

НАША ГАЗЕТА

№ 11 (903) издаётся с сентября 1996 года

10 августа 2018 г.

12+

СТРОИТЕЛЬСТВО • НЕДВИЖИМОСТЬ • ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Уважаемые строители – создатели Белгородчины!
Уважаемые работники Корпорации ЖБК-1!

Поздравляю вас с профессиональным праздником – Днём строителя!

Труд тех, кто связал свою жизнь с важнейшей профессией строителя, востребован и пользуется заслуженным уважением. Качество вашей работы – это благополучие миллионов людей и их достойная жизнь. Объекты городской инфраструктуры – заслуга многих поколений работников отрасли, и от устойчивого развития строительного комплекса напрямую зависит создание рабочих мест, укрепление капитализации предприятия, совершенствование социальной сферы.

Благодаря вашему профессионализму, добросовестному и самоотверженному труду воплощаются в жизнь новейшие решения и современные технологии строительства, реализуются масштабные проекты.

Искренние слова благодарности хочу сказать ветеранам строительной отрасли, которые внесли неоценимый вклад в развитие Корпорации и процветание Белгородчины! Благодарю нынешнее поколение строителей, которое бережёт и развивает замечательные трудовые традиции своих предшественников! Считаю, вы по праву можете гордиться такими достижениями. Уверен, что результаты вашего труда станут стимулом дальнейшей плодотворной работы.

Желаю вам и вашим семьям крепкого здоровья, счастья и благополучия!

Председатель совета директоров
ООО «Управляющая компания ЖБК-1» Ю.А. Селиванов



Дорогие строители, дорогие работники ЖБК-1!

Примите искренне поздравления с профессиональным праздником – Днём строителя!

Это праздник тех, кто выбрал для себя нелёгкую, но во все времена востребованную и почётную профессию – строителя. Возводя красивые, комфортные жилые дома, промышленные, социально-культурные и спортивные объекты, инфраструктуру - вы обновляете облик городов и посёлков Белгородчины, улучшаете качество жизни людей. Вы создаёте то, без чего невозможно существование современного человека – условия для комфортной и благоустроенной жизни. Строители – это люди, которые закладывают фундамент семейного и социального благополучия.

Выражаем огромную благодарность и признательность за созидательный труд, ответственность, высокий профессионализм и самоотдачу всем работникам и ветеранам Корпорации ЖБК-1! Мы высоко ценим ваш благородный труд и искренне желаем вам всегда оставаться упорными и кропотливыми в достижении поставленных целей, преодолевать временные невзгоды, обходить все препятствия и открывать новые перспективы развития!

Желаем вам и вашим семьям крепкого здоровья, прочного жизненного фундамента, стабильности в настоящем и уверенности в будущем!

Генеральный директор ООО «Управляющая компания ЖБК-1» А. Б. Селиванов,
исполнительный директор Г.Ю. Абрамова,
председатель профсоюзной организации Е.В. Виноградова

Доска Почёта

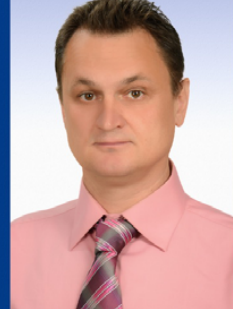
Ежегодно руководство Корпорации ЖБК-1 в связи с профессиональным праздником Днём строителя отмечает лучших работников за добросовестный труд, профессионализм и высокие показатели в работе, большой личный вклад в решение поставленных задач. В 2018 году 54 работника были занесены на общекорпоративную Доску почёта и награждены Дипломом, Почётной грамотой отмечены 40 человек и 21 работник получил Благодарность Управляющей компании ЖБК-1.



