

Тема номера

## В печи кипит работа

В цехе кальцинированной соды №2 работники РСМУ ведут капитальный ремонт первой содовой печи.

Содовую печь — уже третью по счёту в этом году — остановили на ремонт в июле. Первым делом разобрали кирпичный свод, чтобы оценить состояние барабана и спланировать объём работ. Затем демонтировали барабан,

механизмы загрузки и выгрузки, разобрали старую огнеупорную кладку. Работа закипела.

«Сейчас на объекте трудятся десять огнеупорщиков строительного участка РСМУ — возводят новую кирпичную кладку. Как только она достигнет запланированной высоты, уберём леса, наведём порядок в топке

и уступим место слесарям-ремонтникам. Им предстоит смонтировать новый барабан, механизмы загрузки и выгрузки, заварить стыки и проверить сварные швы. И только после этого мы сможем приступить к кладке свода, — рассказывает начальник строительного участка **Раиль Муратов**. — На капитальный ремонт одной печи нам отведено три месяца, так что должны успеть до конца сентября».

На вопрос: «С какими трудностями приходится сталкиваться во время ремонта?» Раиль Шамильевич отвечает: «Особых сложностей нет. Ежегодно ремонтируем по четыре содовых печи, все процессы давно отлажены. Тем не менее, у каждой печи — свой «характер», и потому — свои нюансы в работе с ней. Вот эта, например, — первая в технологической цепочке. Она расположена в цехе таким образом, что мостовой кран не доезжает до её центра. Ребятам приходится принаравливать, прикладывая дополнительные усилия, чтобы принять груз. А ещё бывает, что стены некоторых печей чрезмерно сторают, или, говоря профессиональным языком, ошлаковываются. Кирпич превращается в хрупкий «сухарь». Это тоже добавляет определённые сложности при разборке».

Работы на первой печи выполняются в соответствии с графиком. Уже после нашего разговора с начальником строительного участка Раилем Муратовым, огнеупорщики завершили кладку. К работам приступили ремонтники.



Огнеупорщики строительного участка РСМУ возводят кирпичную кладку содовой печи

С праздником!



Уважаемые коллеги, дорогие друзья! Примите самые искренние поздравления с Днём знаний и началом нового учебного года!

1 сентября — праздник, который по-своему дорог каждому из нас. Для первоклассников и первокурсников этот день — начало нового, серьёзного и ответственного этапа в жизни. Для школьников и студентов он наполнен ожиданием интересных открытий и новых впечатлений. Для взрослых — навсегда связан с самыми тёплыми воспоминаниями о детстве и юности, о школьных друзьях и мудрых наставниках. Вся наша жизнь, по сути, учёба, и каких бы успехов и высот мы ни достигли, восхождение к ним начиналось именно в школе.

В День знаний особые слова хочется сказать в адрес первоклассников, для которых уже совсем скоро прозвонит первый школьный звонок. Ребята, вы в самом начале удивительного путешествия. Учитесь с удовольствием, получайте новые знания, поддерживайте и помогайте друг другу!

Всем школьникам и студентам желаем идти вперёд и верить в себя. Ярких вам открытий, ребята, любознательности и усердия, успехов в учёбе и творчестве. И помните: хорошее образование и прочные знания — крепкий фундамент вашего жизненного успеха.

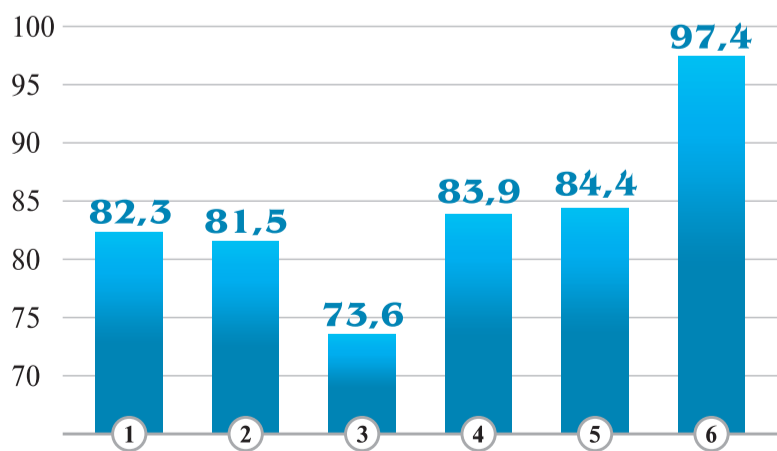
Отдельные слова поздравлений — родителям! Для вас наступает время новых волнений и тревог. Вместе с детьми вам предстоит шаг за шагом идти по школьной дороге, вместе открывать новые страницы увлекательной книги знаний. Никто лучше вас не поможет им постичь науки и найти своё место в жизни. Будьте мудры и терпимы к своим детям. Как можно чаще радуйтесь их успехами и гордитесь достижениями!

