



## КОРОНА СПОРТА ПРОТИВ КОРОНЫ ВИРУСА

*Движение - жизнь*



В области мировой медицины за последние несколько десятков лет как в диагностике различных заболеваний, так и в их лечении произошли колоссальные изменения, позволившие значительно увеличить среднюю продолжительность жизни людей, вселить уверенность в выздоровление при целом ряде считавшихся ранее неизлечимыми заболеваниями. Но только ленивый не ругает сегодня здравоохранение в России за его низкую доступность, тотальную коммерциализацию, нарастающую «бездушность» и бюрократизацию. Мы готовы предъявлять обоснованно претензии Правительству, чиновникам от здравоохранения, врачам и медсестрам, но никогда, да-да, никогда не считаем виновными в своих недугах «себя любимых». А ведь если разобраться, то больше половины наших болезней возникли у нас в результате нашей лени, вредных привычек, нездорового питания, невнимательного отношения к собственному здоровью. К сожалению, здоровье относится к категории так называемых «отрицательных ценностей». Так же как воздух и деньги, на них мы обращаем внимание только тогда, когда их уже нет.

Что же необходимо делать, чтобы сохранить здоровье и даже приумножить его, от чего надо непременно избавиться, а чему научиться и внедрить в повседневную жизнь?

**Малоподвижный образ жизни ведет к серьезнейшим нарушениям в системе кровообращения и, как следствие, к разрушению работы ряда органов и систем. Движение – это жизнь. Значит, надо приобретать**

**навыки двигательной активности, особенно для людей с однообразной или малоподвижной деятельностью.**

Гиподинамия – снижение двигательной активности, обусловленное в первую очередь автоматизацией производства. Вторая причина – всевозрастающая урбанизация, манящая комфортом (мобильностью передвижения и пространственностью средств коммуникации). Люди перемещаются на автомобилях, поездах и самолетах на огромные расстояния, не затрачивая при этом энергии. Третья причина – сидячий образ жизни офисных работников. Также уменьшается количество рабочих специальностей, где необходим физический труд. Сюда же можно добавить банальную человеческую лень, которая выражается в поиске условий минимальной затраты сил при выполнении каких-либо действий.

Доказано, что после месяца «постельного режима» у человека падает работоспособность, нарушается обмен веществ, в силу уменьшения массы мышц становятся затруднительными не только сложные движения, но и элементарные, нарушается сон, человек чувствует постоянную усталость.

Следующий момент – возраст, с ним приходит потеря мышечной массы. Если до 40 лет мышечная ткань более или менее сохраняется, то после 40 и особенно в 50 лет начинается ее утрата. До сих пор ничего лучше не придумано для поддержки массы, кроме как тренировать ее, давая необходимую нагрузку на наши мышцы. Кроме того, регулярные физические нагрузки необходимы для хорошей работы сердечно-сосудистой системы и микроциркуляции крови, а также правильного функционирования обменных процессов.

**Список болезней, которые провоцирует гиподинамия, внушителен:**

*атеросклероз, избыточный вес, артериальная гипертензия, хроническая ишемия сердца и мозга, инсульты, эндокринно-обменные расстройства, депрессии, неврозы, остеохондроз, сколиоз, остеопороз, заболевания бронхолегочной системы. И всему этому способствовали мы сами, лениясь пройти сделать лишний шаг, перенести лишние килограммы, наклониться за ...*

Нередким следствием малоподвижного образа жизни является возникновение различных патологий опорно-двигательного аппарата, таких как остеохондроз, дорсалгия

(боли в спине), коксартроз, гонартроз, нестабильность сегментов позвоночника, плече-лопаточный периартроз, искривление позвоночника (лордоз, сколиоз, кифоз и др.), межпозвоночные грыжи и др. Наиболее эффективным методом избавиться от болей, восстановить двигательные и тазовые функции является кинезитерапия – лечение движением. Метод основан на глубокой проработке мышц на патологическом участке, что улучшает кровоснабжение, обмен в тканях, улучшает питание суставной капсулы и хрящевой ткани, укрепляет мышечный корсет, снимает болевой синдром.

В корпорации ЖБК-1 работают два зала кинезитерапии, в которых занимаются свыше 70 наших сотрудников. Практически все они отмечают положительный эффект уже после первого курса, который рассчитан на два с половиной – три месяца.