АЛИЙЕВ
СЕРГЕЙ ТИМОФЕЕВИЧ
СТОРОЖ ОХРАНЫ ООО «УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ ЖБК-1»



АНОХИН
КОНСТАНТИН АЛЕКСАНДРОВИЧ
МАСТЕР ПАРОВИТОВОГО ХОЗЯЙСТВА ОАО «ЗАВОД ЖБК-1»



БЕЛКИН
АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ
МОНТАЖНИК САНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИХ СИСТЕМ И ОБОРУДОВАНИЯ
ООО «КАМТЕКССТРОЙ» ЖБК-1»



ВЫРОДОВА
ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА
МАЛЕР ООО «ОТДЕЛСТРОЙ»



ГОРЛОВ
ДЕНИС СЕРГЕЕВИЧ
МОНТЕР ПУТИ ТРАНСПОРТНОГО ЦЕЛА ОАО «ЗАВОД ЖБК-1»



ГУБАРЕВА
ЛАРИСА МИХАЙЛОВНА
МАШИНИСТ КРАМА ДЕРЕВОКОСОВАТЕЛЬЩАЯЩЕГО ЦЕЛА
ОАО «ЗАВОД ЖБК-1»



ГРИЩЕНКО
АЛЕКСАНДР ИВАНОВИЧ
СТРОИТЕЛЬЩИК ЦЕЛА ЖБК-1» ОАО «ЗАВОД ЖБК-1»



ГУДОВ
ВИКТОР ИЛЬИЧ
МОНТАЖНИК ПО МОНТАЖУ СТАЛЬНЫХ И ЖЕЛЕЗОБЕТОННЫХ КОНСТРУКЦИЙ
ООО «СТРОИТЕЛЬНО-МОНТАЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЖБК-1»



ДЕГТЯРЕВ
ВАСИЛИЙ НИКОЛАЕВИЧ
СВЕДЬАЛЬ-ДИКТЕВНИК ООО «ОБЪЕКТЫ ЖБК-1»



ДЕРИПАСКА
АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ
СТРОИТЕЛЬЩИК ЦЕЛА НЕПРОДУКТИВНЫХ ПОДЪЕМОВ ОАО «ЗАВОД ЖБК-1»



ЖИЛИН
НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ
ДРОЗЖИК ООО «ИЗГОТОВИТЕЛЬСТВО КОМПОНОВ ЖБК-1»



ЖУКОВ
СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ
ЭЛЕКТРОСВАРЩИК ПУТИКИ ЦЕЛА ЖБК-1» ОАО «ЗАВОД ЖБК-1»



ЗАБОРЯНСКАЯ
СВЕТЛАНА ВАДИМОВНА
ВУЛКАНИЗМ ЖБК-1» ОАО «ЗАВОД ЖБК-1»



ЗАЦЕГИН
МАКСИМ АЛЕКСАНДРОВИЧ
ПРОЕКТИРОВАТЕЛЬЩИК Ж. НАДСОБНИ
ООО «ПРОЕКТИНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЖБК-1»



ИГНАТОВ
ДМИТРИЙ НИКОЛАЕВИЧ
НАВЕДЧИК БИГ-КАМЕРЫ ЦЕЛА «ОБЪЕКТЫ ДОМ»
ООО «ПРОЕКТИНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЖБК-1»



КИРЯЕВ
ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ
ВОДИТЕЛЬ ПОТТ-УМКА ЦЕЛА ЖБК-1» ОАО «ЗАВОД ЖБК-1»



КОРЕПАНОВА
ЕВГЕНИЯ НИКОЛАЕВНА
ПЛАВАЛЬЩИК ЦЕЛА ЖБК-1» ОАО «ЗАВОД ЖБК-1»



КОРНИЕНКО
НАДЕЖДА ВИКТОРОВНА
ВУЛКАНИЗМ ЖБК-1» ОАО «УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ ЖБК-1»

Доска Почёта



**Почётной грамотой
Управляющей компании ЖБК-1
награждены:**

Азаров Андрей Сергеевич	Инженер по обслуживанию вычислительной техники отдела информационных технологий ООО «Управляющая компания ЖБК-1»
Арсеньева Любовь Александровна	Повар школы № 36 ООО «Комбинат питания ЖБК-1»
Бессарабенко Сергей Николаевич	Электросварщик на автоматических и полуавтоматических машинах цеха художественных металлоизделий ОАО «Завод ЖБК-1»
Гагауз Дмитрий Георгиевич	Рабочий зелёного строительства ОАО «Завод ЖБК-1»
Герасимова Наталья Геннадьевна	Воспитатель ЧУ «Разуменский дом детства»
Гладкова Светлана Васильевна	Диспетчер сектора комплектации ОАО «Завод ЖБК-1»
Голубова Елена Александровна	Заместитель начальника кадровой службы ООО «Управляющая компания ЖБК-1»
Губарев Андрей Альбертович	Монтажник по монтажу железобетонных конструкций ООО «Пластсервис ЖБК-1»

