



16+

СОХРАНЯЯ ЛУЧШЕЕ, СОЗДАЁМ БУДУЩЕЕ!

БУМАЖНИК



Выходит с июня 1936 года

Суббота, 8 августа 2026 года №27 (5085)

АЦБК: ДЕНЬ ЗА ДНЁМ – Рассказываем об итогах визита на комбинат заместителя председателя Правительства РФ – полномочного представителя Президента РФ в Дальневосточном федеральном округе Юрия Трутнева, министра России по развитию Дальнего Востока и Арктики Алексея Чекункова и губернатора Архангельской области Александра Цыбульского

стр.
2

ОФИЦИАЛЬНО – Публикуем отчёт об исполнении коллективного договора АО «БЫТ» – дочернего общества Архангельского ЦБК. Эта компания ведёт важную деятельность по организации культурных и спортивных мероприятий, оздоровлению сотрудников комбината и жителей Новодвинска. Все обозначенные социальные обязательства перед сотрудниками в 2025-м были выполнены в полном объёме

стр.
5

НА ФОТО: Андрей Артемьев, главный строитель Архангельского ЦБК

Праздник людей, которые строят

Архангельский ЦБК – это тысячи квадратных метров цехов, километров трубопроводов, дороги, конструкции и сооружения. За то, чтобы этот сложный организм работал без сбоев, отвечает служба главного строителя. В преддверии Дня строителя мы побывали в гостях у специалистов этого значимого подразделения комбината.

Архитекторы надёжности

Службу возглавляет опытный руководитель Андрей Артемьев. Под его началом находится территория ответственности размером с целый город: десятки цехов и сотни промышленных сооружений. Однако, как говорит Андрей Владимирович, главная ценность подразделения измеряется не площадями обслуживания, а человеческим капиталом.

Ещё один наш собеседник – заместитель главного строителя по работе с подрядными организациями Павел Дорофеев. Путь в профессию он начал с факультета

промышленного и гражданского строительства Архангельского лесотехнического института. Потом трудился в управляющей компании «Жилкомсервис». В 2001 году пришёл работать в проектно-конструкторское бюро АЦБК, затем перевёлся в службу главного строителя.

– Всю жизнь меня влекло к чертежам, к изучению архитектурных форм, – говорит Павел Александрович. – Это же так интересно!

Сегодня за его плечами 25 лет общего стажа на комбинате, благодарности от предприятия и почётная грамота министерства природных ресурсов и лесопромышленного комплекса Архангельской области, вручённая за многолетний добросовестный

ЦИФРА

9
августав России и на комбинате
отмечается
День строителя

труд. К опыту и регалиям недавно добавилось звание ветерана АЦБК. С главным строителем Андреем Артемьевым они трудятся плечом к плечу около 20 лет.

Рабочий день заместителя главного строителя – это постоянный диалог с представителями подрядных организаций. Общение с десятками разных людей, у каждого из которых своя специфика деятельности, – процесс непростой.

– Рабочие шероховатости бывают в любой сфере, – признаётся Павел Александрович. – Важно превращать их в диалог, находить взаимопонимание. Жизнь заставила этому научиться, теперь опыт большой.

Дедушкин уровень

В этом году почётную грамоту Архангельского ЦБК получает ведущий инженер группы по работе с подрядными организациями Дмитрий Якубин. Для него комбинат – не просто место работы. Сюда он пришёл в 2014 году, сразу после окончания Северного (Арктического) федерального университета, но путь в профессию стартовал задолго до получения диплома.

Любовь к строительному ремеслу у него в крови. Дед Дмитрия Алексеевича, полный тёзка своего внука, тоже работал на стройке.

Окончание на стр. 3
Фото из архива редакции

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Дмитрий КРЫЛОВ,
генеральный директор
АО «Архангельский ЦБК»



День строителя – значимый праздник для большой команды нашего комбината. Вклад проектировщиков и строителей неocenim: ни одна производственная задача, включая программу технического перевооружения, не решается без участия этих специалистов. Именно благодаря их мастерству обновляются цеха, возводятся новые объекты и поддерживается бесперебойная работа предприятия.

Поздравляю с профессиональным праздником специалистов службы главного строителя, всех наших сотрудников, причастных к отрасли, и партнёров из строительных организаций! Желаю профессиональных успехов в этом нелёгком созидательном труде. Пусть ваша жизнь будет спроектирована по вашим собственным правилам, а фундаментом для неё станут счастье, благополучие и добро!

АНОНСЫ

Город

Продолжается процесс присвоения статуса «дети войны» 3

Инициативы

Молодёжный совет Архангельского ЦБК строит планы и собирает единомышленников 7

Мир увлечённых

Творческие студии Дворца культуры АО «БЫТ» начинают новый сезон 7

Драйв

Пластика и звуки зумбы в парке над Северной Двиной 8

info@bumazhnik.ru

Задавайте вопросы,
предлагайте любые темы
для обсуждения

Твои люди, комбинат!

Знакомьтесь: старший мастер котельного цеха теплоэлектростанции №1 Александр Костин. Его судьба неразрывно связана с Новодвинском и Архангельским ЦБК. За плечами – четверть века трудового стажа на комбинате, огромный вклад в работы по техническому перевооружению и газификации ТЭС-1. О человеке и его деле 4

www.appm.ru

Электронная версия
прошлых номеров
«Бумажника»

НОВОСТИ ОТРАСЛИ

Укрепление позиций

Заместитель министра промышленности и торговли РФ Михаил Юрин обратился к будущим участникам и гостям Международной выставки PulpFor 2026. Она пройдёт 24–26 ноября в конгрессно-выставочном центре «Экспо-форум» (Санкт-Петербург).

В своём обращении Михаил Юрин отметил, что выставка является ключевой площадкой для развития отечественной целлюлозно-бумажной промышленности, укрепления позиций российского оборудования и технологий на внутреннем и внешнем рынках.

В 2026 году PulpFor значительно расширена: представлены современные технологические решения, цифровые сервисы и автоматизированные системы управления. Деловая программа охватывает актуальную проблематику модернизации производств, повышения эффективности предприятий, внедрения инновационных технологий, развития кадрового резерва, а также укрепления экспортного потенциала отрасли.

Lesprominform.ru

Крупное предприятие в долгах

Арбитражный суд Пермского края рассматривает иски о банкротстве АО «Соликамскбумпром». Около 20 кредиторов требуют ввести процедуру наблюдения. Финансовые показатели комбината критические: чистый убыток за 2025 год составил 4,8 миллиарда рублей при общей задолженности свыше 9 миллиардов.

Банковские счета арестованы, а долг за ресурсы растёт на 10–15 миллионов рублей ежедневно. Энергетики уже инициировали банкротство дочерней компании комбината – Соликамской ТЭЦ (долг – более 950 миллионов рублей). Руководство предприятия рассчитывает подписать соглашение с четырьмя инвесторами осенью, но кредиторы называют это попыткой затянуть процесс. Суд проверит обоснованность требований 1 сентября.

