



Как дешевле и без волокиты построить дом на участке с инженерными сетями и сразу заселиться

В офисе Жилищного накопительного кооператива ЖБК-1 по пр. Славы, 34 прошел День открытых дверей. Специалисты ЖНК рассказали о новом упрощенном строительстве своего дома. Консультанты – опытные специалисты ЖБК-1: заместитель директора ЖНК ЖБК-1 Дарья Михайловна Бурдинская и директор по маркетингу Управляющей компании ЖБК-1 Александр Иванович Старосельцев.



Многие знают, что Жилищный накопительный кооператив ЖБК-1 предоставляет людям возможность не только приобрести квартиру постепенно по квадратным метрам, но и без банковских кредитов построить дом. Таких примеров у нас десятки. Однако для этого необходимо, чтобы у пайщика был в собственности свой земельный участок. Сам Кооператив не может владеть землей. Поэтому чаще всего люди приобретали участки с помощью ипотечного кредитования. Чтобы помочь людям, мы заключили с Белгородской ипотечной корпорацией соглашение, согласно которому за ЖНК ЖБК-1 будет резервироваться определенное число земельных участков для наших пайщиков. Это будет бесплатная услуга для наших пайщиков.

Сама программа ИЖС разработана совместно с Законом ЖБК-1. Членам Кооператива предлагается несколько типовых проектов домов разной площади. ЖНК берет на себя обязанность построить дом, ввести его в эксплуата-

цию и оформить в собственность Кооператива. После этого пайщик вселяется и, как обычно, в соответствии с условиями ЖНК, живет и вносит постепенно паевые взносы. А вот еще одна важная деталь... Земельные участки для членов Кооператива будут резервироваться только в заселенных, жилых массивах, то есть там, где уже есть все инженерные сети, где уже проживают люди, - рас-



сказал А.И. Старосельцев.

- А можно ли будет приобрести земельный участок в Таврово? – слышится вопрос из зала.

- Конечно, можно, ведь там уже давно имеются все коммуникации. В прошлом году для одного из своих пайщиков мы строили дом и в Ракитном, в обжитом районе, - отвечает Александр Иванович.

- Таким образом, совместно с Белгородской ипотечной корпорацией мы организовали строительство по принципу «одного окна». Клиент в Кооперативе получает максимально полную и развернутую информацию о состоянии земельных участков, выделенных под ИЖС, выбирает участок, резервирует, а специалисты Завода ЖБК-1 начинают строительство, - пояснила Д. М. Бурдинская.

- Допустим, я выбрал участок в Новосадовом, вступил в Кооператив и решил построить дом. Расскажите, по какой схеме в таком случае я буду расплачиваться за землю и за жилье, - обращается к организаторам встречи молодой человек по имени Игорь.

- Размер всех платежей специалисты Жилищного накопительного кооператива рассчитают вам здесь же, в офисе, отдельно за земельный участок по усло-



виям БИКа, а за строительство дома – по расценкам ЖНК. Следует также отметить, что все услуги по оформлению земельного участка пайщика Кооператив возьмет на себя. Для клиента они обойдутся бесплатно, - отметил А.И. Старосельцев.

На Дне открытых дверей выступила и директор Центра оформления недвижимости ЖБК-1 Е.В. Лабойко. Она рассказала об услуге, которая предоставляется владельцам земельных участков в Центре, а именно - проведение их межевания и определение координат и четких границ в соответствии с законодательством. Теперь людям нет необходимости ходить по разным инстанциям, грамотные сотрудники Центра оформления недвижимости ЖБК-1 сделают это за них.

Следует отметить, что презентация новой программы вызвала у участников встречи живой интерес. Люди бурно обсуждали полученную информацию, с интересом рассматривали буклеты с предлагаемыми проектами жилых домов. Каждому пришедшему в День открытых дверей были розданы для заполнения анкеты, в которых необходимо было ответить на несколько вопросов: «Имеется ли вы в собственности земельный участок?», «В каком районе вы хотели бы его приобрести?»,

«Какой площади дом планируете построить?», «Какое исполнение конструкции стен предпочли бы выбрать?». Этот опрос поможет определить потребности потенциальных пайщиков ЖНК, чтобы снизить стоимость перевозок.

