



Администрация Белгорода награждает лучших строителей

Накануне профессионального праздника чествовали белгородских строителей. В актовом зале администрации города Белгорода состоялось торжественное собрание, посвященное празднованию Дня строителя.

Тружеников строительной сферы приветствовало руководство города. С праздником строителей Белгорода поздравил руководитель департамента строительства и архитектуры администрации города Василий Голиков: «Я благодарен вам за то, что в любых погодных условиях вы способны выполнять самые сложные задачи, готовы применять самые современные технологии, чтобы вместе делать наш город еще более уютным и комфортным». В ходе торжественного собрания, лучшим представителям профессии были вручены награды.

Благодарственным письмом губернатора Белгородской области награждены:

Коротченков Александр Александрович – монтажник по монтажу стальных и железобетонных конструкций Строительной компании ЖБК-1. Логвинов Виктор Николаевич – станочник деревообрабатывающих станков Завода ЖБК-1.

Благодарственным письмом департамента строительства и транспорта награждены: Маслов Леонид Васильевич – производитель работ Строительно-монтажного управления ЖБК-1. Куркина Наталья Павловна – маляр «ОтделСтрой».

Почетной грамотой администрации г. Белгорода награждены: Кривчик Андрей Николаевич – директор Проектного управления ЖБК-1. Курганов Сергей Владимирович – формовщик железобетонных изделий и конструкций Завода ЖБК-1. Мартынов Михаил Иосафович – электросварщик ручной сварки Завода ЖБК-1. Шершнева Валентина Митрофановна – сменный мастер Завода ЖБК-1.

Благодарностью администрации г. Белгорода награжде-

ны: Абрамова Галина Юрьевна – исполнительный директор Управляющей компании ЖБК-1. Журавлев Александр Николаевич – инженер КИПиА Завод ЖБК-1. Сурушкин Алексей Петрович – монтажник по монтажу стальных и железобетонных конструкций Строительная компания ЖБК-1. Удовенко Владимир Петрович – главный бухгалтер Строительно-монтажного управления ЖБК-1. Чернова Ольга Юрьевна – заместитель генерального директора по работе с недвижимостью Управляющая компания ЖБК-1. Шамшурина Любовь Николаевна – машинист крана Завод ЖБК-1.



Поздравили строителей с праздником!

10 августа на ежегодном профессиональном празднике в Корпорации ЖБК-1 чествовали лучших строителей.

Генеральный директор Управляющей компании ЖБК-1 Александр Борисович Селиванов поздравил работников с Днём строителя и отметил, что труд наших строителей по достоинству отмечен в городе и в области. Работники и предприятия Корпорации ЖБК-1 получают высокую оценку и городские и областные награды. Он пожелал, чтобы строители всегда гордились результатами своего труда.

Гостем праздника был советник председателя профсоюза строителей России Иван Александрович Иванов, который считает, что ЖБК-1 по праву может гордиться качеством своей продукции. Она поставляется по всей территории России и даже за её пределами. А заслуга в этом – всех работников Корпорации. Каждый на своем рабочем месте вносит свой вклад в общее дело – строительство и благоустройство городов и сёл нашей огромной страны.

И.А. Иванов вручил Диплом лауреата премии профсоюза строителей России. Его удостоился старший мастер, председатель цехового коми-

тета арматурного цеха Завода ЖБК-1 Сергей Викторович Шевченко за высокие показатели в труде и активное содействие профсоюзу.

Работники и предприятия Корпорации ЖБК-1 ежегодно добиваются высоких результатов в работе, за что достойно чествуются Администрацией города и области, а также в Корпорации ЖБК-1.

В этом году «Строительно-монтажное управление ЖБК-1» стало победителем регионального конкурса на лучшую строительную площадку «Строительная площадка 2018». Награда была получена за строительную площадку школы на 1000 мест в ЖК «Новая Заря».

На обновленную городскую Доску почета был занесен директор Жилищного управления ЖБК-1 Виталий Анатольевич Кудлаев. Он был награжден в номинации «Лучший работник предприятия жилищно-коммунального хозяйства, топливно-энергетического комплекса».

Жилищное управление ЖБК-1 стало по-

бедителем в конкурсе «Белогорье 2018» в номинации «Лучшая территория жилищной организации».

Также Жилищное управление ЖБК-1 получило диплом Всероссийского конкурса «Супердомоуправ» в номинации «Образцовая управляющая компания».

Благодарственным письмом Ассоциации «Саморегулируемая организация «Строители Белгородской области» был награжден Евгений Александрович Чайкин, директор «Экострой ЖБК-1» за активное участие в проведении конкурса профессионального мастерства «Лучший строитель Белогорья 2018».