Lesprominform.ru

Согласно специфике региона

Минприроды России ввело новую классификацию природной пожарной опасности. Прежний документ от 2011 года не учитывал географическую специфику регионов и давал неточные прогнозы. Теперь страна разделена на 42 лесных района с пятью классами опасности.

Система учитывает тип растительности, рельеф, влажность грунта и климат. Ключевое новшество – учёт последовательности высыхания горючих материалов (например, в южно-таёжных зонах пик угрозы наступает весной, а в моховых лесах – летом). Это позволит менять класс опасности территории в течение сезона и экономить бюджетные средства, сокращая объём охранных мероприятий при низком риске. Переход будет поэтапным – по мере проведения лесоустроительных работ.

Forestcomplex.ru

Выросло в пустыне

Американская корпорация Kimberly-Clark планирует заменить древесное волокно в производстве туалетной бумаги на листья геспералоз – растения из пустынь Мексики и юга США. Бумага из него получается мягче и прочнее традиционной, а при масштабировании технология может стать дешевле и экологичнее.

Проекту предшествовали 20 лет исследований. Компания уже получила более 30 патентов и строит пилотный завод в Аризоне, запуск которого запланирован на следующий год. В перспективе производитель рассчитывает полностью отказаться от древесины, что станет новой главой для всей целлюлозно-бумажной отрасли. Однако пока это лишь амбициозный эксперимент: компания ведёт переговоры с фермерами о промышленном выращивании растения.

Lesprominform.ru

АЦБК: день за днём

Высокие гости на Архангельском ЦБК

Рассказываем об итогах визита на комбинат заместителя председателя Правительства РФ – полномочного представителя Президента РФ в Дальневосточном федеральном округе Юрия Трутнева, министра России по развитию Дальнего Востока и Арктики Алексея Чекункова и губернатора Архангельской области Александра Цыбульского.

Самый северный комбинат

Как подчеркнул на встрече генеральный директор Архангельского ЦБК Дмитрий Крылов, комбинат является самым северным в стране, он расположен в Арктической зоне России. Гостям доложили о переоснащении и цифровой перестройке. За последние несколько лет на предприятии реализовано несколько проектов технического перевооружения. Реконструирована логистическая инфраструктура, включая две контейнерные площадки, железнодорожные пути, путепровод и стоянку для большегрузных автомобилей.

В рамках обновления энергосистемы на первой теплоэлектростанции установлено отечественное оборудование – паровые турбины мощностью 60 и 30 МВт. Комбинат планомерно переходит на более экологичное топливо – газ, который используется для тепло- и энергоснабжения. Уже установлен и проходит пусконаладочные работы новый котел российского производства. Недавно введён в эксплуатацию отечественный загрузочный транспортёр окорочного барабана.

– На этом техническое перевооружение не заканчивается. Сейчас АЦБК совместно с компанией «Торин» занимается подготовкой к запуску пакетирующего станка для кип целлюлозы. Его производительность составит 1000 тонн в сутки, он заменит зарубежное оборудование, – отметил губернатор Архангельской области



Александр Цыбульский. – Подобные проекты «Торин» готов реализовать и на других предприятиях целлюлозно-бумажной отрасли России.

Кроме того, АЦБК переходит от автоматизации отдельных процессов к созданию единой цифровой среды с использованием технологий искусственного интеллекта.

Есть вопросы для обсуждения

В ходе визита была отмечена деятельность АЦБК по лесовосстановлению, которая ведётся по принципу «сколько леса вырублено, столько и восстановлено». В прошлом году комбинат открыл первый в Арктической зоне лесной селекционно-семеноводческий центр площадью 9 гектаров. По итогам 2025-го в центре было выра-

щено 5 миллионов семян, что составило четверть от всего объёма посадочного материала, произведённого в Архангельской области.

Юрий Трутнев совместно с сопровождающими осмотрел причал АЦБК, где ведётся разгрузка барж, доставляющих на комбинат древесное сырьё.

– Есть некоторые вопросы в области нормативного регулирования, которые надо обсудить с Минпромторгом и Минприроды. Если говорить об АЦБК, то это известное предприятие. Сейчас оно находится не в очень простой ситуации. Это связано с работой лесной отрасли в целом. Я постараюсь сделать так, чтобы Правительство РФ уделяло больше внимания компаниям лесоперерабатывающего комплекса, – подвёл итоги визита Юрий Трутнев.

Использованы данные пресс-службы губернатора и правительства Архангельской области
Фото Ильи ВОРОНОВА и из архива редакции

ПЕРСПЕКТИВЫ

О мерах соцподдержки

Архангельская область получит 226,8 миллиона рублей из федерального бюджета на предоставление мер социальной поддержки по оплате жилищно-коммунальных услуг. Средства, выделенные Минтрудом России, будут направлены на выплаты ветеранам, инвалидам, а также пострадавшим в результате катастроф.



Этим категориям жителей полагается компенсация – до 50% стоимости жилищно-коммунальных услуг, сообщил губернатор Поморья Александр Цыбульский. На терри-

тории Архангельской области получателями компенсации расходов на оплату ЖКУ являются более 74 тысяч человек.

Всего в регионе предоставляется более 100 мер социальной поддержки для различных категорий граждан. Оформить компенсацию можно в МФЦ, отделении социальной защиты населения или через портал «Госуслуги». Ознакомиться с полным их перечнем можно на сайте соцзащита29.рф, а также получить консультацию по телефону единого контакт-центра взаимодействия с гражданами 8-800-10-000-01.

Промышленность высоких широт

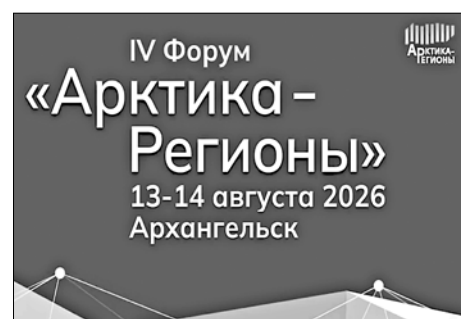
13–14 августа в Архангельске пройдёт IV форум «Арктика – Регионы». Около 1500 делегатов из 45 регионов России и Республики Индия соберутся в столице Поморья для обсуждения развития Арктической зоны.

Как сообщил губернатор Александр Цыбульский, центральная тема форума – «Технологическое лидерство на страже Арктики». Ключевое внимание будет уделено промышленности, логистике (включая развитие

Северного морского пути), судостроению, роботизации и повышению качества жизни в северных городах.

В программе – пленарное заседание, совместное заседание комиссий Госсовета РФ по промышленной кооперации и экспорту, а также бизнес-завтрак с индийскими партнёрами. Форум организован правительством Архангельской области при поддержке Минвостокразвития России и ООО «Нева-Интернэшнл». На масштабной выставке российские предприятия представят технологии для освоения Севера, а участники подпишут ряд стратегических соглашений.

По материалам пресс-службы губернатора и правительства Архангельской области



Праздник людей, которые строят

Окончание.