Добрун Александр Иванович	Водитель ООО «Управление механизации ЖБК-1»
Дороганов Денис Евгеньевич	Машинист штукатурной станции ООО «ОтделСтрой»
Доронина Карина Васильевна	Начальник отдела оформления ООО «Центр оформления недвижимости ЖБК-1»
Дубочинская Татьяна Дмитриевна	Ведущий инженер по труду и заработной плате ООО «Управляющая компания ЖБК-1»
Жданов Геннадий Николаевич	Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования электроцеха ОАО «Завод ЖБК-1»
Журавлёв Александр Николаевич	Ведущий инженер КИПиА цеха мелкоштучных изделий ОАО «Завод ЖБК-1»
Забусов Олег Владимирович	Формовщик железобетонных изделий и конструкций цеха ЖБИ ОАО «Завод ЖБК-1»
Захарченко Евгений Алексеевич	Слесарь-ремонтник ООО «ОтделСтрой»
Казаринов Игорь Викторович	Подсобный рабочий цеха ЖБИ ОАО «Завод ЖБК-1»
Калинина Ольга Викторовна	Бухгалтер ООО «Управляющая компания ЖБК-1»
Климов Валерий Альбертович	Каменщик бригады каменщиков ООО «Доступный дом»

Ковалёва Наталья Александровна	Начальник отдела снабжения ОАО «Завод ЖБК-1»
Кожемякин Алексей Викторович	Главный энергетик ОАО «Завод ЖБК-1»
Колесников Роман Алексеевич	Электросварщик ручной сварки арматурного цеха ОАО «Завод ЖБК-1»
Кравцов Александр Вячеславович	Производитель работ ООО «Строительная компания ЖБК-1»
Кузьмин Александр Владимирович	Сторож охраны ОАО «Завод ЖБК-1»
Лысенко Александр Николаевич	Фрезеровщик ремонтно-механического цеха ОАО «Завод ЖБК-1»
Мещерин Ярослав Викторович	Начальник службы экономической безопасности ООО «Управляющая компания ЖБК-1»
Михайлюков Виталий Николаевич	Электрогазосварщик паросилового хозяйства ОАО «Завод ЖБК-1»
Рождественская Ольга Валерьевна	Бухгалтер ООО «Управляющая компания ЖБК-1»
Ромащенко Антон Александрович	Руководитель группы ЭС ООО «Проектное управление ЖБК-1»
Савелов Роман Александрович	Начальник юридической службы ООО «Управляющая компания ЖБК-1»
Ситников Александр Иванович	Плотник ООО «ЭКОСТРОЙ»

Доска Почёта



Сопин Александр Степанович	Водитель погрузчика деревообрабатывающего цеха ОАО «Завод ЖБК-1»
Сорока Евгения Анатольевна	Инженер производства производственной лаборатории ОАО «Завод ЖБК-1»
Строгонова Елена Николаевна	Сортировщик керамзита цеха керамзитового гравия ОАО «Завод ЖБК-1»
Тимофеева Евгения Владимировна	Начальник сектора общестроительных работ УКС ООО «Управляющая компания ЖБК-1»
Федоровский Алексей Николаевич	Плотник ООО «Экомир ЖБК-1»
Чуманов Александр Геннадиевич	Электросварщик ручной сварки ООО «Строительно-монтажное управление ЖБК-1»
Шамшурин Дмитрий Геннадьевич	Стропальщик цеха ЖБИ ОАО «Завод ЖБК-1»
Шуйков Виталий Иванович	Машинист экскаватора ООО «Автоперевозчик плюс»
Щербинин Алексей Егорович	Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования деревообрабатывающего цеха ОАО «Завод ЖБК-1»