Благодарностью главы администрации Белгородского района были награждены: Еськов Андрей Алексеевич – формовщик ж/б изделий и конструкций «Завод ЖБК-1»; Калинин Сергей Васильевич – каменщик бригады каменщиков «Доступный Дом»; Коробкин Виктор Павлович – охранник «Управляющая компания ЖБК-1»; Красюкова Валентина Петровна – моторист бетономесительных установок «Завод ЖБК-1»; Красюков Юрий Николаевич – электросварщик ручной сварки «Завод ЖБК-

1»; Набоков Сергей Николаевич – электросварщик ручной сварки «Строительная компания ЖБК-1»; Остапенко Сергей Николаевич – монтажник санитарно-технических систем и оборудования «СантехСервис ЖБК-1»; Полоневич Галина Александровна – машинист крана «Строительная компания ЖБК-1»; Романенко Сергей Николаевич – каменщик бригады каменщиков «Доступный Дом»; Шуйков Виталий Иванович – машинист экскаватора «Автоперевозчик плюс».

В этом году Корпорация ЖБК-1 за добросовестный труд и высокий профессионализм в работе наградила Дипломом с занесением на общекорпоративную Доску почета 54 работника, почетной грамотой были отмечены 40 человек, и 21 работник получил Благодарность Управляющей компании ЖБК-1.

На празднике выступили артисты Белгородской филармонии и заводской хор. Также своё поздравление подготовила молодежь Корпорации. Ребята сделали видеofilm о Корпорации с поздравлениями от молодых работников и исполнили песню, ничуть не уступив в мастерстве исполнения профессионалам.



• Праздники на предприятии

Работники ЖБК-1 отметили День строителя

В субботу 11 августа в лесопарковой зоне Сосновка состоялся корпоративный праздник День строителя.



В этом году отметить праздник пришли более 600 сотрудников со своими детьми. Для работников проводились различные конкурсы, спортивные и развлекательные игры, с детьми работали аниматоры. Самым интересным стал вокальный кон-

курс караоке «Голос ЖБК-1», к которому команды готовились заранее. Всего участвовало 11 команд. Конкурс проходил в трех номинациях и оценивался как жюри, так и зрительским голосованием. В итоге в номинации «бетонный голос» путем зрительского голосования был определен победитель – команда ДОЦ. В номинации «стальной голос» вокалистов оценивало жюри. В итоге победу поделили 2 команды – сборная отдела маркетинга, экономистов и программистов и команда отдела сбыта. Первое место в номинации «железобетонный голос» определяли суммарно зрительскими голосами и жюри. Победа досталась Управлению механизации ЖБК-1. Отдельно было отмечено выступление Галины Мелиховой с песней на стихи собственного сочинения. Она сочинила патриотическую песню о Заводе, ко-



торая «взяла за душу» всех слушателей. Все участники были награждены призами. Работники были очень довольны – они от души веселились, играли, пели и, конеч-

но, были угощения от Комбината питания ЖБК-1. Работники выражают благодарность профкому и руководству за организацию прекрасного отдыха.



• ЖНК

Впервые БИК и ЖБК-1 – в «одном окне»

Начни строить своё счастье сейчас

В офисе Жилищного накопительного кооператива ЖБК-1 по пр. Славы, 34 прошел День открытых дверей. Он был посвящен теме индивидуального жилищного строительства. Людям предоставлялась информация о том, как пайщики Кооператива могут на выгодных условиях приобрести земельный участок и построить на нем свой дом.

Пришедших на День открытых дверей было немало. Гостей встречали директор ЖНК ЖБК-1 Дина Евгеньевна Горягина и ее заместитель Дарья Михайловна Бурдинская. Здесь же, в офисе, присутствовали и специалисты Белгородской ипотечной корпорации. Кстати, такая совместная встреча с сотрудниками БИКа за все время проведения Дней открытых дверей ЖНК состоялась впервые. И людям такая форма работы с клиентами понравилась, ведь они получили возможность проконсультироваться сразу по всем направлениям.