Другим действенным методом улучшения функционального состояния организма являются занятия в тренажерных и фитнес залах. Такие залы есть в корпорации. Их регулярно посещают свыше 50 работников ЖБК-1.

Разработаны и находятся в доступности различные недорогие резиновые тренажеры, позволяющие держать в тонусе мышцы и, как следствие, в хорошем состоянии здоровье.

**Запомните: движение – жизнь!**

Для информации.

- 50% костей человека и 50% мышц находятся в ногах.
- Крепкие кости, сильные мышцы и гибкие суставы образуют «железный треугольник», несущий самую важную нагрузку на человеческое тело.
- 70% человеческой активности и сжигания энергии в своей жизни осуществляется двумя ногами.
- Только когда ноги здоровы, традиционный кровоток течет плавно, поэтому у людей с сильными мускулами ног обязательно будет сильное сердце.
- Старение начинается с ног. Тренировать ноги никогда не поздно, особенно это важно после 60 лет.
- Только укрепив ноги, можно предотвратить дальнейшее старение.
- Ходить и выполнять упражнения для ног не менее 30-40 минут каждый день.

**М.Г. Рыжков**

директор ООО «Медцентр ЖБК-1»

### Таблетки – в сторону.

К сожалению, частые проблемы со спиной вынуждали меня быть постоянным пациентом невролога. Но ЛФК, физиопроцедуры, уколы и таблетки лишь на время приносили облегчение. По опыту коллег и сотрудников моего отдела решила попробовать занятия в зале кинезитерапии под руководством Забнина Юрия Владимировича. Хотя я посещаю зал недавно, но уже стали заметны изменения - увеличилась гибкость, выносливость. Занятия начинают доставлять удовольствие, а таблетки уходят на задний план. Тренер делает процесс тренировки интересным, разнообразным - меня упражнения местами, заменяет новыми, он всегда подсказывает и поддерживает. Атмосфера в зале доброжелательная. Огромная благодарность руководству Корпорации ЖБК-1 за возможность без отрыва от работы в перерыв посещать тренировки и укреплять здоровье!

**Лариса Тугучева**, начальник отдела АИТ

### Без таблеток и без боли.

Более года назад я начала посещать зал кинезитерапии из-за болей в спине, не могла оборачиваться, приходилось поворачиваться всем корпусом.

За все время посещения кинезитерапии несколько раз изменяли программу занятий. Боли немного по-утихли, и теперь я могу поворачивать корпус без болей...Уверена, что главный путь к здоровью через спортзал, через физические, дозированные нагрузки.

**Наталья Самкова,**

бухгалтер отдела расчета заработной платы

### Я забыла о своих болях!

Я всегда была далека от спорта, вела малоподвижный образ жизни, плюс сидячая работа – всё это негативно сказалось на моём здоровье. Постоянные боли в пояснице, нарушение сна, невозможность разогнуть спину, протрузии на снимках МРТ – со всем этим «букетом» я жила на протяжении 10 лет. Пробовала заниматься фитнесом и йогой, но легче не становилось. Периодические курсы медицинской терапии (таблетки, уколы, массажи, алмаг) приносили лишь временное облегчение.

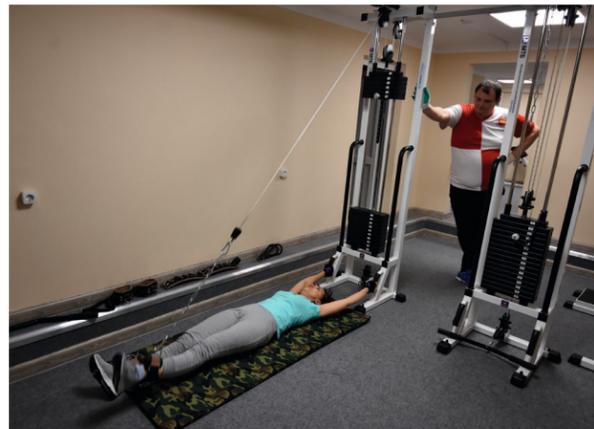
Осенью 2019 года я начала заниматься в зале кинезитерапии на территории завода. Особенно важным для меня было то, что упражнения подбираются индивидуально, техника выполнения упражнений находится под постоянным контролем тренера Забнина Ю.В., и есть возможность посещать зал в обеденный перерыв.