**Благодарность
Управляющей компании ЖБК-1
объявлена:**

Баранская Юлия Владимировна	Рабочая по комплексной уборке и содержанию домовладений ООО «Жилищно-сервисная компания ЖБК-1»
Ванюков Геннадий Викторович	Сторож охраны ОАО «Завод ЖБК-1»
Гонтарь Игорь Алексеевич	Водитель ООО «Управление механизации ЖБК-1»
Гончаренко Сергей Алексеевич	Станочник деревообрабатывающих станков деревообрабатывающего цеха ОАО «Завод ЖБК-1»
Емельянова Марина Васильевна	Главный бухгалтер ООО «СантехСервис – ЖБК-1»
Журавлёва Ирина Олеговна	Бухгалтер ООО «Управляющая компания ЖБК-1»
Кононов Сергей Моисеевич	Слесарь по сборке металлоконструкций цеха художественных металлоизделий ОАО «Завод ЖБК-1»
Кретова Евгения Александровна	Экономист УКС ООО «Управляющая компания ЖБК-1»
Кулик Марина Михайловна	Заместитель директора ООО «Новая Крейда»
Лисицкий Юрий Александрович	Инженер ООО «Экомир ЖБК-1»

Макеев Юрий Анатольевич	Электросварщик ручной сварки ООО «Строительная компания ЖБК-1»
Матушкина Анастасия Михайловна	Главный специалист по закупкам отдела снабжения ОАО «Завод ЖБК-1»
Немшилова Татьяна Юрьевна	Старший повар ООО «Комбинат питания ЖБК-1»
Павленко Олег Анатольевич	Ведущий инженер КИПиА цеха мелкоштучных изделий ОАО «Завод ЖБК-1»
Самойлова Тамара Ивановна	Рабочая по комплексной уборке и содержанию домовладений ООО «Жилищно-сервисная компания ЖБК-1»
Семёнова Татьяна Николаевна	Рабочая подземных галерей бетонорстворного цеха ОАО «Завод ЖБК-1»
Солопова Татьяна Петровна	Маляр ООО «ОтделСтрой»
Тютюнник Светлана Николаевна	Кладовщик ООО «Жилищное управление ЖБК-1»
Шевченко Александр Николаевич	Электромонтажник по освещению и осветительным сетям ООО «Новотехстрой»
Щендрыгина Валентина Васильевна	Машинист крана транспортного цеха ОАО «Завод ЖБК-1»
Яковлев Александр Александрович	Специалист ПСО ОАО «Завод ЖБК-1»

Пять тибетских жемчужин - древний источник молодости и долголетия

В этой статье мы расскажем вам об уникальной гимнастике, которая называется «5 тибетских жемчужин». Комплекс представляет собой пять несложных физических и дыхательных упражнений, которые удивительным образом влияют на наше физическое и энергетическое состояние. «Пять тибетских жемчужин» – древнейшая тибетская методика оздоровления и исцеления, её тибетские монахи тысячелетиями держали в глубочайшем секрете, но теперь она стала доступна каждому.

Если регулярно выполнять эти упражнения можно добиться впечатляющих результатов: омоложения, избавления от различных болей, нормализации веса, зрения, слуха, повышение выносливости и работоспособности, бодрости и хорошего настроения.

Данный комплекс упражнений позволяет прорабатывать и держать в оптимальном состоянии все мышцы и связки спины. Кроме того, он включает в себя и дыхательную гимнастику, поскольку в упражнениях движения строго согласуются с вдохами и выдохами.

Каждое упражнение следует выполнять по 21 раз, но исходя из ваших индивидуальных возможностей, самочувствия и возраста количество повторений может быть различно.