Как известно, для того, чтобы построить с помощью ЖНК свой дом, пайщик должен иметь в собственности земельный участок. Чаще всего люди приобретают участки с помощью ипотечного кредитования. Чтобы упростить этот процесс, Жилищный накопительный кооператив ЖБК-1 заключил с Белгородской ипотечной корпорацией соглашение, согласно которому за ЖНК резервируется определенное число земельных участков для пайщиков. Сама программа ИЖС разработана совместно с заводом ЖБК-1. Членам Кооператива предлагается шесть типовых проектов домов площадью от 33 кв.м. до 130 кв.м. в двух вариантах исполнения: железобетонная трехслойная панель или железобетон плюс утеплитель и облицовка кирпичом. ЖНК берет на себя обязанность построить дом, ввести его в эксплуатацию и оформить в собственность Кооператива. После этого пайщик вселяется и, как обычно, в соответствии с условиями ЖНК, живет и вносит постепенно паевые взносы. И еще одна важная деталь: земельные участки для членов Кооператива резервируются только в заселенных, жилых массивах, то есть там, где уже есть все инженерные сети. Это объясняется тем, что дома сразу же должны быть введены в эксплуатацию. Такие участки предоставляются, к примеру, в районах «Разумное-71», «Новосадовый-41», в поселке Северном.

Итак, человек вступает в Жилищный накопительный кооператив ЖБК-1 и, если у него для строительства дома нет своей земли, отправляется в Белгородскую ипотечную корпорацию. Впрочем, ознакомиться с предлагаемыми микрорайонами и выбрать понравившийся участок теперь можно даже в режиме «онлайн».



– То есть, человек заходит на наш сайт, рассматривает карту, по любому интересующему его микрорайону получает необходимую информацию и бронирует участок, – рассказала специалист отдела продаж Управления поддержки ИЖС Белгородской ипотечной корпорации О.А. Зиненко.

Важно отметить, что рассчитываться за земельный участок пайщик ЖНК должен по условиям БИКа, а за строительство дома – по расценкам ЖНК. Все услуги по оформлению участка Кооператив берет на себя. То есть, для клиента они обойдутся бесплатно.

День открытых дверей прошел довольно оживленно. Люди бурно обсуждали полученную информацию, с интересом рассматривали красочные буклеты с предлагаемыми проектами жилых домов.

– Нам очень нравится микрорайон «Новосадовый-41». Там полностью проведены все инженерные коммуникации, есть школа и детский сад, транспортное сообщение с Белгородом. Мечтаем построить дом именно там. Сегодня, пообщавшись со специалистами ЖНК и БИКа, мы поняли, что наша мечта вполне может стать реальностью. Строительство дома с Кооперативом – это, действительно, удобно и выгодно, – поделились размышлениями молодые супруги Ирина и Сергей Пономаревы.

А вот пенсионеры Нина и Алексей Решетниковы, наоборот, планируют оставить квартиру детям, а дом построить для себя.

– Нам приглянулся проект одноэтажного коттеджа на 54 кв.м. В нем две комнаты, на двоих вполне хватит. Сами мы белгородские. И вот размышляем теперь, в каком же районе лучше построить дом. Выберем, скорее всего, Таврово, – рассуждает Нина Петровна.

В одиннадцать часов все желающие отправились на автобусную экскурсию по микрорайонам ИЖС. А те, кому хотелось получить дополнительную информацию по поводу программы взаимодействия с БИК и приобретения земли, остались, чтобы задать организаторам встречи еще несколько вопросов.

Выход найден. Мечта о квартире стала реальностью!

Рассказывая о преимуществах работы нашего Жилищного накопительного кооператива «ЖБК-1» мы всегда подчёркиваем, что это выгоднее и удобнее, чем через ипотеку. Но следующая история пайщика показывает ситуацию с другой стороны, когда был найден выход из, казалось бы, безвыходной ситуации.

Наталья Г. проживала с родителями, но очень мечтала о собственном жилье. Она обратилась в банк за ипотекой, но ей было категорически отказано, т.к. заработную плату она получала «серую». Перспектива жить отдельно стала совсем заоблачной. Но тут на одном мероприятии она узнала от знакомых, что они вступили в ЖНК и уже проживают в квартире. В 2014 году в Кооператив вступила и Наталья, начала копить. Платежи вносила по мере возможности, вложила 350 тысяч рублей (средства от продажи полученного в наследство гаража), иногда родители помогали. И вот уже в этом году в целом накопилось на половину желаемой квартиры.

Наталья вместе со специалистами Кооператива выбрала квартиру и составила график платежей. Выбранная квартира стоит 2 миллиона 100 тысяч рублей. Накопила она 1 миллион 100 тысяч рублей, в том числе полученный от Кооператива доход за время членства в Кооперативе – 39 500 рублей. Накапливала Наталья 50 месяцев, следовательно, и погашать ей в соответствии с Федеральным законом №215-ФЗ оставшуюся сумму надо за 75 месяцев (т.е. в полтора раза больше срока накопления). Всё равно получилось, что в погашении ежемесячный платёж составит около 20 тысяч рублей (это вместе с процентами).