Пусть каждому из вас сопутствуют удача и успех! С новым учебным годом!

Администрация  
АО «Березниковский содовый завод»

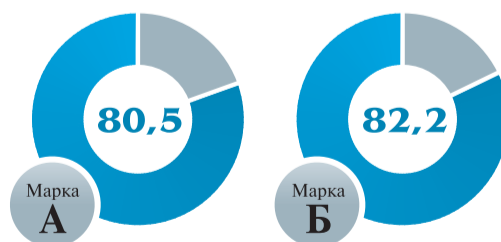
Итоги производства. Июль, 2021 г.

### Выполнение плана по основным производственным цехам, %

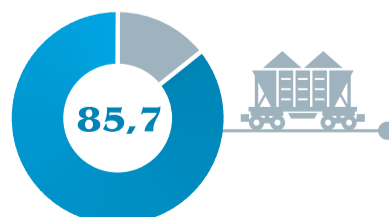


1. Цех кальцинированной соды №1
2. Цех кальцинированной соды №2
3. Цех извести
4. Цех фасовки и отгрузки
5. Цех приготовления рассола
6. Карьер известняков

### Выполнение плана по выпуску кальцинированной соды, %



### План по отгрузке продукции, %



Репортаж

## Всё будет в порядке

ВАО «БСЗ» улучшение санитарно-бытовых условий труда — под пристальным вниманием. В марте 2020 года на предприятии прошли рейды, чтобы наметить первоочередные задачи по обновлению бытовых помещений. Наш корреспондент побывал на производственных площадках, чтобы увидеть, как продвигается работа.

Провести меня по объектам, где идут или уже завершены ремонты, взялся главный механик завода Михаил Хавдей. Первым пунктом «экскурсии» он выбрал АБК цеха извести. Поднимаемся на третий этаж. «Рабочие РСМУ здесь хорошо потрудились. Обновили практически все помещения: раздевалку, санузел, душевую, коридор и кабинеты, заменили дефектные участки полов», — оценивает ремонт Михаил Иванович. «Осталось покрасить двери — и полный порядок», — добавляет механик цеха Юрий Куренков.

«Пойдёмте дальше», — спешит главный механик и ведёт к галерее воздушно-канатной дороги, по которой известняковый камень поступает с пункта разгрузки в известковые печи. По пути рассказывает: «Здесь предстоит заменить порядка 180 кв. м. полов галереи. Задача сложная, так как «ветки» будут в работе».

Делаем небольшой круг по территории завода. Михаил Иванович демонстрирует отремонтированные дороги и заасфальтированные тротуары. Передвигаться по ним и ком-

фортно, и безопасно.

Следующий на очереди пункт — первый корпус цеха кальцинированной соды №1. В этом году здесь обновили помещение химической лаборатории, туда и направляемся. Радуют взгляд светлый кафель на стенах и полах, белоснежный потолок. «Хозяйка» лаборатории Ольга Рязанова встречает радушно: «Видите, как у нас уютно, работать — одно удовольствие». Для лаборантов ОТК отремонтировали комнату приёма пищи и раздевалку в отделении АБДСКБ №1. Здесь же отремонтировали санузлы и комнату автоматики на отметке 12,5, привели в порядок бытовые помещения отделения расслоочистки. Сейчас специалисты строительного участка РСМУ ведут ремонт женской раздевалки в отделении кальцинации.