Сейчас, спустя два года регулярных занятий, я забыла о болях в спине, у меня нормализовался сон, невролога больше не посещаю и никаких уколов не делаю. Подтянулись мышцы, улучшилась осанка, на занятия хожу с удовольствием, потому что вижу результат! Я теперь с уверенностью могу сказать, что кинезитерапия стала частью моей жизни.

Хочу выразить благодарность Юрию Алексеевичу Селиванову, сотрудникам ООО «Медцентр-ЖБК-1», тренеру Забнину Юрию Владимировичу за заботу о здоровье работников ЖБК-1. Спасибо Вам огромное!

**Новикова Ю.Н.**

начальник службы экономики строительства  
ООО СЗ «УК-ЖБК-1».



## ВСЕ НАЧИНАЮТ ЭНТУЗИАСТЫ. ОНИ КАК МАЯКИ



Матюхина Галина

Я пришла работать на завод 22 года назад. Всегда для себя занималась спортом (бег, плавание, аэробика). Председатель профсоюзного комитета Сухомлинова В.Н, узнав о моем увлечении, предложила открыть свой заводской «фитнес-клуб». Это было почти 20 лет назад. Сначала занимались в актовом зале и без оборудования, все очень просто и доступно. Со временем занятия становились интереснее и сложнее. Одновременно профком приобрел для нас все необходимое, которое, кстати, до сих пор используется. Желающих заниматься становилось все больше и больше. Места стало не хватать. Нашими занятиями заинтересовался Ю.А. Селиванов, посмотрел, попробовал сам, одобрил, и сразу появились на заводе спортивные залы.

Начало 2000-х – это пик подъема оздоровительных занятий. Уголки здоровья

были организованы в каждом цехе. Стало заниматься даже те, кто ничем подобным никогда не занимался, приходили попробовать, да так и оставались, почувствовав вкус к занятиям. Для многих и до сих пор занятия спортом остались необходимым условием жизни, как еда и пища, нормой жизни.

В спортивный зал приходят по разным причинам: подвигаться и размять мышцы после сидячего рабочего дня, разработать большие суставы, улучшить кровообращение, обменные процессы, похудеть, подкорректировать фигуру. В итоге в выигрыше остаются все, получая взамен главную ценность – здоровье, иммунитет, легкую походку, отличное настроение и сплошной позитив. Занимайтесь и будьте здоровы!

Матюхина Г.В.,  
тренер

# PS

*Матюхина Галина Васильевна – пример для всех, кто страдает недугами.*

*Мало кто знает, что эта стройная, подтянутая женщина была в больницах приговорена к тяжелой участи инвалида: протрузии, грыжи и последствия – таблетки, процедуры, больницы и впереди инвалидность. Сегодня Галина Васильевна – эталон для подражания: физкультура, моржевание, марафоны на 10-15 километров, тренировка заводских сотрудников. В отзывах ее подопечных – позитив, настроение, энергетика – все это вносит она в свое окружение. Она победила болезни и призывает к этому всех сотрудников.*

Редакция

### И красоту фигуры, и здоровье принесли физкультура и спорт

Хочу выразить благодарность сотрудникам тренажерного зала ЖБК-1 за помощь в коррекции моего здоровья. Обратилась год назад с болью в шейном и грудном отделе. Тренер грамотно подобрал программу по устранению моей проблемы. Советы тренеров, режим и физические нагрузки, повлияли не только на улучшение моего физического состояния, но и привели в форму тело. Спасибо тренерам за мое здоровье и красоту!

Елена Щерблякина,  
бухгалтер-кассир ЖУ ЖБК-1

### Спорт, тренировки – и про возраст давно забыла!

Фитнесом у Матюхиной Г.В. занимаюсь с самого основания нашей группы, это уже более 15 лет. Были небольшие проблемы со спиной. Хожу на занятия регулярно. Комплексы на разные группы мышц каждый раз меняются. Чувствую себя бодрой, подтянутой, возраст свой не ощущаю. Мне очень нравится.

Гиренко И.В.,  
сторож службы охраны  
АО «Завод ЖБК-1»



Мильшина Надежда, Матюхина Галина, Маслюкова Татьяна, Шабельникова Наталья

### С депрессией распрощалась

В школьные и студенческие годы активно занималась спортом. Знала, что на заводе проводятся тренировки, но считала, что мне достаточно пробежать утром и вечером на стадионе. И вот, в 2016 году решила все-таки посетить тренировки Матюхиной Г.В. и сразу же влюбилась! На протяжении пяти лет стараюсь не пропускать ни одной тренировки. Благодаря этим занятиям у меня улучшилась работа сердца, а что такое депрессия я вообще забыла!