«Такую сумму мне не потянуть», – подумала Наталья, но специалист ЖНК подсказал, что банки охотно дают ипотеку пайщикам Кооператива, уже накопившим половину и более от стоимости квартиры, дал телефоны специалистов банков-партнёров. И, действительно, Наталья ипотеку одобрили на 15 лет, платёж получился почти 11 тысяч рублей, но, конечно, процент в два раза больше чем в Кооперативе и переплатить придётся почти миллион, но это меньше, чем если бы вступить сразу в ипотеку (переплата 2 млн руб.).

Вот одна из историй пайщиков Кооператива, показывающая, что нет безвыходных ситуаций, при желании способ приобретения своего жилья обязательно отыщется. Конечно, в большинстве своём пайщики выбирают условия Кооператива, так как это экономически выгоднее, но есть такие как Наталья Г., выбор есть всегда.

Ждём всех с желанием помочь по адресу:
308000, г. Белгород, проспект Славы, 34 (вход со двора, 2-й этаж).
Режим работы:
понедельник – пятница с 08.30 до 17.30,
суббота с 10.00 до 14.00, воскресенье – выходной.
Получить консультации можно по телефонам:
(4722) 33-43-85, 33-95-95, тел./факс 33-43-84,
многоканальный телефон (звонок по России бесплатный)
8-800-10-031-10.
Документы можно направлять по адресу электронной почты:
gnk@belbeton.ru.

Подробная информация и новости размещены на сайте www.belbeton.ru.

• Поздравляем с юбилеем!

Созидатель по призванию



Евгений Дмитриевич Сукачев – председатель «Союза белгородских строителей». Заслуженный строитель Российской Федерации. 10 августа отметил свой 80-летний юбилей. Более 55 лет он трудится в строительной

отрасли Белгородской области и ни разу не изменил своей профессии. И очень символично, что его юбилей и профессиональный праздник День строителя отмечаются в один день.

Четверть века Е. Д. Сукачев отдал главному делу своей жизни – дарить красоту, комфорт и уют жителям области. За 25 лет работы в должности начальника управления архитектуры и градостроительства области под его руководством разработаны 586 генеральных планов по всем перспективным населенным пунктам области, откорректированы генпланы Белгорода, Старого Оскола, Губкина и всех районных центров.

Высокая ответственность, огромная работоспособность, целеустремленность – эти и другие черты характера помогли Евгению Дмитриевичу реа-

лизовать намеченные планы по комплексной застройке населенных мест области.

Евгений Дмитриевич является автором многих уникальных проектов, но апофеозом своей творческой архитектурной деятельности считает проект культурно-исторического центра в Прохоровке. Он по замыслу составляет единое целое с храмовым комплексом Петра и Павла. Красавец центр возведен на месте величайшего танкового сражения и является составной частью мемориала «Третье ратное поле России».

И в должности главного архитектора области, и на посту председателя «Союза Белгородских строителей» его отличала неподкупная скромность, простота в общении с коллегами, искреннее желание помочь и поддер-

жать строителей по-товарищески, без волокиты быстро принимая решения.

Благодаря заслуженному авторитету среди коллег и большому профессиональному опыту в 2004 году руководители ведущих компаний строительной отрасли области избрали Евгения Дмитриевича председателем НП «Союз белгородских строителей».

Как член Совета «Общероссийского межотраслевого объединения работодателей» он и сейчас продолжает активно участвовать в очищении строительного комплекса РФ от тех многочисленных ошибок, которые допущены безграмотными реформаторами строительной отрасли и которые вместо потенциально динамичного развития, привели к её неоправданной потере.

Евгений Дмитриевич по праву

пользуется большим уважением как среди белгородских строителей, так и среди руководителей Российского Союза строителей и региональных Союзов. В 2006 году он был награжден Почетным знаком «Строительная слава», а в 2016 г. орденом «За заслуги в области строительства «Российского Союза строителей».

Пожелаем юбиляру крепкого здоровья, больших творческих успехов и, оставаясь патриотом своего дела, активно способствовать улучшению работы строительного комплекса Белгородской области и всей России.

Заслуженные строители РФ:
Ю.А. Селиванов
К.К. Лоор
И.А. Иванов
Ю.М. Ястребцев
Н.И. Королёв

• К 65-летию Завода ЖБК-1

Подарки от Завода ЖБК-1

В минувшую субботу на выставочной площадке Завода ЖБК-1 состоялся розыгрыш 65 подарков, главными из которых стали сертификаты на 50, 100 и 150 тысяч рублей.