После встречи все желающие отправились на автобусную экскурсию по строящимся микрорайонам. А те, кому хотелось получить дополнительную информацию по поводу программы взаимодействия с БИК и приобретения земли, остались, чтобы задать организаторам встречи еще несколько вопросов. Многие искренне благодарили организаторов за подробную и полезную консультацию.

По всем интересующим вопросам вы можете обратиться в офис Жилищного накопительного кооператива «ЖБК-1» по адресу:

г. Белгород, пр. Славы, 34
(вход со двора второй этаж),
т. (4722) 33-43-85, 33-95-95
т./ф. (4722) 33-43-84

многоканальный телефон
8-800-10-031-10 (звонок по России бесплатный)

e-mail: gnk@belbeton.ru

Жилищный накопительный кооператив «ЖБК-1» внесен Федеральной службой по финансовым рынкам в реестр жилищных накопительных кооперативов, действующих на территории Российской Федерации № 145

В случае возникновения убытков, они покрываются из резервного фонда Кооператива, который составляет 1,5% от размера паевого фонда Кооператива. Только для членов Кооператива.

Фальсификату в строительстве - заслон

Признанные эксперты ЖБК-1 включены в технический комитет Министерства для организации контроля за качеством стройматериалов!

По приказу Росстандарта был создан и уже год действует технический комитет «Строительные материалы (изделия) и конструкции».

Создание данного комитета стало важным событием для строительной отрасли, поскольку это в первую очередь рынок в борьбе с фальсифицированной продукцией. Фальсификат - это не мелкое мошенничество, это обрушение зданий, трагедии людей, подрыв экономических основ государства. Производство фальсификата в теневой экономике ставит под удар стабильность и приводит к банкротству добросовестных производителей. Конечная цель рабо-

ты созданного технического комитета – поставить заслон фальсификату.

Этот факт многих порадовал, поскольку даёт надежду на повышение темпов разработки недостающих нормативно-технических документов. Тем самым ставит всех производителей в одинаковые условия. Будет остановлен массовый выпуск брака строительных материалов.

В состав технического комитета были выбраны три пред-

ставителя Белгородской области: Сергей Павлович Новиков - главный технолог ОАО «Завод ЖБК-1», Дмитрий Александрович Ващенко - директор ООО «ИС ЖБК-1» и Иван Николаевич Борисов - доктор технологических наук, профессор БГТУ им. Шухова. Наши специалисты были выбраны не случайно, т.к. они заслуженно являются признанными экспертами в области качества строительных материалов, их постоянно приглашают на рабочие совещания при администрации области, они активно участвуют в профильных семинарах, конференциях, в том числе и на федеральном уровне, дают информацию о состоянии дел в борьбе с фальсификатом в регионе.

• **Новости****Выставка в Москве. Застройщики России удовлетворены качеством тротуарной плитки ЖБК-1**

Выставка «Отечественные Строительные Материалы» традиционно открывает ежегодный календарь строительных выставок Москвы.

На протяжении 19 лет свою продукцию на выставке представляют более 250 производителей и поставщиков из России, Франции, Германии, Беларуси, и других стран, занимающих лидирующие позиции на мировом рынке строительных материалов и оборудования.

Завод ЖБК-1 на выставке оказался самым крупным и самым известным поставщиком тротуарной плитки. Он представил широкий ассортимент своей продукции. Это новинки ассортимента тротуарной плитки: Плаза, Ария, Атлант, Фантазия, плитку с оригинальным цветовым решением Solomix, плитку с дробеструйной обработкой поверхности различной цветовой гаммы. Также посетители выставки смогли ознакомиться с образцами тактильной плитки. Были представлены железнодорожные балки и ригели для комплектации жд платформ. Продукция ЖБК-1 отличалась новизной, качеством и разнообразием.

Экспозиция ОАО «Завод ЖБК-1» вызвала большой интерес у значительного количества участников и посетителей выставки. Среди них были представители строительных организаций, проектных институтов, торговых организаций, производители строительных материалов, а также граждане, благоустрояющие свое жизненное пространство.

Итогом выставки стало получение диплома участника, были получены самые добрые отзывы от посетителей о работе Завода ЖБК-1, а также о высоком качестве продукции и услуг, предлагаемых нашим предприятием.