Бородатова Л.И.,  
заведующая материальным складом

### Боль ушла – энергия, активность пришли

Посещаю зал кинезитерапии на протяжении года. Пришла с болями в спине, после назначенной программы и регулярных тренировок боль прошла, улучшилось общее состояние здоровья, снизился вес, наблюдаю всегда активность и легкость в теле. В зале работают грамотные специалисты, рада, что есть возможность посещать эти тренировки. Буду и дальше посещать занятия.

Шагаева А.Б.,  
специалист по охране труда

### Движение, физкультура принесли позитив, здоровое настроение

Придя в спортзал, я как бы окунаюсь в атмосферу, очень далекую от бытовых проблем и рабочих трудностей. Все остается за дверями. В процессе тренировки улучшается общее физическое состояние, куда-то уходит агрессия и плохое настроение, а голова расслабляется и настроение поднимается. Удобно здесь, радостно заниматься. Столько позитива, столько эмоций, столько энергии в этих тренировках! У Галины

Васильевны очень профессиональная, насыщенная и разнообразная программа, это интересно и всегда держит в тонусе

Огромное спасибо руководству корпорации за заботу о нас, о нашем здоровье, за создание таких условий и возможностей! Занимайтесь фитнесом и оставайтесь здоровыми!

Е.И. Сысова,  
экономист по статистическому учету

### И на пенсии – спорт. Физкультура – моя отдушина

Моя дружба со спортом имеет долгую историю, и я с азартом принимаю любые предложения, будь то участие в спартакиаде или соревнования по настольному теннису среди работников нашего завода. Но вот в группу здоровья Матюхиной Г.В. попала случайно. Подруга записала и потащила меня с собой за компанию. Моя профессия – машинист крана, это малоподвижный сидячий многочасовой ритм жизни. Заниматься спортом непросто, и мышцы болят, и дыхание сбивается. Труднее всего с дисциплиной. После тяжелого рабочего дня заставить себя идти на занятия очень непросто, но плюсов в этом гораздо больше. Занятия входят в привычку, а привычка в необходимость, даже в зависимость. Позитивный настрой, который задает Галина Васильевна, шутки в перерывах между упражнениями, все это создает хорошее настроение! В раздевалке обсуждаются заводские новости, звучат поздравления с днем рождения, профессиональными достижениями. В группе люди разных возрастов и профессий объединились в борьбе за самое важное – здоровье! Эти занятия подарили мне много памятных моментов,

активное участие в спортивной жизни завода, сдаче норм ГТО, хороших друзей. Проработав без малого 30 лет на заводе и уйдя на заслуженный отдых, свои занятия в группе я не бросила. Это моя отдушина, мой способ общения с большим миром, родным коллективом, мой образ жизни, позволяющий мне быть здоровой, активной, примером для своих детей и внуков. За все это хочу выразить благодарность руководству корпорации и лично Ю.А. Селиванову!!!

Маслюкова Т.И.,  
машинист крана ЦМИ,  
пенсионер в настоящее время



Мартыанова Ольга, Примаченко Анна, Сысова Елена, Дубочинская Татьяна, Саенко Наталья

## Я СОБИРАЛА ВОЛЮ В КУЛАК

### Я стала фанатом спорта. Теперь я сама себе доктор

Я с детства была неспортивным ребенком, в школе у меня самым нелюбимым предметом была физкультура. Все это потому, что в детстве меня никто к этому не подталкивал, все идет от воспитания в семье. В подростковом возрасте у меня выявилась ВСД, позднее остеохондроз позвоночника. В 2011 году я пришла работать на ЖБК-1, как раз открылся Медцентр. Я часто ходила к неврологу на прием, она мне выписывала разные таблетки и уколы от моих заболеваний. Тут же наши медработники мне кололи эти прописанные врачом лекарства. И однажды наша Галина Васильевна мне предложила прийти к ней на занятия по фитнесу и возмутилась: как можно такой молодой девушке принимать столько лекарств? Сказала также, что я выучу упражнения для шеи и буду делать их дома, не приходя в зал. Я долго сомневалась, говорила, что у меня ничего не получится, но в итоге