Основательно обновились помещения складского хозяйства. «Сравнивать то, что было в прошлом году, и как стало сейчас, — небо и земля», — говорит начальник цеха Михаил Лапаев. — Отремонтировано бытовое помещение 72-го склада и слесарной мастерской. На 78-ом заменили кровлю. В 75-м оборудовали комнату, где работники могут переодеться, отдохнуть, поменяли двери, отремонтировали потолок, заменили освещение. Работы пусть и небольшие в масштабах завода, но очень важные для людей».

Кипит работа и в АБК электротехнического участка.

В прошлом году здесь обновили душевые, раздевалки, комнату приёма пищи. Сейчас приводят в порядок все остальные помещения. В одном из ремонтируемых кабинетов застаём за работой плотника РСМУ Анатолия Волкова. «Монтирую фальш-стену, чтобы выровнять стены. Потом к работам приступят штукатуры-маляры», — рассказывает он.

Улучшением бытовых условий занимаются во всех подразделениях. В цехе фасовки и отгрузки отремонтирована и оснащена новой мебелью комната приёма пищи. В цехе пароводоснабжения отремонтированы бытовые помещения первого этажа. В здании ОТК отремонтирован и обустроен тамбуром санузел на первом этаже. В ВГСО отремонтировано помещение для сушки рукавов. В карьере известняка выполнен косметический ремонт душевых на втором этаже АБК. В душевых здания ремонтно-механических мастерских заменены шкафы под одежду.

«Перед нами поставлена задача — объединив усилия РСМУ, которое выполнило основной объём работ, и подрядных организаций, не просто привести состояние административных и бытовых помещений в соответствие требованиям нормативных документов, но сделать так, чтобы они отличались уютом и современным дизайном. Это непросто, но вместе мы справимся», — подчёркивает Михаил Хавдей.

Производство

## «ВЕСОМАЯ» работа

В карьере известняков в рамках инвестпрограммы реализуют проект по строительству автомобильных платформенных весов. Смонтировать их планируют в течение трёх месяцев.

Автомобильные весы необходимы для контроля весовой нагрузки на оси автотехники перед выходом на дороги общего пользования. Длина их измерительной платформы — 18 метров. Наибольший предел взвешивания — 80 тонн. По сути, это большие датчики, весь процесс взвешивания на них автоматизирован. Машина заезжает на платформу,

оборудование определяет нагрузку на каждую ось. Полученные параметры, в том числе и регистрационный номер автомобиля, автоматически заносятся в программу. Очень удобно.

О ходе работ по строительству «умных» весов рассказал начальник отдела капитального строительства Роман Герасечкин: «Подрядчики уже подготовили опалубку, сделали подливку и утепление, связали арматуру и приступили к заливке фундамента. Как только он будет готов, поставщик приступит к монтажу весов».

Здоровье



## COVID-19 наступает, вакцина — защищает

В Березниках с начала августа зафиксировано более 300 случаев заболевания коронавирусом. Для сравнения: в июне число заболевших в городе достигло отметки 142 человека, а в июле — 532 человека. Есть заболевшие и среди содовиков.

Вирус, который вызывает COVID-19, легко передаётся от человека к человеку, так что всего один заболевший в смене, в бригаде может заразить практически весь свой коллектив. А это — карантин, больничные и масса сложностей в организации производственного процесса. Хотим ли мы этого? Безусловно, нет!

Сейчас руководство АО «БСЗ» делает всё возможное, чтобы защитить своих работников от инфекции. В том числе помогает содовикам пройти вакцинацию от коронавируса. На сегодняшний день по направлению от завода в поликлиниках г. Березники и г. Александровска уже привились более 700 человек. Кроме того, некоторые содовики записываются на прививку самостоятельно, через портал Госуслуг.

Также на заводе установлены стимулирующие меры для привившихся работников: дополнительный оплачиваемый выходной день за каждый этап

вакцинации и адресная материальная помощь в размере 2 тыс. руб. Её уже получили 423 человека.

«На сегодняшний день вакцинировано 35% от общей численности персонала завода. Для достижения коллективного иммунитета необходимо привить примерно столько же. Главное — понять: это нужно не для статистики, а для того, чтобы надёжно защитить себя и тех, кто нам дорог, от смертельно опасной инфекции. В город вакцина поступила в достаточном количестве, сейчас проблем нет», — подчёркивает директор по управлению персоналом Эльвира Мещерякова.

