменения в жизни. В середине недели вам вернут забытый долг. В пятницу доверьтесь интуиции в решении семейных проблем. В воскресенье займитесь оформлением дома.
Благоприятные дни: 19, 20
Неблагоприятный: 17
ЛЕВ
Приступайте к реализации самых дерзких планов. Проявите решительность: чуть замешкаетесь – и не успеете осуществить намеченное. Но необходимо чутко реагировать на настроения окружающих. В воскресенье уединитесь, разберитесь со своими желаниями.
Благоприятные дни: 20, 22
Неблагоприятный: 18
ДЕВА
Старайтесь реально оценивать свои возможности, чётко расставьте приоритеты. Основное время придётся посвящать работе, но свободные вечера старайтесь проводить с семьёй.
Благоприятные дни: 21, 22
Неблагоприятный: 20
ВЕСЫ
Прислушайтесь к советам родных, они помогут избежать ссор с супругом(ой). Сейчас хорошее время для занятий спортом, начала диеты. В пятницу приготовьтесь к дополнительным расходам. В воскресенье больше доверяйте чувствам.
Благоприятные дни: 20, 21
Неблагоприятный: 17
СКОРПИОН
Чтобы добиться своего, придётся усердно трудиться. Будьте активнее, и удача не заставит себя ждать. Чем больше сил затратите сейчас, тем ошутимее будет отдача. В конце недели во избежание конфликтов в семье особенно следите за своими словами.
Благоприятные дни: 21, 22
Неблагоприятный: 18
СТРЕЛЕЦ
Вами завладеет любовь. Но вскоре чувства сделают вас зависимыми от предмета страсти, постарайтесь не поддаваться этому. В середине недели навалится много работы, но сил будет достаточно, чтобы всё сделать с лёгкостью и в срок.
Благоприятные дни: 21, 22
Неблагоприятный: 18
КОЗЕРОГ
Работа потребует больших душевных затрат. Не забывайте о себе – в середине недели порадуйте себя приятными покупками. А в выходные придётся вплотную заняться семейными вопросами – больше общайтесь с близкими людьми.
Благоприятные дни: 18, 19
Неблагоприятный: 16
ВОДОЛЕЙ
Смело реализуйте на работе свой творческий потенциал – вас непременно оценят. Во время финансовых трудностей ищите поддержки у родителей, даже если на неё не рассчитывали. В конце недели прекрасное время для романтического знакомства.
Благоприятные дни: 16, 17
Неблагоприятный: 19
РЫБЫ
Верьте в себя! Будьте активны и предприимчивы. Давайте работу основательно, не стремитесь получить всё и сразу. Родные помогут восстановить душевный покой. В поездки без большой необходимости не отправляйтесь. В выходные побудьте дома.
Благоприятные дни: 18, 19
Неблагоприятный: 17
Из открытых источников

ЭКОЛОГИЯ

Готовимся к «Бумажному буму – 2023»!

Отдел экологии АО «Архангельский ЦБК» объявляет о старте акции по сбору макулатуры «Бумажный бум – 2023». По традиции она приурочена ко Всемирному дню вторичной переработки, который отмечается 15 ноября.



Цель мероприятия – привлечь внимание учащихся к необходимости вторичной переработки бумаги.

Задачи акции:

- распространение информации о раздельном сборе отходов и его важности;
- формирование правильных экологических привычек.

В акции могут принять участие все образовательные и дошкольные учреждения Новодвинска.

Как участвовать?

1. Накопить макулатуру в своих учреждениях (в специально отведённых местах, соответствующих правилам пожарной безопасности).

Макулатура должна быть подготовлена к транспортировке. Необходимо её отсортировать на картон, газетную бумагу и пр., а также складировать в кипы до 10 кг и перевязать. На каждой кипе должен быть подписан вес.

2. Заполнить заявку на участие в свободной форме, указав:

- наименование образовательного учреждения;
- вес макулатуры;

– контактный телефон и электронный адрес для связи.

Заявки на участие принимаются отделом экологии в электронном виде на адрес otdel_ecology@appm.ru.