Начало на стр. 1

В детстве будущий инженер часто бывал у деда на объектах, наблюдая за тем, как из кирпичей, арматуры и бетона рождаются здания. Ближе к окончанию школы сомнений уже не оставалось: с профессией определился окончательно.

Сегодня Дмитрий Якубишин курирует деятельность подрядных организаций. По сути, это классическая работа технадзора: он следит за качеством применяемых материалов, соблюдением технологий и правильностью выполнения работ. На вопрос о том, за что предан своему делу, Дмитрий Алексеевич пожимает плечами: затрудняется ответить. Он просто любит строительство само по себе, без лишних сантиментов – для него это естественный ход жизни.

При этом фундаментом своей многолетней работы на комбинате он называет коллег.

– Коллектив у нас очень дружный, – отмечает инженер. – Мы радуемся успехам друг друга, поддерживаем каждого сотрудника.

Для Дмитрия Алексеевича командная атмосфера оказалась решающим фактором профессионального долголетия. Именно эта взаимовыручка, корпоративная принадлежность делают для него службу главного строителя вторым домом.

Профессионалы – за точность

Все профессии важны. Работа ведущего инженера группы генплана Александра Епифанова – тоже очень ответственная. Он выпускник факультета промышленного и гражданского строительства АГТУ. Благодаря его работе расположение объектов на карте комбината всегда совпадает с реальностью. До миллиметра.

В паре с руководителем группы Владимиром Пахомовым (геодезисты традиционно работают в тандеме) Александр Леонидович проводит съёмку объектов как внутри зданий (подкрановые пути, фундаменты под оборудование), так и снаружи (эстакады, мачты освещения, путепровод) и даже под землёй (подземные инженерные сети). Когда строительные бригады подрядчиков завершают очередной этап работ, в приёмке обязательно участвуют геодезисты. Без них не обходится ни одна приёмка или инвентаризация сыпучих материалов на АЦБК: песка, щебня, каменного уголя.

Это скрупулёзный труд, требующий абсолютной точности. Александр Епифанов фиксирует результат профессиональной съёмкой, переводит физические метры бетона и стали в строгие цифры координат, наносит их на генеральный план. Таким образом на картах фиксируются новые здания, сооружения и коммуникации, а устаревшие или демонтированные объекты вовремя уходят в историю. В общем, Александр Леонидович отвечает за всю картографию огромной территории комбината.

Сама природа его труда располагает к немногословности. Геодезист говорит языком точных координат, поэтому рассказывать о себе не любит. Но там, где молчит сам специалист, громко говорят результаты его работы и отзывы коллег. За техническим определением «ответственный работник» скрывается человек, которому служба доверяет самую точную часть строительномонтажных мероприятий.

Эта профессиональная скромность и преданность делу получили заслуженное признание. В текущем году Александру Епифанову за добросовестный труд вручают почётную грамоту администрации Новодвинска. Поздравляем!



ЦИФРА

13
человек

работают в службе
главного строителя
Архангельского ЦБК



Алгебра новых материалов

Ведущему инженеру Анастасии Ерехинской всегда нравились точные науки, поэтому выбор профессии оказался очевидным: строительный техникум, а затем факультет промышленного и гражданского строительства Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова. До прихода в коллектив АЦБК она несколько лет проработала в подрядной организации, а затем на заводе по производству железобетонных изделий.

Потом был отдел производственного контроля комбината, а с 2022 года – служба главного строителя. Как специалист Анастасия Николаевна отвечает за материальное обеспечение ремонтных работ по всем производствам комбината: комплектует и формирует заявки, выписывает подразделениям материалы. За этой рутинной скрывается огромный массив цифр и номенклатуры.

Однако саму работу Анастасия Николаевна любит вовсе не за цифры. Ей нравится динамика строительной сферы. Интересным профессиональным вызовом стал масштабный переход производства на газовое топливо. Это перевернуло привычные процессы.

– Если раньше при ремонтах извлеклись одни материалы, то теперь некоторые параметры изменились. Для футеровки печей стали применять другую облицовку. Пришлось разбираться в свойствах новых материалов, выдерживающих высокие термические условия, – объясняет Анастасия Ерехинская. – Изменились чертежи, спецификации. Это интересно!

За добросовестную работу, внимание к деталям и вклад в бесперебойное снабжение ремонтов руководство комбината в текущем году отметило Анастасию Ерехинскую благодарностью предприятия.

Летний марафон и важные задачи

Работа службы главного строителя комбината строго подчинена погодному календарю. Летом здесь наступает сезон наружных работ. Ремонт кровли, земляные работы, прокладка трубопроводов, благоустройство территории, асфальтирование дорог, замена стеновых панелей. Так, служба главного строителя уже несколько лет проводит масштабную замену старых керамзитобетонных панелей на современные теплоэффективные «сэндвич»-панели на зданиях производств картона, целлюлозы, теплоэлектростанции №1. Такие же тёплые «рубашки» получили фасады цеха по производству картона и бумаги, ТЭС-2, ТЭС-3, блока цехов производства целлюлозы и некоторые другие. Выполняются и заявки от производств.

Чтобы успеть всё, инженерам приходится проявлять чудеса логистики и планирования, сдвигая внутренние ремонты на более поздний сезон. Как только выпадает первый снег, строители уходят внутрь помещений, где нет ветра, но есть свои строгие технологические графики. И так каждый год. Масштабы работ не сокращаются: появляются новые задачи, увеличивается объём работ, и всем – от инженера до подрядчика – расслабляться некогда.

Помогает в работе взаимовыручка. Здесь умеют радоваться успехам друг друга, поддерживают в сложные периоды, искренне гордятся общим результатом.

Свой профессиональный праздник эти разные, но удивительно совпавшие по духу люди отмечают по старой традиции. Никакого пафоса: соберутся в своей уютной чайной комнате, будут пить чай, есть пищу и поздравлять друг друга. Потому что настоящая прочность конструкций зависит не только от качества материалов, но и от того, насколько крепко связаны между собой те, кто их возводит.

Анна СОЛОВЬЁВА
Фото Ильи ВОРОНОВА

ГОРОД

Льготы для детей войны

В Новодвинске продолжается оформление статуса «дети войны» с выдачей соответствующих удостоверений и нагрудных знаков. Данная мера поддержки распространяется на жителей Архангельской области, родившихся в период с 1 января 1927 года по 31 декабря 1945 года включительно.

Обладателям удостоверения гарантируется комплексная социальная помощь: бесплатная реабилитация в санатории «Родник», субсидия в размере половины стоимости услуг ЖКХ, компенсация зубопротезирования, скидка 50% на пригородные железнодорожные билеты внутри региона, а также единовременная выплата до 100 000 рублей на газификацию частного жилья.

В рамках нацпроекта «Семья»

В 2026 году в Поморье более 1000 пар новобрачных получили «Сертификат молодожёнов». Документ даёт возможность парам в возрасте от 18 до 40 лет, регистрирующим брак в Новодвинске, Архангельске, Северодвинске и Котласе, пройти бесплатное обследование репродуктивной системы и получить консультации по планированию беременности.