Запись на вакцинацию от коронавируса продолжается. Сообщить о своём желании вакцинироваться можно несколькими способами:

- позвонить в бюро по общественным связям и социальным вопросам по телефонам: 71-50, 28-42-87;
- обратиться к специалистам кадрового администрирования своего цеха;
- сообщить о своём желании начальнику цеха;
- подать заявку через портал Госуслуг.



Ремонт в АБК электротехнического участка. Качество работ оценивает начальник участка Игорь Уральский (слева)



Помимо автодорог на территории завода отремонтировали и тротуары



«В нашей лаборатории после ремонта стало светло и уютно», — отмечает Ольга Рязанова

**МЫ – КОМАНДА!**

Газета «Содовик» открыла новый проект «Мы – команда!».

Его анонс мы опубликовали в сообществе АО «БСЗ» в социальной сети ВКонтакте, предложив коллегам рассказать о своём коллективе. У нас уже есть первые рассказы!

**Мастера своего дела**

О работе строительного участка РСМУ решила рассказать мастер по ремонту Наталья МОХОВИКОВА:

– Со строительным участком меня связывает многое. С 2000 года это моё первое и единственное место работы. Сюда устроилась маляром после училища. Здесь постигала тонкости специальности и училась ладить с коллегами.

Чем мы занимаемся? Выполняем работы по ремонту зданий, производственных и бытовых помещений завода. На нас – штукатурные и малярные работы, перенос стеновых перегородок, строительство лесов, бетонные работы, демонтаж фундаментов, ремонт бытовых помещений. Как видите, большая часть строительных работ на территории предприятия возложена именно на нас. За этот год уже успели многое. Выполнили ремонт кабинетов и коридоров в здании заводоуправления. В цехе отремонтировали бытовые помещения, санузлы, коридоры и кабинеты специалистов. Наводим красоту в АБК электротехнического участка. На очереди – бытовые помещения в отделении кальцинации: мужские и женские раздевалки (а они по площади самые большие на нашем заводе – порядка

1000 кв. м.), санузлы, душевые. Рассчитываем управиться за два месяца. Наши парни-огнеупорщики выполняют работы по ремонту содовых печей... Можно долго перечислять.

Работаем в тесной связке со специалистами нескольких подразделений. Заказы на ремонты нам выдаёт отдел главного механика. Контролируют работу как ОГМ, так и ОКС. Взаимодействуем с начальниками цехов, руководителями отделений, мы представляем им своё видение дизайна. Чаще коллеги соглашаются, но иногда и дают дельные советы, настаивают на своём. Мы всегда учитываем пожелания.

Конечно, состав коллектива за 20 лет сильно изменился, сегодня здесь остались те, кто по-настоящему предан профессии, кому интересно работать на заводе. Нас на участке 32 человека: маляры, штукатуры, плотники, огнеупорщики, чистильщики металла. Я долго думала, кого же можно выделить особо. Нет, не могу! Все одинаково опытные, ответственные, все мастера своего дела. Портреты практически каждого побывали на цеховой Доске почёта РСМУ. Наш руководитель – **Раиль Муратов**, который большое внимание уделяет



На фото: в центре – Наталья Моховикова. Слева направо: Евгений Озим, Олег Черемисинов, Павел Жданов, Надежда Казанцева, Николай Пермяков, Анатолий Волков, Наталья Леонтьева, Елена Пономарёва, Татьяна Романова, Сергей Латышев, Валентина Чемоданова, Гульнара Наумова, Эхтирам Гасанов

развитию коллектива. Его отличают неравнодушие и умение поддержать человека, «зажечь» огонёк в его глазах.

Могу смело сказать, что коллектив – моя вторая семья. Такое ощущение складывается из многого: это и взаимовыручка, и помощь в решении профессиональных задач, и тёплые человеческие взаимоотношения внутри коллектива. Мы с коллегами дружны. В минуты отдыха обсуждаем не только рабочие моменты, но и делимся личными новостями, переживаниями. Любим

собираться вместе в праздничные даты. Это сплачивает и помогает в работе. Мы на самом деле – одна команда!