пошла. Сначала мне было очень тяжело, у меня ничего не получалось, я расстраивалась и злилась, сильно уставала физически, но решила разучить упражнения и больше в зал не ходить. Каждый мой поход в зал, как я думала, будет последним, но я собирала волю в кулак и снова шла. Так прошло полгода моих мучений, потом я втянулась, у меня стало получаться практически все. Как оказалось, у меня хорошая растяжка. После занятий стало улучшаться настроение, даже несмотря на физическую усталость, а самое главное, уменьшились мои головные боли, перестал сковывать шею остеохондроз, я перестала принимать многочисленные лекарства, стала обходиться лишь курсом таблеток 1 раз в год. И я задумалась, зачем бросать ходить в зал, если мне это так нравится, да и тренер у

Начало.

Продолжение на с.3

**Продолжение.**  
**Начало на с.3**

нас замечательная! Улучшилось самочувствие, здоровье, настроение. Я продолжала ходить на тренировки и спустя год меня наградили дипломом за здоровый образ жизни премией ко Дню строителя в 2014 году. И здоровье укрепила, и премию получила, вдвойне приятно! Я очень благодарна нашему тренеру Галине Васильевне за работу с нами. Как хорошо, что меня судьба свела с ней! Она и любой совет даст и по медицине, и по правильному питанию, и по спорту. Это такой позитивный человек, увлеченный своим делом, что с радостью идешь к ней на занятия, даже если нет настроения и все раздражает (у каждого бывают проблемы на работе и дома), после занятий твое плохое настроение улечивается, все нервное напряжение проходит. Тело

подтягивается, осанка улучшается также, как и кровообращение во всех органах, каждая клетка наполняется кислородом. Я теперь фанат тренировок Галины Васильевны. Когда она в отпуске и нет занятий, мне очень не хватает ее позитива и тренировок. Я хожу в спортзал уже 8 лет. Сейчас я беременна, срок 32 недели (7,5 месяцев), и я продолжаю заниматься, делаю посильные для меня упражнения. И мне это нравится! В спортзале отключаешься от своих проблем. Обязательно буду приобщать своего ребенка к спорту. **Наше тело умеет восстанавливаться, нужно только захотеть сделать все для себя и не лениться. Не все зависит от врачей. Нет волшебной таблетки. Ты сам себе доктор! Занимайтесь спортом и будьте здоровы!**

**Донченко Ольга,**  
АО «Завод ЖБК-1», ДОЦ



## ИСПОЛЬЗУЯ ОПЫТ А.С. МАКАРЕНКО

*О подготовке выпускников детских домов к самостоятельной жизни*



*В этом доме 15 лет получают навыки труда выпускники Разуменского детского дома*

1 декабря 2021 г. губернатор Белгородской области В.В. Гладков вручит ключи от новых квартир детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей. Корпорация ЖБК-1 уже многие годы строит для этих ребят качественное и добротное жилье. Для нашего предприятия — это направление строительства социальное, а не коммерческое. В текущем году в Белгороде мы сдаем 38 квартир, в Белгородском районе 52 квартиры. Дома выполнены с отделкой под ключ. Начальник управления социальной защиты населения г. Белгород Н.Е. Тимофеева предложила создать тренировочную квартиру в одном из этих помещений, где новоселы будут учиться простым бытовым действиям. Это замечательное предложение. Но я, исходя из нашего опыта работы с детдомовскими ребятами, внес бы поправку, что выпускник, получая квартиру, уже должен уметь готовить себе еду, следить за коммунальными затратами, вести домашнее хозяйство. И учить этому надо еще в стенах детского дома, а квартиры для такой «тренировки» надо выделять рядом с детским домом, чтобы воспитателям было удобно обучать домашним премудростям и контролировать переход к самостоятельной жизни.