Корпорация ЖБК-1 – призер конкурса «Серебряное Белогорье»

Уже на протяжении 15 лет администрация города Белгорода

проводит традиционный конкурс «Серебряное Белогорье». Его главная задача - привлечь предприятия, учреждения, организации, а также частных домовладельцев к праздничному новогоднему оформлению города. На участие в конкурсе в этом году было подано почти 200 заявок.

В декабре члены конкурсной комиссии объезжали город, оценивали процесс подготовки к новогодним и рождественским торжествам, убранство зданий и территорий, посещали массовые культурные мероприятия.

31 января состоялось награждение победителей и призеров конкурса. В номинации «Новогодняя стройка» ООО «Управляющая компания ЖБК-1» вошла в призеры и была награждена дипломом.

**Мечта родителей – школа рядом с домом**

В жилом комплексе «Новая Заря» ООО «СМУ ЖБК-1» началось строительство общеобразовательной школы на 1000 мест с бассейном, спортивным и актовым залами, стадионом с качественным искусственным покрытием. Здание общеобразовательной школы отвечает самым современным требованиям, предъявляемым к объемно-планировочным решениям образовательным учреждениям и с учетом перспектив развития застройки ЖК «Новая Заря». В настоящее время на строительной площадке идут подготовительные работы. Срок окончания строительства намечен на 5 августа 2019 года.

**Коллективный отдых****Сотрудники Корпорации ЖБК-1 соревновались в подледной ловле рыбы**

Зима вступила в свои права, и белгородские водоемы прочно сковал толстый слой льда. Наступила благоприятная пора для любителей зимней рыбалки. 3 февраля состоялось корпоративное мероприятие – соревнования по ловле рыбы на мормышку со льда «Золотая мормышка - 2018». Участие в соревнованиях приняли 50 работников Корпорации.

Перед началом рыбалки представители государственной инспекции по маломерным судам МЧС России по Белгородской области измерили толщину льда, которая составила 27 сантиметров, провели инструктаж по технике безопасности, раздали памятки о правилах поведения во время ловли рыбы со льда и обеспечивали безопасность работников в течение всего мероприятия.

Мероприятие проходило с азартом и веселым настроением, рыбаки постарались на славу и смогли похвастаться неплохим уловом!

В конце турнира судьи взвесили улов каждого участника и определили победителей. Среди мужчин первое место занял директор ООО «Пластсервис ЖБК-1» С.Н. Черных, его



улов составил 594 грамма, он же поймал и самую большую рыбу. Второе место занял наладчик оборудования из ремонтно-механического цеха С.А. Слащев, и третье место у работника сторожевой охраны С.И. Филоненко. В женском зачете лидировала инженер по материальному учету цеха ЖБИ Г.М. Селюкова с уловом 440 граммов. В номинации «скоростное бурение» первое место занял формовщик цеха ЖБИ С.С. Рабаджи. И поощрительный приз получил сын нашего работника Олег Теслюк.

Поздравляем победителей и всех участников соревнований! По завершению рыбалки участники получили памятные дипломы, а Комбинат питания ЖБК-1 угощал всех вкусной ухой и пирожками с чаем. Были высказаны теплые слова в адрес профсоюзного комитета за организацию прекрасного отдыха.

Внедрение системы CRM в Корпорации ЖБК-1

С недавнего времени в Корпорации ЖБК-1 внедрен продукт «Битрикс24». Единое информационное пространство имеет множество преимуществ: управление проектами и контроль за исполнением задач, электронный документооборот, планирование совещаний и встреч, обмен документами с коллегами, совершение оповещений и объявлений, общение с сотрудниками в сети и использование видеозвонков и др.

В продукте «Битрикс24» имеется еще дополнительная возможность управления продажами CRM. CRM-система (CustomerRelationshipManagement) - система управления взаимоотношениями с клиентами. CRM служит для учета потенциальных и текущих клиентов, журналистов, партнеров и других «лидов». Лид (lead, целевой лид) — потенциальный клиент, тем или иным образом отреагировавший на маркетинговую коммуникацию.