Тоже хотите рассказать о своём коллективе? Позвоните в бюро по общественным связям и социальным вопросам по телефону **71-36** и узнайте, что для этого нужно. Либо присылайте готовый рассказ на электронную почту [n\\_usanina@bsz.ru](mailto:n_usanina@bsz.ru) письмо с пометкой «Мы – команда!».

**С Днём строителя!****Мечтать и строить**

Строитель – одна из самых созидательных профессий. Благодаря её представителям на нашем заводе появляются новые объекты и ремонтируются уже существующие. Накануне Дня строителя, который в России отмечают во второе воскресенье августа, мы задали несколько вопросов тем, чья работа напрямую связана с возведением и ремонтом зданий и сооружений АО «БСЗ».



**Сергей ИЛЬИН**, заместитель начальника РСМУ

– Расскажите о вашей первой стройке.

– Это было ещё в четвёртом классе. Я тогда собрал из старых деталей мопед, и соорудил для него что-то наподобие гаража. Из досок в пустующем пространстве между домом и двором сколотил стены, крышу. В те времена это не было чем-то удивительным, наверное, любой мальчишка моего возраста умел управиться с ножовкой и молотком. Гараж получился вполне годным, верой и правдой служил года четыре, а потом его разобрали под другую постройку.

– Над какими проектами сейчас работаете ваше подразделение?

– В РСМУ строительные работы, как правило, тесно переплетаются с

ремонтными. Взять, к примеру, капитальный ремонт первой содовой печи, где задействованы все пять участков РСМУ: ремонтный, строительный, ремонтно-механический, ремонта КИПиА и ремонта электрооборудования. Также специалисты строительного участка участвуют в устройстве фундамента насоса форовской жидкости и демонтаже турбокомпрессора «Людмила» в машзале. Кроме того, продолжаем ремонт бытовых помещений в цехах в соответствии с утверждённым графиком.

– О чём мечтает строитель?

– Чтобы объект, в который он вложил свой труд, служил как можно дольше. Ну и, конечно, строитель – обычный человек, поэтому и мечты у него самые обыкновенные. Я, например, планировал выучиться в институте, завести семью, построить дом. Всё сбылось. Дети растут и радуют своими успехами. Старшие сыновья работают на заводе, как и я – в РСМУ. 16-летняя дочь Лиза подала документы в строительный техникум, планирует получить образование по специальности «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений». Младший Ваня ходит в детский сад. Все мои мечты сейчас связаны с их будущим.

– Какие планы на будущее?

– Из основных – завершить капитальный ремонт содовых печей №1 и №5; смонтировать, как запланировано, насосы в кальцехе №1 и турбокомпрессор «Людмила» №4 в машзале; отремонтировать бытовые помещения цехов кальцинированной соды №1 и №2.

– Что пожелаете коллегам в связи с профессиональным праздником?

– Гордиться тем, что он – строитель. Работать ответственно и помнить, что мы – одна команда и у нас общая цель. Всем коллегам – крепкого здоровья, стабильности и уверенности в завтрашнем дне!



**Роман ГЕРАСЕЧКИН**, начальник отдела капитального строительства

– Расскажите о вашей первой стройке.

– Моё детство прошло в частном доме, где работы всегда хватало, поэтому мы с отцом и дедом постоянно что-то мастерили. Ну а первой самостоятельной стройкой стал гараж. Когда я его приобрёл, это были одни стены и ворота. Привёл гараж в порядок, построил овощную и смотровую ямы. А вообще,

зататки строителя есть в каждом из нас. Вспомните, как зимой строили крепости из снега, а летом – замки из песка.

– Над какими проектами сейчас работаете ваше подразделение?

– Приоритетным для нас является монтаж винтового компрессора в машинном отделении. Сейчас готовим фундамент. Компрессор доставят на завод в IV квартале 2021 года, после чего планируем приступить к его монтажу. Помимо этого, строим автомобильные весы в карьере известняка, обновляем насосный парк, систему охраны управления доступом цеха №15.

– О чём мечтает строитель?

– Чтобы проекты на бумаге и в реальности соответствовали друг другу.

– Какие планы на будущее?