Пройдя обследование, супруги могут лучше узнать состояние своего здоровья, а благодаря рекомендациям врачей – сформировать полезные привычки и с первых дней совместной жизни заботиться о благополучии своей семьи. Записаться на обследования можно через региональный ситуационный центр по вопросам здравоохранения по единому номеру 122. При обращении в медучреждение необходимо иметь при себе сам сертификат, паспорт и полис обязательного медицинского страхования. Мероприятия по поддержке семей на всех важных этапах – от подготовки к рождению ребёнка до его вступления во взрослую жизнь – реализуются в рамках нацпроекта «Семья».

Карту просят аферисты

Во время летних каникул подростки чаще становятся объектом предложений о «быстром заработке» через мессенджеры и социальные сети. Несовершеннолетним предлагают оформить банковскую карту, предоставить реквизиты счёта, получить или перевести деньги, обещая вознаграждение.

Так действуют аферисты – не делайте этого, чтобы не стать жертвой обмана! Объясните детям, что нельзя отдавать свои банковские карты или называть личные данные незнакомцам. Следите за тем, как ребёнок тратит деньги. Если кто-то просит у него карту или секретные коды, сразу сообщайте в полицию.

Будь в «Команде 29»!

В Год культуры Русского Севера с 16 по 19 августа один из самых красивых и самобытных городов области – Каргополь – станет центром притяжения для активной молодёжи региона. Именно здесь состоится главный молодёжный образовательный форум Архангельской области – «Команда 29».

Вместе с экспертами участники постараются превратить любовь к родному краю в профессию, успешный проект или своё дело. Культура Русского Севера станет главным источником вдохновения для новых идей. Среди участников будут и новодвинцы.

Юных гостей ждут погружение в историю, ремёсла и традиции Поморья, образовательные программы, уютные северные вечера у костра и спортивные активности. Чтобы участники могли полностью сосредоточиться на учёбе и общении, организаторы берут на себя организацию проживания, питания и трансфера из Архангельска.

Форум проводится при поддержке Росмолодёжи и регионального агентства по делам молодёжи в рамках программы «Регион для молодых».

Использованы материалы агентства ЗАГС Архангельской области, vk.ru/forumnovodvinsk

Важна каждая деталь!

На минувшей неделе глава Новодвинска Александр Чечулин провёл в здании ремонтируемой школы №3 рабочую встречу с генеральным подрядчиком и представителями субподрядных организаций. Главная цель – сверить часы по графику капитальных работ и оперативно решить текущие проблемные вопросы.

Делать качественно

Капитальный ремонт третьей школы проводится в рамках масштабной программы модернизации образовательной инфраструктуры. Как отметил руководитель города, сегодня набран хороший темп при ремонте спортивного зала и столовой. Однако есть направления, требующие особого внимания.

– Лестничные марши, санитарные помещения и пищеблок необходимо усилить дополнительными работниками, – подчеркнул Александр Чечулин.

Напомним, заказчиком работ выступает муниципальное казённое учреждение «Единая дежурно-диспетчерская служба и группа хозяйственного обслуживания». По словам главы города, специалисты заказчика уделяют внимание каждой мелочи и проводят приёмку совместно со строительным контролем. Такой подход диктует жёсткие условия.

– Некоторые работы подрядчикам приходится переделывать. Я всегда говорил, что сдать некачественно выполненные работы не получится, – акцентировал глава Новодвинска.

ЦИФРА

В здании
3-й
Новодвинской
школы

продолжается
большой ремонт

Под личным контролем

Вопрос финансирования находится под личным контролем градоначальника. На сегодняшний день администрацией города дополнительно профинансирована заявка заказчика на оплату уже выполненных мероприятий. Кроме того, правительством Архангельской области выделена целевая субсидия на ремонт школы, которая в ближайшее время будет направлена на завершение основных строительных этапов.

Школа должна быть не просто отремонтированной, но и готовой к учебному процессу. С учётом заявок и предложений коллектива учреждения выделены дополнительные средства на приобретение современного оборудования и мебели, а также благоустройство прилегающей территории.

– Многие задают вопрос о готовности школы к 1 сентября. Всегда отвечаю, что в приоритете качество выполняемых работ. Для запуска школы важна каждая деталь – от плитуса в классе до программного обеспечения системы умного электроосвещения и пожарной сигнализации. Поэтому о полной готовности говорить рано. Ежедневный контроль – залог успеха. Как только сам буду полностью убеждён в готовности школы, смогу утвердительно назвать точный срок сдачи объекта, – резюмировал Александр Сергеевич.

Нина СТАДУЛЬСКАЯ
Фото автора



ТВОИ ЛЮДИ, КОМБИНАТ!

Александр Костин: как стать старшим мастером

За каждым портретом, размещённым на Доске почёта Архангельского ЦБК, стоит история человека, чей труд стал не просто вкладом в развитие комбината, а частью его летописи.

В ряду лучших работников предприятия, передовиков производства – старший мастер котельного цеха первой теплоэлектростанции Александр Костин. Человек, чья судьба неразрывно связана с Новодвинском и главным предприятием города. За его плечами – четверть века трудового стажа на комбинате, огромный вклад в перевооружение ТЭС-1 и масштабную газификацию производства.

Флотская закалка и любовь к технике

Александр Костин – человек с богатым жизненным и трудовым опытом. Вырос в Новодвинске в семье, где к труду всегда относились с уважением. Отец Сергей Павлович работал автослесарем, мама Любовь Васильевна трудилась вязальщицей. С детства Саша тянулся к технике, любил наблюдать за работой отца и дяди в гараже.

После школы окончил Новодвинский техникум, получив специальность техника-механика. А затем – армия. Служба проходила на легендарном авианосце «Адмирал Флота Советского Союза Кузнецов». На большом военном корабле дослужился до старшины первой статьи, стал командиром отделения. По словам нашего героя, флотская закалка воспитала в нём выдержку и умение быстро принимать чёткие, взвешенные решения – качества, которые как нельзя лучше пригодились в производственной жизни.

Карьерный рост: от верстака до руководителя

10 августа 1999 года Александр Костин устроился слесарем-ремонтником четвёртого разряда на древесно-биржевое производство. Через пять лет был переведён в цех древесноволокнистых плит, где повысил разряд до шестого, был назначен бригадиром, а затем распределителем работ. Однако главный этап его карьеры начался в 2014-м, года он пришёл в котельный цех первой теплоэлектростанции мастером.

Сегодня Александр Сергеевич – старший мастер производственного участка первой группы. На его плечах – колоссальная ответственность



ЦИФРА

27
лет

посвятил работе
на Архангельском
ЦБК герой
Доски почёта
Александр Костин

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Золотой фонд и гордость

2 августа Александр Костин отметил день рождения. Редакция газеты «Бумажник» присоединяется к поздравлениям коллектива. Желаем Александру Сергеевичу крепкого здоровья, благополучия в семье и производственных побед! Ваш труд – это не просто выполнение плана, это вклад в будущее Архангельского ЦБК и экологию Поморья. Такие люди, как Вы, – золотой фонд предприятия, гордость города и пример того, что упорство, профессионализм и любовь к своему делу всегда приводят к высоким результатам.