Цель внедрения любой CRM системы – это повышение продаж. Следствием повышения продаж является увеличение выручки, прибыли, рентабельности продаж нашего предприятия.

Как это происходит? Мы получаем больше клиентов с нашего сайта, интернет-магазина, входящих не отвеченных звонков помимо тех, кто позвонил на предприятие сам или пришел за продукцией. У нас появляются контактные данные для обратной связи с данным клиентом. Используя контактные данные, наши специалисты связываются с клиентом, узнают потребности клиента, предлагают нашу продукцию и/или услуги, совершают сделку (реализуют продукцию/услугу). Если клиент – частное лицо, то наши специалисты, получая информацию о том, что клиент приобрел, могут и в дальнейшем работать с ним, предлагая всю номенклатуру нашего предприятия (от проекта дома до оформления придомовой территории). Если клиент – юридическое лицо, то наши специалисты могут направлять коммерческие предложения, исходя из предыдущего опыта взаимодействия с данным контрагентом. Взаимодействуя таким образом с клиентами, мы формируем клиентоориентированность нашего предприятия.

CRM в «Битрикс24» позволяет автоматизировать процессы продаж и выстраивает прозрачные взаимодействия с клиентом. Система структурирует работу со сделками, задачами, письмами, обращениями и создает единую среду взаимодействия сотрудников отдела сбыта в рамках единого решения. Сотрудники могут «подхватить» любого клиента от любого другого более занятого сотрудника. В свою очередь, создается взаимозаменяемость и взаимоподдержка внутри отдела. «Битрикс24» доступен со всех типов устройств из любой точки земного шара.

Главным отчетом в CRM является воронка продаж. Воронка продаж CRM строится онлайн, как и другие отчеты. Этапы воронки продаж - это сделки на разных стадиях. Построение воронки продаж основано на данных о том, какой процент сделок завершен, какие пока в работе.

CRM в «Битрикс24» успешно используется в ЖК. На Заводе ЖБК-1 система CRM находится в стадии внедрения. Успешное внедрение и использование данной системы позволит не только сохранить постоянных клиентов, но и найти новых, научиться более эффективному менеджменту.

Включайтесь в творческую работу! Рационализация на ЖБК-1: итоги 2017 года

В январе прошлого года технической службой ООО «УК ЖБК-1» был разработан и утвержден «План по рационализаторской деятельности предприятий Корпорации ЖБК-1 на 2017 год». На всех дочерних предприятиях были проведены совещания по активизации рационализаторской работы и предоставлены в техническую службу в установленные сроки перечни важных нерешенных проблем.

В результате проведенной работы увеличилось количество поданных рацпредложений. За 2017 год зарегистрировано 153 предложения, это в 1,5 раза больше, чем за 2016 год. По рацпредложениям за 2017 год получена эффективность в 21 млн 135 тысяч рублей, что составляет 193 % от плана.

Заметно улучшилось качество поданных рацпредложений. Из 140 рассмотренных предложений на семи техсоветах за 2017 год отклонено 19 или 13,6 %, по 17 принято решение об отложении вознаграждения до их внедрения, по 22 предложениям с экономическим эффектом 21 млн 135 тыс. рублей выплачено 53 авторам 783,9 тыс. рублей, а по 82 рацпредложениям размер авторского вознаграждения, рассчитанного по коэффициентам 135 авторам, составил 335,4 тыс. рублей.

По сравнению с 2016 годом количество отклоненных рацпредложений уменьшилось в 2,4 раза, число предложений с экономическим эффектом увеличилось в 2,5 раза, а эффект вырос в 10,4 раза, количество рацпредложений, размер авторского вознаграждения по которым рассчитывается по коэффициентам, увеличилось в 2 раза, как и сумма вознаграждения – в 2 раза.

По итогам 2017 года наилучшую работу по организации рационализаторской деятельности показал ОАО «Завод ЖБК-1», в чем большая заслуга главного инженера Завода В. Н. Никифорова. Из 92 поданных предложений отклонено 8, за 14 предложений с экономическим эффектом в 18 млн 130 тыс. 117 рублей 35 авторов получили 703,7 тыс. рублей, а за 59 – размер авторского вознаграждения, рассчитанного по коэффициентам 90 авторам, составил 264,4 тыс. рублей. По сравнению с 2016 годом число поданных предложений увеличилось в 3,1 раза, число предложений с экономическим эффектом увеличилось в 2,8 раза, а эффект вырос в 11,6 раза, количество рацпредложений, размер авторского вознаграждения по которым рассчитывается по коэффициентам, увеличилось в 3,5 раза, а сумма вознаграждения – в 4,2 раза.