**В чем состоит наш опыт?**

В 1995 г. мы создали детский дом в п. Разумное при промышленном предприятии. При поддержке главы администрации Белгородского района А.И. Склярова, который тогда проявил политическую волю и, минуя бюрократические «нельзя» и «не положено», дал согласие на создание детского дома при Заводе ЖБК-1, что было вопреки законодательству. Поэтому период становления был не прост, приходилось лавировать между ограничительными мерами надзорных ведомств, но все же руководствоваться здравым смыслом, который подсказывал нам, что растить воспитанников в «тепличных» условиях нельзя! Воспитанник детского дома должен быть максимально подготовлен к самостоятельной

жизни к моменту выхода из стен детского дома. Ложная жалость вредна для его будущего, и тысячи неподготовленных к жизни детей детдомов после выпуска попадают в криминал или бомжуют. Для обучения самостоятельному проживанию наших старших ребят в 2005 г. я отдал в пользование детского дома небольшой частный дом с участком, в котором ранее жила моя мама. Этот дом находится в шаговой доступности от Разуменского дома детства. За счет средств Корпорации ЖБК-1 сделали капитальный ремонт, пристроили хозяйственный блок. Дети называли этот проект «Дом молодежи». В 2010 г. администрация Белгородской области выделила грант на внутреннее оснащение мебелью и бытовой техникой. Более 15 лет этот проект позволяет коллективу воспитателей Разуменского дома детства качественно готовить выпускников к самостоятельному проживанию в собственных домах и квартирах.

Будучи депутатом Государственной Думы VI созыва РФ я выступил с законодательной инициативой по реформированию системы подготовки выпускников к жизни в обществе после выхода из детского дома. В 2013 г. Дом молодежи посетил лидер партии «Справедливая Россия» С.М. Миронов и заместитель председателя Счетной палаты РФ В.П. Горегляд. Председатель комитета ГД Федерального Собрания РФ по вопросам семьи, женщин и детей Мизулина Е.Б. на базе детского дома проводила в Белгородской области выездной круглый стол и заседание комитета. Они побывали в этом «доме молодежи» и воочию убедились в эффективности обучения ребят самостоятельной жизни.

Елена Борисовна, как председатель комитета, с большим авторитетом и опытом пообещала рассмотреть все наши предложения и провести реформу детских домов. К сожалению, в дальнейшем участия и поддержки не последовало. Тогда я начал действовать через Правительство РФ и ведомства. Точкой отсчета грядущих изменений стала встреча с бывшим руководителем Роспотребнадзора Г.Г. Онищенко. Я смог убедить его в губительных последствиях запрещения посильного детского труда в детских учреждениях, и он подключил специалистов этого ведомства по изменению устаревших СанПиНов, по которым детям запрещалось самостоятельно даже убирать свой дом, готовить еду, ходить в магазин за покупками. И с трибуны Государственной Думы я неоднократно предлагал поменять систему трудового воспитания в детских домах, которая должна была быть созвучна идеям великого советского педагога А.С. Макаренко. И лед тронулся. Была создана рабочая группа специалистов Роспотребнадзора и педагогов-практиков с участием директора детского дома Негомодзянова А.Г., имеющего богатый опыт подготовки детей к самостоятельной

жизни в нашем Разуменском доме детства для создания новых СанПиНов для сиротских учреждений, которые вышли в 2015 г. В этот же год вышло Постановление Правительства РФ №481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей», которое коренным образом изменило программы воспитания и обучения детей в детских домах. Теперь воспитанникам учреждений можно на законных основаниях с юных лет прививать навыки ведения домашнего хозяйства, заниматься кулинарией, учиться обращаться с бытовой техникой. До получения своего жилья выпускник должен максимально быть подготовлен к самостоятельной жизни. Именно этим мы и занимаемся вместе с коллективом Разуменского детского дома, и результаты такого сопровождения наших выпускников показывают правильность выбранного пути.

В то же время на уровне Государства, регионов этот опыт мало где развивается, т.к. необходимо хотя бы небольшое, но дополнительное финансирование для создания условий обучения, чего пока ни Государственная Дума РФ, ни региональные Законодательные собрания не осмелятся сделать. Будем надеяться, что инициатива Н.Е.Тимофеевой и сдвинет эту проблему по всем детским учреждениям Белгородской области.

**Ю.А. Селиванов,**  
Председатель Совета директоров  
АО «Завод ЖБК-1», депутат  
Государственной Думы РФ VI созыва



**Договорились менять СанПиНы.**  
Г.Г. Онищенко (главный санитарный врач РФ, руководитель Роспотребнадзора в 1996—2013 годах, помощник Председателя Правительства РФ в 2013—2016 годах), Ю.А. Селиванов (Председатель Совета директоров ГК ЖБК-1), А.Г. Негомодзянов (директор Разуменского детского дома)

## ГОТОВЫ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

Большое внимание укреплению и сохранению здоровья работников оказывает профсоюзный комитет, в решении этой задачи всегда находят поддержку администрации корпорации.