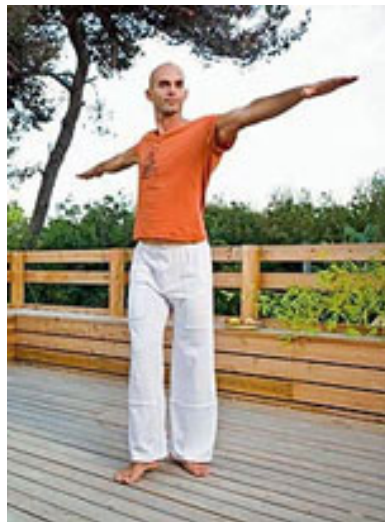
После каждого упражнения рекомендуется сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

Упражнения делайте строго в том порядке, в котором они представлены.

Упражнение 1

Встаньте прямо, руки разведите в стороны на уровне плеч, ладони направлены вниз.

Начинайте медленно вращаться по часовой стрелке. Вращайтесь пока не почувствуете лёгкое головокружение.



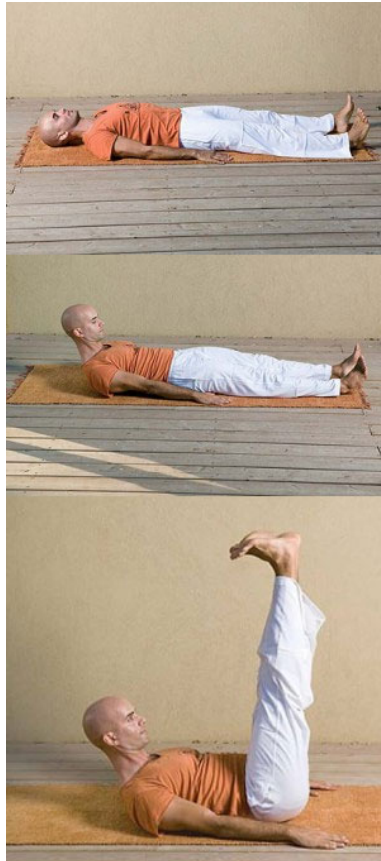
Возможно, сначала вам будет достаточно 3-5 оборотов, но постепенно старайтесь увеличивать не только число оборотов, но и скорость вращения. Идеальным вариантом будет достижение 21 оборота. При регулярном выполнении головокружение прекратится и не будет возникать даже при большой скорости вращения, движение станет плавным и лёгким.

Сделайте вдох и выдох два раза перед тем, как приступить к выполнению второго упражнения.

Упражнение 2

Лягте на спину и сделайте выдох.

Ладони следует прижать к полу. При вдохе поднимите голову и при-



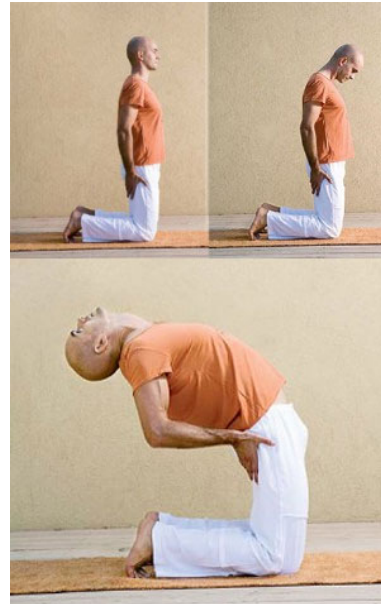
жмите подбородок к груди. После этого поднимите абсолютно прямые ноги вверх (таз остаётся на полу).

Теперь при выдохе медленно, без рывков опустите ноги и голову на пол. Расслабьтесь. Повторите упражнение 21 раз, делая вдох при подъёме ног и головы и выдох при опускании.

Упражнение 3

Встаньте на колени. Опирайтесь нужно на переднюю часть стопы. Колени и стопы на ширине плеч. Ладони расположены на задней стороне бёдер.

На выдохе наклоните голову вперёд и прижмите подбородок к груди.



При вдохе отведите голову назад, опираясь руками на бёдра. Повторите это упражнение 21 раз в ритмичном, ровном темпе.

Упражнение 4

Сядьте на пол. Прямые ноги вытяните вперёд. Ступни расположите на ширине плеч. Руками опереться в пол. Пальцы рук направлены вперёд.

При выдохе опустите голову и прижмите подбородок к груди.