Мероприятие было приурочено к 65-летию юбилею Завода ЖБК-1. Участниками стали те, кто приобрёл в течение последних двух месяцев на предприятии стройматериалов на сумму более 100 ты-

сяч рублей. Праздник оказался семейным. На торжество родители пришли с детьми, их было очень много. Собственно и сам розыгрыш проводился детскими руками: билетик с номерами счастливых

тянули приглашённые на сцену маленькие белгородцы. По словам главного технолога Завода ЖБК-1 Сергея Павловича Новикова, предприятие очень дорожит своими клиентами. Именно поэтому был организован праздник – чтобы поддержать людей, подарить им положительные эмоции и азарт. «Наша основная задача – не стоять на месте. Мы развиваемся, осваиваем новые технологии, следим за потребностями покупателей», – отметил



Сергей Павлович. Гости праздника с удовольствием участвовали в розыгрышах призов, радовались летнему солнцу и музыкальным подаркам. Кульминацией торжества стало вручение трём главным победителям денежных сертификатов. Как поделилась обладательница выигрыша в 100 тысяч рублей, её семья строит дом и покупала на ЖБК-1 плиты перекрытия, так они стали участниками акции. Но совсем не ожидали, что выиграют, и очень этому рады. А сертификат они обязательно используют для продолжения строительства дома.

• Актуально

Как власти начнут исследовать «рынок коррупции» в регионах?

Президент В.В. Путин утвердил в конце июля национальный план противодействия коррупции на 2018-2020 годы.

Для справки: Россия по коррупции сравнялась с Кыргызстаном и упала ниже Украины. На конец февраля текущего года в списке из 180 стран мира Россия занимает 135 строчку – на уровне стран Африки и Южной Америки (Гондурас, Новая Гвинея, Мексика), т.е. есть о чем беспокоиться.

Отдельные «посадки» не решают вопрос. Нужны радикальные меры или системная работа, чего пока в России нет, поэтому приличная часть бюджета «пилится» и растаскивается и по данным Счетной Палаты используется «не по назначению» т.е. деньги налогоплательщика, социума, россиян. Вот Правительство утвердит до 1 октября этого года методику социологических исследований, призванных оценить уровень коррупции в российских регионах. Россиян опросят об уровне коррупции в их регионах и о мерах по борьбе с ней, а также попросят оценить, какие органы власти наиболее коррумпированы. По итогам исследований, согласно плану, утвержденному В.Путиным, регионы будут готовить специальные доклады. РБК направил запросы в Минэкономразвития.

Администрацией Белгородской области предпринимались попытки анонимных опросов, но развития этого процесса не произошло, возможно, из-за сложности такой вопрос решать «в отдельно взятом регионе». И по убеждению инициаторов этих анонимных опросов, в России радикальные меры не приемлемы, т.к. коррупция в бизнесе, в экономике действительно стала, по мнению некоторых политиков, как смазочный механизм, без чего «телега» Российской экономики не поедет, заклинит. Нужен эволюционный, но системный метод, который позволит в течение 3 лет в разы снизить это зло.

В то же время развитие бизнеса, а как следствие, и увеличение налогооблагаемой базы, и пополнение бюджетов всех уровней в немалой степени сдерживается этим злом.

Развитие событий и информацию о том, как власти начнут исследовать «рынок коррупции» в регионах, будем отражать в следующих номерах.

Собинформ

Россия – страна победителей

В газете «Завтра» была опубликована статья «Как пробиться молодым талантам?» (№ 31 от 8 августа 2018 года). Не балует пресса нас подобной информацией. Для наших читателей опубликуем часть этой статьи.

«Новости, с которых должны начинаться информационные выпуски, чтобы вселять гордость, радовать наш не избалованный хорошими известиями народ, почему-то проходят «за дверками». Тем более, что это новости, касающиеся будущего страны – детей! Мы – страна победителей. И наши школьники – победители. Вот лишь некоторые сообщения.

«На 49-й Международной физической олимпиаде (International Physics Olympiad – IPhO), в которой приняли участие команды школьников из 90 стран, сборная команда России завоевала четыре золотых и одну серебряную медаль».

«По итогам «Международной Менделеевской олимпиады по химии, в которой приняли участие 135 школьников из 22 стран мира, команда России заняла первое место в неофициальном командном зачёте: 7 золотых и 3 серебряных медали».

«Сборная России заняла первое место в неофициальном командном зачёте на II Европейской олимпиаде юниоров по информатике. Соревнования проходили в городе Иннополисе с 27 по 31 июля, соперниками россиян стали представители 20 европейских стран в возрасте до 15 лет. Российская команда завоевала три золотых медали и одну серебряную. Первая Европейская олимпиада юниоров по информатике прошла в 2017 году в столице Болгарии Софии. На ней российская сборная также завоевала первое место».