Об итогах и призах

Каждый участник (образовательное и дошкольное учреждение) будет поощрён дипломом и упаковкой эcobумаги (500 листов) за каждые 100 кг макулатуры.

Команде-победителю, собравшей наибольшее количество макулатуры, подарят поездку на автобусе по маршруту Новодвинск – Архангельск – Новодвинск или Новодвинск – Малые Карелы – Новодвинск.

В период с 15 по 22 ноября АО «Архангельский ЦБК» организует вывоз макулатуры на переработку.

Соб. инф.

Фото из открытых источников

ДАТА

Спешите делать добро

В Новодвинске отметили 35-летие создания Всероссийского общества инвалидов

Сегодня членами организации в нашей стране являются 1,5 миллиона человек. Она насчитывает 85 региональных, более двух тысяч местных и свыше 24 тысяч первичных подразделений. ВОИ ведёт активную работу по защите прав граждан с ограниченными возможностями здоровья, объединяет сильных духом людей и помогает им претворять в жизнь мечты, достигать поставленных целей.



На сайте Кремля

Важность деятельности организации подтверждает и направленная в адрес Всероссийского общества инвалидов поздравительная телеграмма от Президента России Владимира Путина.

– Создание достойных условий для самореализации всех граждан – один из главных общенациональных приоритетов, значимый фактор успешного развития страны, – подчеркнул глава России в своём обращении. – Очень важно, что в этой большой, ответственной работе принимают деятельное участие такие крупные, авторитетные общественные организации, как Всероссийское общество инвалидов. Отдельно отмечу вклад ВОИ в совершенствование профильного законодательства.

главы Новодвинска по социальной политике Ирина Волова.

– Уважаемые друзья! Приветствую вас и искренне поздравляю с праздником, – обратилась к присутствующим Ирина Петровна. – Безбарьерное общение с представителями городской власти, совместное сотрудничество – залог успешной работы общества на благо горожан. Новых вам достижений и успехов!

Самые яркие деятели новодвинского подразделения ВОИ в праздничный день были отмечены грамотами и благодарственными письмами. Именно они стояли у истоков становления организации: это Ксения Боталова, Раиса Немер, Роза Антупьева, Владимир Илатовский, Ольга Яковлева, Виктор Тюриков, Луиза Шушлякова и Валентина Тарасова.

Председатель местного отделения общества инвалидов Сергей Козлов пожелал собравшимся крепкого здоровья, бодрости духа и неиссякаемой жизненной силы.

– Энергии много, а душа поёт – это значит, что всё у нас будет хорошо! Впереди ещё много добрых встреч и познавательных мероприятий, – уверен Сергей Германович.

С праздником, уважаемые активисты ВОИ! Новых вам добрых дел и свершений!

Соб. инф.

Фото novadmin.ru

Конкурс на выбор

Межрегиональная экологическая общественная организация «ЭКА» проводит ряд природоохранных конкурсов, приобщающих население к экологичному образу жизни.



С целью восстановления лесных насаждений, пострадавших от насекомых-вредителей и лесных пожаров, реализуется конкурс организаторов лесовосстановительных работ, в котором могут принять участие все желающие старше 18 лет. Для этого необходимо сообщить организаторам конкурса о посадке и представить отчёт о проделанной лесовосстановительной работе.

Конкурс проходит до 30 октября. Подробная инструкция, как организовать посадку леса и принять участие в акции, размещена на сайте esowiki.ru.

Для тех, кто ведёт экологичный образ жизни и хочет поделиться своими знаниями и навыками с другими, предоставлена возможность провести в рамках конкурса «Зелёная система» городской праздник.

Организовать мероприятие со сбором вторсырья, пунктом

обмена вещами и книгами, весёлыми играми и квестами может каждый желающий. Провести мероприятие нужно до 1 ноября. Более подробная информация размещена на сайте проекта зелёнаясистема.рф.