– Освоить инвестпрограмму и смонтировать новый винтовой компрессор. Это не просто новое оборудование. Это «умная», автоматизированная машина, которая повысит эффективность производства и облегчит работу персоналу. Начать в октябре этого года монтаж дистилляционной колонны №2. Завершить реконструкцию стеновых панелей второго корпуса цеха кальцинированной соды №1. В планах на 2022 год – строительство паропровода, который соединит ТЭЦ и 14-й цех.

– Что пожелаете коллегам в связи с профессиональным праздником?

– Чтобы нашим строителям всегда хватало работы на заводе. Если возводятся новые объекты, обновляются уже существующие – значит, предприятие живёт и развивается!

## Соцполитика

## Вот и лето прошло...

А вместе с ним закончилась и летняя оздоровительная кампания для детей содовиков. В этом году в лагерях по путёвкам, выделенным АО «БСЗ», отдохнули и поправили своё здоровье более 170 ребятшек.

Свои двери для них гостеприимно распахнули три лагеря: «Дружба» и «Сказка» — в Березниках и «Лесная сказка» — в Соликамском районе. Первый заезд состоялся 31 мая. Ну а последняя, четвёртая, смена завершилась вчера, 26 августа.

Летние смены в «Лесной сказке» пролетели незаметно. У каждой — своё название и тематика: «Время первых: начало», «Школа лидера», «Территория новых возможностей», «Открываем мир вместе». Но цель у них одна — помочь ребятам раскрыть свои возможности и проявить новые таланты: дружить, творить, реализовывать идеи и достигать успехов. И у наших девчонок и мальчишек это получилось! «В нас развивали лидерские качества, помо-



Вот так — со слезами на глазах — ребята прощаются с лагерем и новыми друзьями

гали раскрыть таланты, — рассказывает Анастасия, дочь Андрея Усатова, машиниста экскаватора карьера известняков, которая в этом лагере, можно сказать, сторожил — отдыхала здесь уже в седьмой раз. — Мы быстро сплотились. Нашли общие интересы. Вожатые не давали скучать: каждый день — спортивные мероприятия, творческие или интеллектуальные состязания. И знаете, впервые за семь лет мой отряд завоевал кубок лагеря. А я сама стала более открытой и общительной».

Особый мир — мир творчества и веселья — открыли для себя дети, отдохнувшие в березниковской «Сказке». Они здесь много бегали и прыгали, танцевали и пели, играли и соревновались. Всё было на высшем уровне! «Каждый год ездю в «Сказку» во вторую смену. Специально с друзьями договариваемся, что следующим летом в июле снова сюда. В этом году не получилось, попал в первую смену. Сначала расстроился, но потом нашёл новых друзей. В основном играл в спортивные игры: в футбол, гандбол, баскетбол. В «Сказке», кстати, ещё и моя сестра **Вика** отдыхала. Ей тоже всё понравилось», — поделился впечатлениями **Дмитрий**, сын машиниста крана шихтного отделения **Юлии Репиной**.

Остались довольны отдыхом и ребята, побывавшие в «Дружке». «Мы участвовали в спартакиаде, в музыкальных конкурсах, много рисовали, играли и просто общались, — рассказал **Артём**, сын транспортёрщика отделения фасовки **Елены Гасиной**. Дети в лагере загорели, подросли, набрались сил и стали более самостоятельными. Впереди их ждёт новый учебный год. Удачи, ребята!

## Наши дети

## Для будущих пятёрок

Меньше недели осталось до того волнительного момента, когда вчерашние малыши-детсадовцы пойдут первый раз в первый класс. В этом году новый мир знаний откроют для себя 85 детей работников Березниковского содового завода.

Одна из самых добрых и трогательных традиций на нашем заводе — поздравлять будущих первоклашек с Днём знаний. Многие содовики накануне 1 сентября для их детишек устраивало предприятие в «докоронавирусные» времена. С концертными номерами и сказочными представлениями, конкурсами и поздравлениями. И конечно же, с подарками!

К сожалению, массовые мероприятия в городе сейчас запрещены. Однако без подарков от нашего предприятия ребята не остались. На этой неделе их родителям вручили «первоклассный» набор. В него вошли «чемоданчик» с канцелярскими принадлежностями, энциклопедия «Что? Зачем? Почему?», глобус, светоотражающий брелок и нагрудный значок.



Владимир, сын специалиста ООУТ Оксаны Нелцовой, к школе готов!