«В этом году российские ученики завоевали 18 золотых, 14 серебряных и 6 бронзовых медалей на международных олимпиадах. Самыми успешными для нас стали физическая и естественно-научные олимпиады».

Такие результаты – итог огромной работы коллективов учителей, педагогов специализированных школ, которые получили широкое распространение в советское время. Выпускники спецшкол зачастую были двигателем прогресса в разных областях науки. России необходимо развитие. А оно невозможно без образованных людей, грамотных специалистов. И поддержка работы спецшкол – это наша общенациональная задача. Но такой поддержки школы зачастую лишены. И множатся проблемы, к которым школьные коллективы стремятся привлечь внимание общественности».

PS. Не имеет предела цинизм западных, брызжущих в сторону России злобой, «друзей» – русофобов и вторящих им внутренних либералов. Ладно бы пыхнулись только «заклятые иностранные дру-

зья», которые на геномном уровне помнят русский кулак и удивительную способность русского народа из любой исторической коллизии выйти победителем. Но и внутри государства слышны подголоски оборзевших от безнаказанности таких же русофобов – пятиколонников: «русские ленивы», «неспособные к производительному труду», «не умеют зарабатывать деньги», «не умеют «бизнесовать» т.е. заниматься «купи – продай», что на Руси считалось всегда позорным заработком, да и сейчас наш народ более склонен производить, а не перепродавать, что считает постыдным трудом, спекуляцией».

Наверное, от зависти к таланту государствообразующей русской нации, да и ко всем народам России, не мыслящим существования своей национальной идентичности без опоры на русского старшего брата, изрыгают они клеветнические пасквили о нашей неспособности к цивилизованному культурному и техническому развитию, к производительному новаторскому труду. Они рисуют нацию, освоенную их от фашистского уничтожения, как «неспособных к бизнесу и умению быть богатыми». Но испокон веков русские слыли везде как самый смелый народ, и рабочий из России в Западной Европе принимался на квалифицированную работу без всяких экзаменов и аттестатов. Само слово русский – уже для западных работодателей звучит как лучший аттестат.

Так чьи же школьники, как не дети этой, наемниками оклеветанной нации, поголовно побеждают на международных олимпиадах, безапелляционно своим талантом опровергая коварных злопыхателей, про которых, перифразировав известного классика, можно сказать, что «коварство и талант – несовместимы».

В давно известных на Руси пословицах: «Яблоко от яблони не далеко катится» и «От худого племени не жди доброго семени» – природная смекалка русских, качество генетического кода русской нации, «который не раз ещё проявится, и его носитель покажет своё величие, силу и благородство, и «вынесет всё, и широкою ясную грудью проложит дорогу себе».

Порукой тому наши школьники – победители.

И вам, агонизирующим завистникам, остается применить один ваш гнусный, но уже, наконец, для всего мира понятный, силовой прием лжи, как давлением и подкупом создавать мифы о новом, теперь уже мозговом долинге, чтобы отстранить наших талантливых ребят от школьных олимпиад, ведь суд и правда на стороне «больших денег». Но и это до поры...

Собинформ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Уважаемый Виктор Васильевич!

Двухтысячный коллектив ЖБК-1 сердечно поздравляет Вас со знаменательным юбилеем – 60-летием со дня рождения. На протяжении долгих лет Вы, как заслуженный деятель культуры, рядом и вместе с нами поддерживаете лучшие социальные и гуманитарные акции, проводимые среди трудового коллектива, и помогаете организовать образовательный процесс, вовлекаете коллектив в изучение исторических и культурных памятников Белгородчины, участвуя с нами в многочисленных экскурсиях по Белгородчине. И как высоко-профессиональный историк, и как специалист в работе с молодежью, и как истинный православный человек – Вы активно помогаете администрации и профсоюзному комитету поддерживать идеологический вектор духовного и социального раз-

вития в направлении лучших традиций русского народа: справедливости, патриотизма, непростого для нашего времени поиска пути к солидаризации, что, в конечном счете, служит примером для других.

Ваш юбилей совпал с нашим профессиональным праздником – Днем Строителя, что подчеркивает и Вашу созидательную миссию и у нас на предприятии, и в обществе, и в целом на Белгородчине. Мы признаем Вашу заслугу как автора сотни книг и изданий и Ваш огромный вклад в историю Белгородчины в создании объемной и качественной работы – Белгородской энциклопедии.