Вдыхая, отведите голову назад и одновременно поднимите тело до горизонтального положения. Как можно сильнее напрягите все мышцы, затем расслабьте.

Вернитесь в положение с прижатым к груди подбородком. По-



вторите это упражнение 21 раз в ритмичном, ровном темпе.

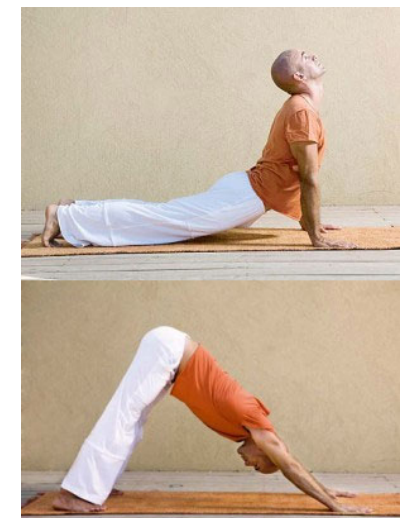
Упражнение 5

Лягте на пол. Обопритесь на ладони и переднюю часть ступней, расстояние между ними чуть шире плеч. Коленями не касайтесь пола.

При выдохе отведите голову до предела назад и прогнитесь.

Затем во время вдоха выгните тело так, чтобы оно напоминало гору. Подбородок прижмите к груди. Во время выполнения упражнения ноги и руки не должны сгибаться. Повторите упражнение 21 раз в ритмичном темпе.

После окончания всех пяти упражнений лягте на пол и расслабьтесь в течение нескольких минут. Дышите легко и спокойно.



www.belbeton.ru

РАСПРОДАЖА!

ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА "КЛАССИКО" ЛЮБОГО ЦВЕТА ТОЛЩИНОЙ 4 СМ.

450 РУБ./М²

ОАО «ЗАВОД ЖБК-1»
г. Белгород, ул. Коммунальная, 5

подробности по телефону:

(4722) 37-63-33

Акция действует с 19.07.2018 г. по 31.08.2018 г. Подробности об организаторе акции, правилах её проведения, количестве подарков, месте, сроках и порядке их получения можно узнать по телефону (4722) 37-63-33

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С 30-летием работы на предприятии!

Чемеркина Василия Павловича, электросварщика, ОАО «Завод ЖБК-1»

С 50-летием!

Калашникова Валерия Анатольевича, электромонтёра, ОАО «Завод ЖБК-1»

С 55-летием!

Дмитренко Тамару Васильевну, мойщика посуды, ООО «КП ЖБК-1»

С 60-летием!

Щендрыгина Виктора Алексеевича, электросварщика, ОАО «Завод ЖБК-1»

С 65-летием!

Егорову Валентину Серафимовну, медсестру, ЧУ «Разуменский дом детства»

Желаем юбилярам крепкого здоровья, счастья и всего самого наилучшего!

А.Б. Селиванов, генеральный директор ООО «Управляющая компания ЖБК-1»

О.В. Деготьков, директор ОАО «Завод ЖБК-1»

Г.А. Крапивина, директор ООО «КП ЖБК-1»

А.Н. Кривчиков, директор ООО «ПУ ЖБК-1»

А.Г. Негомодзянов, директор ЧУ «Разуменский дом детства»

Главный редактор - Г.Ю. АБРАМОВА

Учредитель: ООО «Управляющая компания ЖБК-1»

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Белгородской области. Свидетельство ПИ № ТУ 31-00140 от 12 декабря 2012 г.

За содержание материалов ответственность несут авторы публикаций

Объём - 1 п.л. Тираж - 2000 экз.



Адрес издателя и редакции: 308013, г. Белгород, ул. Коммунальная, 5.

Тел.: 21-51-45, 23-74.

E-mail: nashagazeta@belbeton.ru, E-mail ген. директора: zhbк-1@belbeton.ru

Газета отпечатана в типографии ООО «ГАЗЕТНЫЙ ДОМ», 308000, г. Белгород, Михайловское шоссе, 27А

Газета выходит два раза в месяц.
Цена свободная

В печать 10 августа 2018 г.
По графику и фактически в 14-00
Заказ № 58282