«Думаю, дочке набор очень понравится. Любому ребёнку приятно, когда его личный праздник, волнения и ожидание чуда разделяют взрослые. Я тоже рада такому вниманию и заботе со стороны предприятия. Собрать ребёнку в школу — всегда ощутимо для семейного бюджета. Подарок, который сделал нам завод, станет хорошим подспорьем в учёбе», — отметила мама первоклассницы **Ксении**, специалист по перевозкам отдела логистики **Анастасия Норина**.

## КСТАТИ

В соответствии с Коллективным договором АО «БСЗ» работникам завода — родителям первоклассников — в первый день нового учебного года полагается дополнительный оплачиваемый отпуск.



Подарки для своих детей — будущих первоклассников — работники завода получили на этой неделе

## Будь здоров

## Что помогает сохранять здоровье и активность?

Этот вопрос накануне Дня физкультурника мы задали содовикам, для которых ЗОЖ — девиз по жизни. Коллеги готовы поделиться своими секретами.



**Константин ГАШЕВ**, начальник АБДСКБ №2 цеха №11:  
— У актёра **Константина Хабенского** есть известная фраза: «Жизнь — это путь. У кого-то это путь до булочной и обратно, у кого-то — кругосветное путешествие». Путешествия — это и мой путь (примеч. ред.: в 2001 году Константину присвоено звание «Мастер спорта по

туризму»). Буквально на днях вернулся из похода по маршруту Главный Уральский хребет и хребет Кваркуш. Вместе с женой **Светланой**, сыном **Никитой** и псом по кличке **Алтай** за 15 дней преодолели 200 километров по суше и ещё столько же по воде. Подобные походы совершаем раз в год, и в выходные тоже стараемся выбираться на природу.



**Татьяна ФЕДОСЕЕВА**, специалист по персоналу:

— Велосипед — моя страсть с детства, и это то, что, на мой взгляд, приносит большую пользу организму. Во-первых, велосипедные

прогулки — это свобода, ветер в лицо! Во-вторых, поездки на свежем воздухе укрепляют здоровье, помогают держать вес под контролем. В-третьих, катаясь на велосипеде, мы получаем заряд бодрости и позитива. Так что два-три раза в неделю — как только сойдёт снег и практически до ноября — я сажусь на велосипед и вперёд!



**Александр МОХОВИКОВ**, мастер отделения спецтехники участка транспорта:

— Оставаться активным в мои 60 лет помогают регулярные занятия физкультурой. Каждое утро просыпаюсь в 5:30 и делаю 30-минутную зарядку. Летом чередую её с пробежкой. Всё те же 30 минут рысочкой по Зырянке, возле пруда, потом — обливание

холодной водой. Дальше на работе, в перерыв — обязательно приседания, подтягивания, отжимания, упражнения на пресс. А вечером — футбол или хоккей с друзьями.



**Наталья КУЗНЕЦОВА**, председатель профкома АО «БСЗ»:

— Думаю, сохранять активность человеку помогает то, в силу чего он искренне верит. Я свой выбор сделала в пользу вегетарианства. Оставила в рационе только молочные продукты, рыбу и яйца, а мясо заменила бобовыми. Утром завтракаю заваренной с вечера кипятком гречкой без соли и сахара, с ложечкой растительного масла. Чтобы обогатить вкус пищи, приправляю её восточными пряностями и зеленью.

СОДОВИК

Учредитель:  
Акционерное общество  
«Березниковский содовый завод»

Адрес редакции и учредителя: 618400, г. Березники, ул. Новосодовая, 19.  
Тел.: 8 (3424) 28-41-79,  
факс: 8 (3424) 28-42-00.  
E-mail: mail@bsz.ru

Свёрстано и отпечатано в ООО «Типограф». Адрес издателя и типографии: 618540, Пермский край, г. Соликамск, Соликамское шоссе, 17. Заказ № 1880. Тираж 3000 экз.

Газета зарегистрирована 30 ноября 2007 года Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Приволжскому федеральному округу (свидетельство ПИ № ФС 18-3662)

Выпускается 1-12 раз в год. Распространяется бесплатно. Подписано в печать 30.08.2021 г.: по графику в 17.00, фактически в 17.00. Главный редактор Н.В. Усанина. 12+