Мы желаем Вам доброго здоровья, семейного благополучия, дальнейших творческих успехов в жизни.

**Председатель Совета директоров ОАО «Завод ЖБК-1» Ю.А. Селиванов
Генеральный директор ООО «УК ЖБК-1» А.Б. Селиванов
Исполнительный директор ООО «УК ЖБК-1» Г.Ю.Абрамова
Председатель объединенного профсоюзного комитета ООО «УК ЖБК-1» Е.В.Виноградова**

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС «НОВАЯ ЗАРЯ»
КВАРТИРЫ «ПОД КЛЮЧ»
от **Р 1 760 000**

г. Белгород, пр-т Славы, 36
(4722) 33-38-38
8-800-100-31-10
звонок по России бесплатный

www.belbeton.ru

КОММЕРЧЕСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ

г. Белгород, пр-т Славы, 36
sn-gbk1@belbeton.ru

РАССРОЧКА КАРНИКУЛЫ СКИДКИ

г. Белгород: Центр (ул. Садовая, д. 13, ул. Дерябинского, д. 18)
ЖК «Новая Заря»
КРЕЙДА (мкр. «Заря») ХАРЬКОВСКАЯ ГОРА, мкр. «Новый-2»

г. Разумное (ЖК «Новая Заря») г. Курск, г. Орел
(4722) 23-11-22
8-910-364-07-16

Аренда квартир
на длительный срок
от **7000 руб./мес.**

Харьковская гора мкр. Новый-2 мкр. Крейда

г. Белгород пр-т Славы, 36
(4722) 33-38-38
8-800-100-31-10

подробности по тел **37-63-33**

www.belbeton.ru

РАСПРОДАЖА
ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКИ

с 27.08.2018 до 30.09.2018

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

до 20% СКИДКА

• **ЗОЖ**

Секреты долголетия от академика Микулина

Александр Александрович Микулин – известный советский учёный, доктор технических наук, специалист по проектированию авиационных двигателей. После перенесённого в возрасте 55 лет инфаркта миокарда разработал собственную уникальную систему оздоровления, основанную на отмеченном автором сходстве строения человеческого организма и технических устройств. Результаты своих исследований представлены академиком Микулиным в книге «Активное долголетие», не допущенной Министерством здравоохранения к публикации, так как автор не имел официального отношения к медицине. Тогда Микулин поступил в медицинский институт и в возрасте 80 лет с отличием окончил его, после чего защитил докторскую диссертацию на медицинскую тему и таким образом добился публикации своей книги. Все свои медицинские идеи он испытывал на себе, и имея в середине жизни большие проблемы со здоровьем, сумел укрепить свой организм и достигнуть 90-летнего рубежа. В чем же секрет академика Микулина?



ИГРАЙТЕ МЫШЦАМИ

Эта гимнастика полезна и необходима даже больным, которым врач прописал постельный режим. Первый раз ее рекомендуется делать утром прямо в постели, а затем еще раз 2-3 в течение дня, сидя на стуле или в кресле.

Расслабьте все мышцы, а затем постепенно, сильными волевыми импульсами раз 10 напрягайте их, не двигаясь. Сначала надо напрягать мышцы пальцев ног, потом икроножные мышцы, затем последовательно – мышцы живота, груди, шеи, рук. При этих упражнениях мышцы должны «играть», как у силачей в цирке.

Такая волевая гимнастика усиливает обмен веществ в клетках, а также помогает мышцам и венам избавляться от продуктов распада.

Во время волевой гимнастики очень важно дышать глубоко и равномерно: на каждые 5 сокращений мышц – вдох, на следующие 5 – выдох.

ТРЯСИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Виброгимнастика – это один из видов лечебной физкультуры. Она снимает тяжесть в голове, возникающую от прилива крови к голове в результате длительной и напряженной умственной работы. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тромбы возле венозных клапанов. Следовательно, такая тряска помогает предотвратить или лечить целый ряд болезней внутренних органов, тромбозов и даже инфаркт миокарда. Поднимитесь на носки на 1 см и резко опуститесь на пол 1 раз в секунду, с перерывом на 5-10 сек через 30 сотрясений (исключается при грыже позвоночника).

НЕ С НОСКА, А С КАБЛУКА

В большинстве своем пожилые люди передвигаются плавно и медленно, как бы «самотеком». Такая ходьба вызывает ощущение усталости, так как кровь циркулирует слабо и плохо удаляет из организма продукты распада («шлаки»). Совсем другой результат получится, если во время прогулки, пусть даже на коротких отрезках пути, вы будете идти быстро, крупными шагами, ступая как можно жестче с пятки и ставя ногу на всю ступню. Сильные сокращения мышц, а



также удары, сотрясения всего тела вызывают активизацию кровообращения во всем теле и полноценную очистку организма от шлаков. После такой прогулки человек почувствует бодрость и прилив сил.