за техническое перевооружение цеха и перевод оборудования на использование в качестве топлива природного газа. При его участии ведётся монтаж нового газомазутного котла №11 и техническое перевооружение действующих мощностей. Вдумчиво, энергично он подходит к решению самых сложных технических и организационных вопросов при монтаже и обновлении оборудования. Коллеги отмечают его скрупулёзность и внимание к деталям. Этими качествами он, по собственному признанию, обязан отцу, который всегда был рукастым.

– Нашёл себя в профессии и полностью реализовался, – говорит Александр Костин. – Конечно, я сейчас больше руководитель, но душа лежит к слесарному делу. Работа руками мне всегда нравилась: что-то мастерить, собирать, ремонтировать.

Семья – главная гордость

У Александра Костина ответственная должность, серьёзные задачи и высокая загруженность на работе. А дома его ждёт большая семья. Александр – многодетный отец, и это, пожалуй, его главная гордость. Старшая дочь Елизавета пошла по юридической стезе, стала адвокатом. Средняя – Ульяна – выбрала гуманную профессию ветеринара. Сын Арсений учится в 10-м классе и уже присматривается к IT-сфере.

Интересно, что дочери пошли в отца не только умом, но и характером: обе занимались рукопашным боем, чем отец очень гордится. Супруга Людмила поддерживает мужа во всех начинаниях. Вместе они строят дом в садоводческом товариществе «Негино»: сын

родился, деревья посажены – всё как в классической поговорке.

Александр – человек увлечённый. В молодости играл в хоккей, серьёзно занимался рукопашным боем, увлекался фотографией и даже ходил на кружок вязания. Истинный мастер на все руки!

Признание заслуг

Занесение имени на Доску почёта для Александра Костина стало приятной неожиданностью. Он признаётся, что не избалован наградами и теперь, проходя мимо этой галереи именитых тружеников, чувствует гордость от того, что находится в одном ряду с передовиками АЦБК.

Начальник котельного цеха ТЭС-1 Пётр Самойлов комментирует это лаконично, но ёмко.

– Просто так на Доску почёта не заносят, – отмечает Пётр Евгеньевич. – Была бы моя воля, я его портрет и на второй год оставил. Это очень достойный человек и профессионал. К работе относится скрупулёзно, внимателен до мелочей, трудится на результат. В коллективе его уважают как честного, обязательного и ответственного товарища.

Марина КОКОНЦЕВА
Фото из архива
героя материала

АО «БЫТ» – дочернее общество Архангельского ЦБК – ведёт важную деятельность по организации культурных и спортивных мероприятий, оздоровлению и обеспечению отдыха сотрудников комбината и жителей Новодвинска. В данной компании действует коллективный договор, отчёт об исполнении которого мы публикуем в текущем номере.

Отчёт о выполнении коллективного договора АО «БЫТ» за 2025 год

Итоги производственной деятельности

Акционерное общество «БЫТ» является 100% дочерней компанией АО «Архангельский ЦБК», деятельность его подразделений направлена на оказание услуг и создание комфортных условий труда и отдыха в первую очередь для работников комбината и их детей.

На базе подразделений АО «БЫТ» осуществляется часть программ социального обеспечения и оздоровления работников АО «Архангельский ЦБК»:

- реабилитационно-восстановительное и профилактическое лечение в санатории-профилактории «Жемчужина Севера»;
- организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий на спорткомбинате «Двина» и в плавательном бассейне «Водолей»;
- организация культурных мероприятий во Дворце культуры;
- организация отдыха и оздоровления детей в лагере дневного пребывания детей «Жемчужина Севера».

В целях соблюдения санитарных правил эксплуатации производственных помещений АО «Архангельский ЦБК» клининговой службой осуществляется их уборка.

Оплата труда

В отчётный период заработная плата выплачивалась в соответствии с Положениями об оплате труда и о премировании, которые согласовываются с профкомом и доводятся до трудового коллектива в установленные трудовым законодательством сроки.

Зарботная плата выплачивалась регулярно, в сроки, определённые коллективным договором. Выполнялись все пункты коллективного договора по доплатам за вредные условия труда (10 человек), ночные часы работы, сверхурочную работу и прочее.

Согласно положению «О вознаграждении работников АО «БЫТ» по итогам работы за год» в 2025-м было выплачено вознаграждение по итогам работы за 2024-й.

Месячная заработная плата сотрудников, полностью отработавших норму рабочего времени и выполнивших свои трудовые обязанности, не была ниже минимального размера оплаты труда, предусмотренного действующим законодательством.

Среднемесячная заработная плата по сравнению с 2024 годом увеличилась на 11,2%.

Охрана труда

Акционерное общество постоянно ведёт работу по созданию безопасных условий труда сотрудников в целях сохранения их здоровья, снижения производственного травматизма и предупреждения профессиональных заболеваний.

В 2025 году финансирование организации и проведения мероприятий по охране труда и снижению уровня профессиональных рисков было сохранено на уровне предыдущего года. Сотрудники предприятия своевременно обеспечивались сертифицированной спецодеждой, спецобувью и другими средствами индивидуальной защиты, смывающими и обезвреживающими средствами. Расходы на эти цели в отчётном периоде увеличились в 1,7 раза.

При устройстве на работу и в процессе трудовой деятельности сотрудники предприятия проходят в ООО «Новодвинский медицинский центр» предварительный/периодический медицинский осмотр. На проведение медицинских осмотров было израсходовано на 34% меньше средств, чем годом ранее.

Сотрудники, работающие во вредных условиях труда, по результатам специальной оценки получают компенсацию в виде доплаты за вредность и оплаты дополнительного отпуска.

На мероприятия в рамках производственного санитарного контроля направлено на 18% больше средств, чем в 2024 году.

В 2025 году несчастные случаи на производстве не зарегистрированы, профессиональные заболевания не выявлены.

Совместная работа с профсоюзным комитетом

Дополнительно к заработной плате работникам АО «БЫТ» предоставляется гарантированный коллективным договором социальный пакет, включающий:

- оплату проезда рабочих и членов их семей к месту отдыха и обратно;
- оплату периодических медицинских осмотров;
- расходы на приобретение спецодежды;
- оплату реабилитационно-восстановительного лечения в санатории-профилактории;
- компенсацию расходов на операции и обследования в размере 50%;
- оплату путёвок в детские оздоровительные лагеря на основании локальных нормативных актов;
- выплаты материальной помощи (в связи с рождением ребёнка, многодетным семьям, а также сотрудникам, попавшим в сложную жизненную ситуацию);
- единовременные вознаграждения при поощрении работников.

В 2025 году все взятые обязательства по социальной сфере и предоставлению работникам социальных льгот и гарантий, закреплённых Трудовым кодексом РФ и коллективным договором, были выполнены в полном объёме.