В рамках Всероссийского конкурса волонтерских уборок «Зов природы» организовать уборку территорий с раздельным сбором отходов и получить призы может каждый неравнодушный к окружающей среде!

Для этого необходимо до 18 ноября провести с компанией друзей или семьёй субботник. Проект реализуется при поддержке Фонда президентских грантов. С условиями участия можно ознакомиться на сайте конкурсзовприроды.рф.

По материалам министерства природных ресурсов и ЛПК Архангельской области

ПРАЗДНИК

Слово о педагогах

В Новодвинске состоялась торжественная церемония чествования педагогических работников.

О традиционном событии мы расскажем в цифрах

4 октября на сцене Новодвинского городского культурного центра состоялось награждение лучших педагогов.

2 праздника отмечают в Новодвинске одновременно: День воспитателя и всех дошкольных работников и День учителя.

Более 500 специалистов работают в педагогических коллективах городских образовательных организаций. Это энергичные, успешные, молодые и опытные сотрудники.

15 педагогов Новодвинска в праздничную дату были отмечены почётными грамотами, благодарственными и благодарственными письмами губернатора Архангельской области и городского Совета депутатов. Поздравляем!

1 знак «Отличник просвещения» вручён музыкальному руководителю детского сада №14 «Родничок» Елене Чертовой.

19 специалистов приняли участие в городском конкурсе на звание лучшего педагогического работника образовательных организаций Новодвинска.



В 3 номинациях конкурса определялись победители и призёры: «Лучший учитель», «Лучший воспитатель», «Лучший педагог дополнительного образования».

16 экспертов выбирали победителей. А мы уверены – все наши педагоги лучшие!

1 победитель определён в номинации «Лучший педагог дополнительного образования». Им стала педагог Дома детского творчества Наталия Беспалова.

2 педагога удостоены звания «Лучший учитель»: учитель русского языка и литературы школы №7 Татьяна Жукова и учитель начальных классов Новодвинской гимназии Светлана Францева. Призёр конкурса – учитель начальных классов школы №6 Татьяна Змётная.

2 лидера определены в номинации «Лучший педагог образовательной организации, реализующий программу дошкольного образования»: это воспитатель детского сада «Чебурашка» Наталья Власова и воспитатель детского сада №14 «Родничок» Татьяна Андреева. Призёр конкурса – воспитатель детсада «Радуга» Юлия Хрущёва.

Соб. инф.

Фото из архива редакции и открытых источников

И осень встретится с зимой...

Восхищаемся осенними этюдами фотохудожника Сергея Сюрин
и литературными зарисовками новодвинской поэтессы Анны Опариной



Зима – это гравюра, весна – акварель, лето – масляная живопись, а осень – мозаика из всех остальных. Осень – это сезон перемен, время, когда мир вокруг нас превращается в яркое представление. Это торжество последней красоты засыпающей природы. В это время года пейзаж вокруг меняется до неузнаваемости – красные, жёлтые, оранжевые листья опадают и застилают ковром все дорожки. Кто-то грустит из-за похолодания, дождей и конца лета, а кто-то радуется пышным краскам и приятной прохладе. На протяжении веков осень была сезоном вдохновения для художников, поэтов, журналистов и писателей. Они пытались выразить неопишную красоту пленительной и яркой осенней природы. Давайте любить этот мир и творить вместе с ними!

Коллектив редакции газеты «Бумажник»

ПРИВЕТЫ ШЛЁТ ЗИМА

Приветы шлёт зима: и травы посидели,
И лужи в хрустале, и серебро звенит
(Хотя ещё вчера огнём кусты горели),
И замерла река, ей тоже предстоит
Унять течение вод, пускай ещё не скоро,
Но у зимы всегда сбываются мечты –
Из инея, гляжу, смогла наткать узоры,
Примерка началась...

И колдовства черты
Нельзя не видеть в том:
холодное мерцанье
Пушистой бахромы на кромочке листа
(Уставшего уже) так красит увяданье,
Что вмиг душа замрёт

и ахнет: «Красота!»
И правда, так и есть...