Бег с сотрясениями полезен и нашим внутренним органам. Ведь наше сердце, желудок, кишечник, почки, все другие органы сотни тысяч лет формировались в условиях очень высокой подвижности человека и ежедневных сотрясений во время бега, быстрой ходьбы и прыжков. При нашем сидячем образе жизни все эти органы нуждаются в помощи: им нужно как следует встряхиваться, чтобы в них происходили процессы самоочистки.

Чтобы ваши занятия не оказались «бегом к инфаркту», привыкните к бегу надо очень осторожно и постепенно, и только с разрешения врача.

В первый день сделайте 10 быстрых шагов, потом, согнув руки в локтях, 5-10 шагов бегом. Дышите спокойно. На два шага – вдох носом, на два шага – выдох через рот. Когда появится «второе дыхание», вдох и выдох надо делать уже на четыре шага. По мере приспособления организма к бегу отрезки для ходьбы шагом нужно уменьшать, и, в конце концов, вы научитесь пробегать по 2-3 км в день. Пожилые люди должны выполнять это упражнение, чередуя бег и шаг через каждые 1,5 минуты.

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ САМОМАССАЖ

Утром, проснувшись, сладко потянитесь, лягте на спину и предельно расслабьте все мышцы. Затем сделайте как можно более глубокий вдох, выпятив вверх грудную клетку, после чего сокращением мышц брюшной пресса оттяните диафрагму до предела к низу живота. При этом брюшной пресс сильно нажмет на кишечную полость и на все расположенные в ней органы: почки, печень, селезенку, поджелудочную железу и пр., что способствует их очистке от накопившихся за ночь шлаков. Одновременно как можно сильнее выпятите живот.

Теперь задержите дыхание на 3-5 секунд, а потом выдыхайте воздух 10 маленькими порциями, проталкивая его с силой через плотно сжатые губы так, чтобы весь живот интенсивно 10 раз колебался. В этом массаже (сотрясении) внутренних неподвижных органов и кроется вся польза дыхательной гимнастики. Во время этого упражнения улучшается наполнение сердца кровью, а чем больше сердце получит ее, тем больше выбросит во время сокращения в аорту – для снабжения кислородом и питания всех органов. Повторять упражнение надо утром и вечером – по 10 глубоких вдохов и пульсирующих выдохов.

Кстати, такой же массаж внутренних органов происходит и в тот момент, когда мы смеемся. Вот почему с глубокой древности смех считался полезным.

ВАМ К ЛИЦУ ТЕРМОМАССАЖ

Очень полезно утром и вечером делать термомассаж лица для ускорения кровообращения в капиллярах. Для этого нужны две толстые салфетки, сшитые из двух слоев махрового полотенца. Одну салфетку надо смочить водой такой температуры, что едва можно терпеть, и на полминуты приложить к лицу. Затем на минуту прижмите к лицу вторую салфетку, намоченную в воде с тающим льдом из холодильника. Этот прием термомассажа надо повторять ежедневно утром и вечером по 2-3 раза. На всю процедуру требуется 3-5 минут.

О ПОЛЬЗЕ ГРИМАС

С годами щеки обвисают, мышцы лица становятся все более дряблыми. Чтобы этому помешать, продлевайте 8-10 раз в день следующее упражнение, которое занимает всего 1-2 минуты. Изо всех сил старайтесь подтягивать 8 раз по очереди то щеки к глазам и ушам, то кончики губ к зубам, то есть делайте все возможное, чтобы возбудить в мышцах лица эффективный обмен веществ. Внешне это выглядит, как сильные гримасы.

Медцентр ЖБК-1

<p>Главный редактор – Г.Ю. АБРАМОВА</p> <p>Учредитель: ООО «Управляющая компания ЖБК-1»</p> <p>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: zhbk-1@belbeton.ru</p>	<p>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.</p> <p>Газета отпечатана в типографии ООО «ГАЗЕТНЫЙ ДОМ», 308000, г. Белгород, ул. Михайловское шоссе, 27А</p>	<p>За содержание материалов ответственность несут авторы публикаций</p> <p>Объем – 1 п.л. Тираж – 4000 экз.</p> <p>В печать 29 августа 2018 г. По графику и фактически в 14-00 Заказ № 59287</p>
<p>Газета выходит два раза в месяц. Цена свободная</p>		