В 2025 году 47 работников предприятия награждены различными формами поощрения, из них:

- почётной грамотой Архангельского областного Собрания депутатов награждён один человек;
- почётных грамот и благодарностей администрации МО «Город Новодвинск» и городского Совета депутатов удостоены семь человек;
- имя одного работника занесено на Доску почёта МО «Город Новодвинск»;
- имя одного работника занесено на Доску почёта АО «Архангельский ЦБК»;
- почётными грамотами и благодарственными письмами АО «Архангельский ЦБК» отмечены 10 работников;
- четырём работникам присвоено почётное звание «Ветеран АО «Архангельский ЦБК».

В связи с празднованием Международного женского дня благодарственными письмами с выплатой единовременного вознаграждения отмечены девять работников.

В связи с празднованием Дня медицинского работника благодарственными письмами с выплатой единовременного вознаграждения отмечены три медицинских работника.

В связи с празднованием Международного дня инвалидов выплачено единовременное денежное вознаграждение 11 работникам, имеющим инвалидность.

В соответствии с коллективным договором 10 работников за многолетний и добросовестный труд на предприятии и в связи с 50-, 55-, 60-, 65-летием отмечены приветственными адресами с выплатой единовременного вознаграждения.

Объём выплаченной материальной помощи многодетным семьям, при рождении ребёнка, а также людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, в 2025 году увеличился на 28%.

Сумма материальной помощи пенсионерам АО «БЫТ» к юбилейным датам выросла в 1,5 раза.



Выполнение обязательств по финансированию расходов по разделу «Социальная сфера»

Выполнены обязательства по финансированию расходов на отдых и оздоровление детей работников предприятия в период летних каникул. В детских оздоровительных лагерях отдохнули 169 детей работников, в том числе 37 детей – в лагере с дневным пребыванием «Жемчужина Севера», 120 детей – в лагере с дневным пребыванием «Двина», пять человек – в ДОЛ «Ласковый берег», шесть человек – в ДСОК «Криница», один ребёнок – в ДОК «Морская звезда».

Расходы на детский отдых увеличились в 2025 году более чем на 6% по сравнению с предыдущим годом.

Финансирование реабилитационно-восстановительного лечения и амбулаторно-поликлинического обслуживания работников осуществлялось за счёт средств добровольного медицинского страхования. Перечисленные в 2025 году страховые выплаты по договору добровольного медицинского страхования увеличились почти на 25%.

Профилактическое лечение получили 43 работника и 10 неработающих пенсионеров АО «БЫТ». На эти цели направлено почти в 1,5 раза больше средств.

Ежегодно для детей работников АО «БЫТ» приобретаются новогодние подарки.

Всего на социальные программы и мероприятия в 2025 году было направлено на 13% больше средств, чем в 2024-м.

Фото из архива редакции

Астрологический прогноз с 10 по 16 августа

Неделя обещает стать периодом, когда звёзды будут особенно щедры на подарки. Ведущие астрологи сходятся в одном: нас ждёт невероятно насыщенное и вдохновляющее время. Главное событие – полное солнечное затмение 12 августа – укажет на скрытые таланты и вдохновит на самые смелые начинания. Это время, когда страхи покидают, а на их место приходит уверенность и желание творить. Главный совет – не бояться перемен, верить в лучшее и пробовать новое.

ОВЕН

Велико желание общаться, пробовать новое. Но что-то может вас остановить. Зато проявятся артистические способности, желание творить. Не стоит излишне рваться в поездки из-за возможных непредвиденных препятствий, запутанных обстоятельств. Укрепляйте здоровье.

Благоприятные дни: 14, 15
Неблагоприятный: 10



ВЕСЫ

Хорошо пойдут старые дела, чего не скажешь о чём-то новом. Вы будете погружены в деловую обстановку. Важную роль сыграет правильное питание, чтобы не было сбоев в пищеварении. Некоторые почувствуют себя в зависимости от обстоятельств. Включите терпение.

Благоприятные дни: 11, 12
Неблагоприятный: 13



СКОРПИОН

Финансовые дела будут занимать вас больше, чем всё остальное. Приведите в порядок деловые бумаги и не вмешивайтесь в конфликты, от кого бы они ни исходили. Для здоровья главное – сохранить спокойствие, а на работе – выдержку, тем более что перед вами скоро откроются новые возможности.

Благоприятные дни: 13, 14
Неблагоприятный: 10



СТРЕЛЕЦ

Намечаются интересные встречи, в основном с людьми из далёкого прошлого. Но кто-то – сознательно или нет – будет подрывать ваше душевное спокойствие. Сохраняйте нейтралитет и думайте, что скоро всё изменится, причём в вашу пользу.

Благоприятные дни: 13, 15
Неблагоприятный: 11



КОЗЕРОГ

Главное для вас сейчас – здоровье. Не тратьте много сил на карьеру, пусть она идёт своим чередом. Да и биться за финансовый рост пока не стоит. Не беспокойтесь, средств у вас хватит на текущие расходы, а прочее пока подождёт. О личных делах лучше не распространяться во избежание сплетен.

Благоприятные дни: 13, 14
Неблагоприятный: 11



ВОДОЛЕЙ

Это не тот случай, когда в угоду отношениям нужно всем потворствовать. Будут у вас и собственные требования. Кому-то проще найти своё прище и сменить окружение. Перспективы дела, связанные с землёй, недвижимостью, собственностью. Держитесь состоятельных людей.

Благоприятные дни: 12, 13
Неблагоприятный: 11



РЫБЫ

Всё быстро меняется, и вы должны незамедлительно реагировать на это. Будущее несёт скорые перемены, так подстройтесь под события и идите в ногу со временем, а не тормозите. Выгодно то, что связано с дальним направлением и связями.

Благоприятный день: 15
Неблагоприятный: 12



Из открытых источников

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

Кушать подано!

Рубрика «Летнее меню» продолжает набирать популярность, и сотрудники АЦБК с удовольствием делятся своими фирменными рецептами. Коллеги рассказывают, как превратить простые сезонные продукты в яркие завтраки, освежающие напитки и лёгкие ужины. Давайте пробовать это лето на вкус!

Ягодный капучино

Рецептом необычного коктейля делится транспортёрщик древесно-подготовительного цеха №3 Древесно-биржевого производства Надежда Соловьёва.



Чтобы удивить друзей, можно выйти за рамки классического клубничного коктейля. Один из самых необычных вариантов – кофейно-ягодный смузи с мятым сиропом, который напоминает капучино.

Ингредиенты:

- 180 миллилитров кофе (сваренного и охлаждённого);
- 180 миллилитров молока;
- 150 граммов ванильного мороженого;
- три столовые ложки виноградного сока;
- три столовые ложки мятного сиропа;
- горсть ягод для украшения и корица.



Рецепт:

Взбейте в блендере остывший кофе с молоком одну минуту, положите лёд с сахаром, взбейте ещё минуту. Затем добавьте мороженое, сок и сироп, взбейте до однородности. Разлейте по стаканам, украсьте ягодами и посыпьте корицей.