В октябре работники Корпорации ЖБК-1 сдали нормативы физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». В сдаче ГТО приняли участие более 70 сотрудников Корпорации. Испытания проходили на стадионе Шуховского лица.

Мужчины и женщины в разных возрастных категориях сдавали нормативы по силовым и легкоатлетическим

видам спорта, пулевой стрельбе и плаванию.

По результатам всех испытаний 32 человека сдали нормативы: 11 на золотой значок, столько же на серебряный, и бронзу получают 10 человек.

После сдачи норм ГТО для работников было организовано чаепитие с выпечкой, приготовленной Комбинатом питания ЖБК-1.

Корпорация проводит фестиваль в четвертый раз. Для работников ЖБК-1 сдача норм ГТО становится доброй традицией.

Виноградова Е.В.



## КОРПОРАЦИЯ ЖБК-1 ПОДДЕРЖИВАЕТ БЕЛГОРОДСКИХ ЛЫЖНИКОВ

На прошлой неделе спортсмены лыжного клуба «Мечта» побывали на сборах в г. Губаха Пермского края. Пока нет снежного покрова в Белгороде, ребята во главе с тренером – мастером спорта СССР Михаилом Никитиным используют любую возможность для качественных тренировок в подготовке к Первенству России, которое пройдет в феврале 2022 г. в Сыктывкаре. Группа из 7 человек (5 юношей в возрасте 15 лет и 2 девушки) попробовала свои силы на лыжне в Уральских горах. После сборов ребята отправились в Сыктывкар для участия в соревнованиях. Желаем нашим ребятам побед!

Напомним, Корпорация ЖБК-1 является спонсором наших лыжероллеров. На постоянной основе предприятие оказывает спонсорскую помощь клубу в покупке инвентаря, спортивной формы, организации поездок.



## МАРКЕТИНГ В ЖБК-1

С ноября 2021 года начал свою работу сектор маркетинга, который входит в состав производственно-сбытового отдела АО «Завод ЖБК-1». Наша цель - максимальное сотрудничество как с клиентами, так и с сотрудниками нашего предприятия, а также получение обратной связи. Если у Вас есть предложения, касающиеся начала выпуска новой продукции, улучшения качества выпускаемой продукции и её упаковки, повышения уровня обслуживания покупателей – просим направлять их в сектор маркетинга одним из удобных вам способов:

- по электронной почте: nasedkinif@belbeton.ru
- по телефону: +7 (4722) 37-65-30 или 23-34
- В ящики для предложений, установленные в подразделениях корпорации ЖБК-1.

Руководитель сектора маркетинга ПСО  
Наседкин И.Ф.

**ВНИМАНИЕ!**

Завод закупает за наличный расчет деревянные поддоны б/у из под продукции

**по цене 240 руб/шт.**

ПН.-ПТ.  
с 8:00 до 16:00 тел.: (4722) **37-63-33**

**ЖБК-1** АО Завод «ЖБК-1» БЕЛГОРОД

**ЗИМНЕЕ ХРАНЕНИЕ до 1.06.2022 г.**

- ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКЦИЮ
- ФИКСИРУЙТЕ ЦЕНУ
- ЗАБИРАЙТЕ ПРОДУКЦИЮ ВЕСНОЙ 2022 ГОДА

АО «Завод ЖБК-1»: 308013 г. Белгород, ул. Коммунальная, 5, e-mail: pto\_pso@belbeton.ru, производственно-сбытовой отдел: тел 8-800-770-75-71

(4722) **37-63-33**

**СТИПЕНДИЯ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ - 25 ТЫС. РУБ.!**

**ВЫСОКАЯ ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА**

**СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ**

**УЧЕБНО-КУРСОВОЙ КОМБИНАТ ЖБК-1 ПРИГЛАШАЕТ НА БЕСПЛАТНОЕ ОБУЧЕНИЕ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ТРУДОУСТРОЙСТВОМ**

- КАМЕНЩИКОВ
- МАЛЯРОВ-ШТУКАТУРОВ

**БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ В МЕДЦЕНТРЕ ЖБК-1**

**ЖБК-1 БЕЛГОРОД**

**(4722) 21-17-44**  
Учебно-курсовой комбинат ЖБК-1

**Звони!**