Пусть гасит неизбежно
Природа жизнь свою... Но если уж лучи
Назад нам не вернуть,
то пусть возникнет нежность
От тонкого огня серебряной свечи...

8.10.2023

НАРЯДНОСТЬ ДНЕЙ

И всё же лужа похудела,
И солнце тоже прорвалось...
«Всему плохому есть пределы!» –
Повесь такой плакат на гвоздь.

Укатится дурное комом,
И бедам всем придёт конец...
А если думать по-другому,
Тогда какой ты здесь жилец?
Как можно жить и в безотрадность
Себя, живого, погружать,
Когда ты в каждом дне нарядность
Легко сумеешь отыскать

Там, где захочешь... Повсеместно
Есть чудеса – и там, и тут...
Лишь людям на планете тесно,
А все в согласии живут.

Природа нас всё учит, учит,
А мы и слушать не хотим...
Цепляться бы за каждый лучик,
За лета рай, за скудность зим.
За всё, что просто так даётся,
Спасибо надо говорить –
Что дождь идёт, что светит солнце,
Что жизнь свою сплетает нить

И вьёт, и вьёт среди полей
Бескрайней Родины моей...

7.10.2023

ЛЕС ТИХ И ПУСТ

Лес тих и пуст – ни ягод, ни грибов,
Зато светло, зато душе спокойно,
Не хочется искать красивых слов,
Слог чуток, прост – и этого довольно.
Довольно и душе существовать
В томлении стихающего света,
Она сама не может рассказать
И выразить... Меня просила это,
Касаясь тонким пальчиком своим
И в трепет приводя холодный разум...
Как ни крои, а лес мы любим, с ним
Со всей душой, и не было ни разу,
Чтоб не хотелось, чтобы не сошлось,
Не сбегала бы я туда с корзинкой,
Но это летом... А сейчас пришлось
Взглянуть на поздней осени картинку.
Лес тих и пуст... Но красота его
Не требует каких-либо условий,
Она всегда здесь дышит и живёт,
Не споря, не прося, не пустослова...

7.10.2023



КОНКУРС

Волшебство листопада

Сохраним в памяти самые прекрасные моменты осенней поры! Сотрудники Архангельского ЦБК могут принять участие в творческом фотоконкурсе «Листопад-2023» до 31 октября.

Работы принимаются в печатном или электронном виде в административной группе службы административного директора (контактный телефон 6-30-62, электронная почта: koroleva.lyudmila@arpm.ru).

Конкурс проводится в следующих номинациях:

- «Очарование осеннего леса» – фотоснимки с лесной прогулки.
- «Прыжок в осень» (или в яркую листву) – ждём ваши фотофантазии на эту тему.
- «Открывая осенний мир» – фото детей в осенних антуражах.
- «Волшебство листопада» – моменты, на которых ваши любимые питомцы радуются осеннему листопаду.

И, конечно, вы можете воплотить свою творческую задумку или интересную идею для фотосессии!

Отправляя работу на конкурс, участник даёт разрешение на использование её для любых целей предприятия (размещение на сайтах, в печатных и электронных СМИ) с обязательным указанием автора. Не забудьте написать название фотокадра, дату его создания, ваши Ф. И. О. и подразделение, а также контактный телефон.



Подведение итогов конкурса и награждение победителей состоится в период с 1 по 6 ноября. Победители, призёры и участники будут награждены дипломами и подарками.

Пусть эта осень запомнится нам счастливыми улыбками и творческими экспериментами!

Соб. инф.
Фото Сергея СЮРИНА

На правах рекламы



СЕРВЕРГАЗБАНК
Соединяющая поколения



Открывайте новые возможности!

ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КРЕДИТ

с возможностью снижения ставки

Ваш персональный менеджер:
Валентина 8-950-661-17-44, 8(8182)22-96-28



БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-700-25-52
WWW.SEVERGAZBANK.RU

Акционерное общество «СЕРВЕРГАЗБАНК» (АО «БАНК СГБ»). Универсальная лицензия Банка России №2816 от 26.03.2020. Реклама