Если хочется необычных текстур, Надежда Соловьёва рекомендует к ягодам и мороженому добавить семена чиа или измельчённые орешки.

Изысканное лакомство

Оператор по обработке перевозочных документов железнодорожного производства Дарья Корнеева поделилась с редакци-



ей газеты «Бумажник» рецептом любимого летнего десерта.

Он готовится всего за несколько минут и отлично подойдёт для летнего завтрака или перекуса. По словам Дарьи, сочетание свежих ягод и нежной сметаны всегда получается простым, но невероятно вкусным!

Ингредиенты:

- 200 граммов любых свежих ягод;
- 200 граммов сметаны;
- две-три столовые ложки сахара или мёда;
- несколько листочков мяты для украшения.



Рецепт:

Ягоды помойте и обсушите. Сметану тщательно смешайте с сахаром или мёдом до однородной консистенции. Разложите ягоды по креманкам или высоким стаканам, сверху выложите сладкую сметану (можно выкладывать слоями). Перед подачей украсьте десерт листочками мяты и немного охладите.

Дарья Корнеева отмечает, что рецепт легко менять в зависимости от сезона и настроения. Вместо одного вида ягод можно использовать ассорти из клубники, малины, голубики и смородины, а для более насыщенного вкуса добавить измельчённые орехи, гранолу или немного тёртого шоколада.

Полезно и вкусно!

Машинист-обходчик по турбинному оборудованию котлотур-

бинного цеха теплоэлектростанции №3 производства целлюлозы Николай Домнин уверен, что летом особенно хочется лёгких блюд из свежих овощей.



Один из его любимых рецептов – ароматное овощное рагу с баклажанами и кабачками. Оно прекрасно подойдёт и как самостоятельное блюдо, и как гарнир к мясу или рыбе.

Ингредиенты:

- баклажан;
- кабачок;
- болгарский перец;
- помидор;
- морковь;
- репчатый лук – по вкусу;
- три столовые ложки растительного масла;
- соль, сахар и чёрный молотый перец – по вкусу.



Рецепт:

Лук очистите и нарежьте, затем слегка обжарьте в кастрюле с толстым дном или глубокой сковороде на растительном масле. Добавьте нарезанные кружочками морковь, затем кабачок и баклажан, нарезанные крупными кубиками. Следом положите измельчённые болгарский перец и помидор.

Влейте стакан воды, накройте крышкой и тушите на среднем огне. Через 15 минут овощи дадут сок – перемешайте их, посолите, поперчите, а если помидоры окажутся кисловатыми, добавьте немного сахара. Продолжайте тушить ещё 20–25 минут, пока овощи не станут мягкими.

Николай Домнин советует подавать рагу горячим, посыпав свежей зеленью. Особенно вкусно дополнить блюдо ломтиком свежего хлеба, чтобы насладиться ароматным овощным соусом.

Подготовили Анна СОЛОВЬЁВА и Софья САЙБАТАЛОВА
Фото из открытых источников и архивов авторов рецептов



Лето продолжается, а вместе с ним и наша рубрика. Делитесь своими любимыми рецептами сезонных блюд и напитков, присылайте их на электронную почту info@bumazhnik.ru.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Во Дворце ждут друзей!

Лето подходит к завершению, и во Дворце культуры АО «БЫТ» ожидают новых встреч с участниками творческих коллективов. Здесь всегда интересно и увлекательно. Здесь живут душа и искусство!



Приглашаем вас и ваших детей в следующие объединения:

- хореографический коллектив «Золотая стрекоза» (от трёх лет);
- театр песни «Леон» (от трёх лет);
- коллектив народного танца «Кадриль» (от шести лет);
- студия «Хорошее настроение» (от 45 лет);
- хореографическая студия «Грация» (от 18 лет).

В предстоящем сезоне в коллективах будут действовать группы для взрослых. Пришло время стать частью культурной жизни Архангельского ЦБК и Новодвинска!

Подробную информацию можно узнать по телефонам (8 81852) 4-22-20, 4-26-37, а также на днях открытых дверей в Дворце культуры, которые состоятся 31 августа с 15.00 до 18.00 и 1 сентября с 15.00 до 18.00.

КОНКУРС

Хотите стать бумажным художником?

Включайте фантазию, берите ножницы, клей и бумагу. Новодвинский городской культурный центр объявил о начале приёма заявок на конкурс «Бумажный художник».

Номинации конкурса:

- «Бумажный костюм»: костюмы, головные уборы и любые элементы одежды из бумаги;
- «Бумажное изделие»: уникальные украшения, аксессуары или предметы декора.

Возрастные группы участников:

- 5–7 лет;
- 8–11 лет;
- 12–14 лет;
- 15–18 лет;
- 19+ лет.

Важные даты:

- с 1 по 26 августа – приём заявок;
- с 24 по 28 августа – доставка работы в выставочный зал НГКЦ;

- 29 августа – финал, выставка работ и награждение победителей в День города.

Подать заявку, согласие на обработку персональных данных и фотографию вашей работы можно следующими способами:

- лично: в Новодвинском городском культурном центре, кабинет 221;
- дистанционно: по электронной почте gorkulcentr@mail.ru с пометкой «Бумажный художник».

Каждый участник получит памятный диплом и сувенир. Победителей ждёт ценные призы и специальные номинации от жюри.



Всё идёт по плану!

В июле участники молодёжного совета АЦБК провели заседание актива, на котором обсудили прошедшие мероприятия, подвели промежуточные итоги работы и приняли в команду новых участников. Теперь такие встречи станут регулярными: они помогут отслеживать результаты деятельности, обсуждать новые идеи и вместе планировать дальнейшие проекты. Узнаем, чем запомнились первые летние месяцы работы молодых активистов.



На пульсе событий

Лето – время движения и новых встреч. Именно поэтому у молодёжного совета АЦБК в этот период особенно насыщенный график. Совсем недавно успешно прошёл семейный туристический слёт, который получил множество положительных отзывов, а его участники уже ждут следующих инициатив.



ЦИФРА

Более
20
мероприятий

провели активисты
молодёжного совета
в 2026 году



Также активисты организовали велопрогулку с интересным маршрутом и провели турнир по пляжному волейболу. Но помимо этого, представители молодёжного объединения успели поучаствовать в корпоративном турслёте и водном старте «Поморская волна». С начала 2026 года команда молодых и энергичных провела более 20 мероприятий, каждое из которых объединило участников и подарило новые впечатления.



– Мы готовы реализовывать любую идею нашей команды. Главное – желание! Внимательно прислушиваемся к обратной связи. Особенно радует, что наши мероприятия находят такой тёплый отклик. Значит, находимся на верном пути, – уверена председатель молодёжного совета комбината Татьяна Рыбникова. – Сейчас активно готовимся к празднованию Дня города и 86-летия Архангельского ЦБК. От ребят поступило много предложений, и некоторые из них обязательно воплотим в жизнь. Все карты раскрывать не станем, но новодвинцев и гостей города точно ждёт что-то интересное.

Вступаем в ряды объединения

На июльском заседании актива молодёжный совет пополнился новыми участниками. Заявления о вступлении подали два сотрудника комбината. Знакомимся с новичками!

Кладовщик склада картона Вероника Васильева работает на

комбинате с начала 2024 года. Совсем недавно она получила диплом о высшем образовании и освободившееся время решила посвятить общественной деятельности.

активно занимается спортом, с удовольствием защищает честь команды управления на корпоративной спартакиаде и ежегодно принимает участие в легкоатлетической эстафете, посвящённой Дню Победы.

– О молодёжном совете предприятия я узнала от коллеги Марии Коломенской, которая тоже входит в его состав. После окончания учёбы у меня появилось больше свободного времени, поэтому я решила присоединиться к команде активистов, – рассказывает Вероника. – Эта деятельность мне близка, потому что раньше я состояла в городской молодёжной организации и была руководителем направления «Здоровый образ жизни». Надеюсь, что и в молодёжном совете АЦБК смогу реализовать свои идеи.

– Решил вступить в молодёжный совет, потому что хочу деятельно участвовать в общественной жизни, развиваться вместе с командой единомышленников, приносить пользу предприятию, – говорит Дмитрий. – Надеюсь, что смогу внести свой вклад в осуществление полезных проектов, сделать жизнь комбината интереснее.

Молодёжный совет АЦБК открыт для всех инициативных сотрудников, которые хотят воплощать в реальность идеи, участвовать в организации мероприятий. Если вы готовы стать частью дружной команды – присоединяйтесь!

Софья САИТБАТалОВА
Фото автора

Зумба над Северной Двиной

Августовский вечер, свежий воздух над рекой и зажигательные латиноамериканские ритмы. Летом в городском парке проходят бесплатные тренировки Zumba Open Air, которые для новодвинцев организует старший экономист отдела лесоснабжения Архангельского ЦБК Рада Попова. Помогают ей в этом инструкторы Виктория Паршинская и Галина Романенко. На этой площадке точно нет чужих. Присоединяйтесь и вы!

Зажигай по правилам парка

Зумба ломает стереотипы о фитнесе. Никакой рутины и «железа» – только зажигательные танцы под ритмы сальсы, танго и реггетона. Это идеальное сочетание спорта и вечеринки, где не нужно быть профессиональным танцором. Правило всего одно: двигайтесь так, как чувствуете, и получайте удовольствие. Здесь не требуется идеальной точности движений, а важны энергия и свобода самовыражения.

К тому же зумба отлично разгружает голову после рабочего дня. Стоит зазвучать музыке – всё лишнее просто выветривается. Тело само сбрасывает накопившуюся усталость, а плохое настроение растворяется в ритме. Это тот редкий случай, когда спорт лечит нервы без сложных практик – достаточно просто довериться музыке. Своими впечатлениями поделилась сотрудница АО «БЫТ» Наталья Грязнова, которая открыла для себя зумбу совсем недавно.

– Есть разные виды спорта, а зумба – это чистый заряд позитива! Я получаю огромное удовольствие от занятий. Это вовсе не сложно. Со временем начинаешь понимать сигналы инструкторов и язык этого замечательного танца, – отмечает Наталья Викторовна.

Королевы танца

Атмосферу создаёт тренер. Рада Попова – тот самый случай, когда харизма встречается с мастерством. Её пластика завораживает, а открытость помогает каждому новичку почувствовать себя здесь своим. Она создаёт пространство, в котором хочется жить и двигаться.

В будние дни эта улыбчивая девушка – старший экономист отдела лесоснабжения АЦБК. А ещё она – победительница областного конкурса «Миссис Великая Русь – Поморье». Танцы сопровождали её почти всю жизнь: Рада занималась ими с шести лет и была неотъемлемой частью хореографического коллектива «Грация». Однако ради того, чтобы полностью посвятить себя энергии зумбы и преподаванию, ей пришлось покинуть ансамбль.

– Мы с инструкторами Новодвинска решили подарить жителям города праздник и запустили занятия в парке. Это наша личная инициатива, – рассказывает Рада. – Я бы описала зумбу так: это настоящая танцевальная вечеринка, где вместо скучных упражнений вы просто двигаетесь под зажигательные ритмы и заряжаетесь позитивом. Так что зумба доступна абсолютно всем!

Кстати, недавно Рада стала мамой в третий раз. Она вела занятия вплоть до седьмого месяца беременности, а когда маленький Платон начал ненадолго отпускать маму от себя, подготовила новую программу и вернулась к ученицам.

– Два часа в неделю позволяют мне сменить картинку, зарядиться и просто встретиться с моими любимыми девчонками, которые приходят на танцы. Приглашаю всех! И танцевать научиться, и друзей найдёте! – говорит Рада Попова.

Среди тех, кто по-настоящему влюблён в этот танец, – Любовь Соболева. Она посещает занятия уже три года. Конечно, тренировки в парке тоже старается не пропускать. За плечами Любови – 35 лет стажа на Архангельском ЦБК. Для неё танцы стали лучшим способом сохранить молодость и отличное настроение.

– Посмотрите, какие мы все счастливые! В наше непростое время нечасто встретишь столько улыбающихся людей. Такие тренировки дарят настоящую радость! На зумбу приходят люди разных профессий, характеров и возрастов, но здесь мы становимся единым целым, – делится Любовь Евгеньевна.

Ритмичный август и яркий сентябрь

Чтобы поддерживать высокий уровень, Рада и другие инструкторы постоянно совершенствуются: ездят на практические занятия в другие города и страны, изучая новые направления. Они вкладывают свои силы и душу, чтобы дарить городу энергию.

Успейте поймать летний ритм! До конца августа все желающие могут присоединиться к бесплатным занятиям на сцене городского парка над рекой. Тренировки проходят каждую среду в 18.30.

Неважно, сколько вам лет и какой у вас уровень подготовки, – зумба открыта для каждого. Главное условие – желание двигаться и хорошее настроение. Специальной экипировки не требуется. Так что берите удобную спортивную форму, бутылку воды и приходите в парк!

А 19 сентября во Дворце культуры впервые в Новодвинске состоится открытие сезона по зумбе, где соберутся любители этой программы со всей области. Такое событие нельзя пропускать!

Анна СОЛОВЬЁВА
Фото Екатерины ТЕЛЮКИНОЙ



ЦИФРА

В
18.30
по средам

в новодвинском парке
на берегу Северной Двины
начинаются тренировки по зумбе.
Обязательно приходите!



К СВЕДЕНИЮ

Зумба – разновидность физических занятий на основе популярных латиноамериканских танцев. Автором этой концепции является фитнес-инструктор из Колумбии Альберто Перес.

19 июля 2015 года в филиппинском городе Мандалуйонг в течение 30 минут 12 975 человек одновременно участвовали в массовой Zumba Fitness Party, которая была отмечена Всемирной книгой рекордов Гиннеса.