Всего за 2017 год за рационализаторские предложения было вознаграждено 188 работников Корпорации на сумму 1 млн 118,3 тыс. рублей. Кроме этого, за эффективную организацию рационализаторской работы, согласно утвержденному Положению, были премированы 26 руководителей, ответственных за рационализаторскую работу, на общую сумму более 440 тысяч рублей.

Железобетон из керамзита – самый экологичный, экономичный, самый теплосберегающий материал

ЖБК-1 – единственный завод в области, который сумел сохранить производство железобетона из керамзита. Этот уникальный наполнитель из обожженной вспученной глины используется в России более 50 лет и позволяет строить самые теплые, экологически чистые, самые легкие дома. Керамзит великолепно зарекомендовал себя не только в ограждающих конструкциях. Начиная с 1970 года, на ЖБК-1 стали выпускать на основе керамзитобетона фундаментные блоки, подушки, перемычки, пустотные плиты и 12 и 18-метровые балки. Благодаря этому все элементы становятся облегченными, на 20-30% снижается вес здания, а, следовательно, и снижается расход дорогостоящего металла – арматурной стали. Дома из керамзитобетона на 20 – 25 % дешевле, чем из материалов на основе щебня, причем, не только на этапе строительства, но и с учетом дальнейшей эксплуатации.

Исследования и многолетние наблюдения, проводившиеся ЦНИИЭП жилища, подтвердили высокие эксплуатационные качества зданий из керамзитобетона и благоприятный микроклимат помещений, что обусловлено высокой экологичностью керамзита.

Керамзит является экологически чистым материалом: на протяжении всего периода эксплуатации и даже в условиях пожара полностью отсутствует вредное газовыделение, это обусловлено самой технологией получения керамзита – высокотемпературным обжигом глинистого сырья. Другое важнейшее преимущество керамзита и керамзитобетона

– высокая огнестойкость и длительное сохранение конструкционной прочности в условиях пожара, что обеспечивает безопасность людей в экстремальных ситуациях.

Для изготовления конструкционного керамзитобетона требуется керамзитовый гравий с повышенной прочностью, преимущественно мелких фракций; он позволяет получить железобетонные конструкции, в том числе предварительно напряженные. Их применение дает снижение объемной массы конструкций до 30% и стоимости на 10-20%, экономии арматурной стали на 15%.

Важнейшее технико-экономическое значение имеет многофункциональность керамзита. В зависимости от свойств исходного сырья, используемых добавок и специальных технологических приемов может быть получен керамзитовый гравий, щебень, песок с различными показателями плотности и прочности для разнообразных сфер применения:

- особо легкий с насыпной плотностью $\gamma < 200-250$ кг/м³, прочностью $R=0,5$ МПа;
- легкий с насыпной плотностью $\gamma < 300-450$ кг/м³, прочностью $R= 1-2,5$ МПа;
- с повышенной прочностью $R=5,5-8$ МПа при плотности $\gamma < 600-800$ кг/м³.

В зависимости от размера зерен керамзитовый наполнитель изготавливают следующих фракций: 5–10 мм; 10–20 мм; 20–40 мм, а также керамзитовый песок 0–5 мм (дробленый или обжиговой).

Одно из преимуществ легкого керамзитового гравия – низкая теплопроводность. При использовании в качестве засыпки ко-

эффициент теплопроводности равен 0,1–0,11 Вт/м, что в 2 раза ниже, чем при других наполнителях.

Показатели морозостойкости керамзитобетона соответственно: F100 для конструкционно-теплоизоляционного бетона плотностью 1400 кг/м³ и F500 для конструкционного бетона плотностью 1900 кг/м³.

Долговечность керамзитобетона весьма высока и характеризуется способностью его сопротивляться воздействию атмосферного воздуха, мороза и воды. В основном долговечность оценивается показателями морозостойкости и водостойкости. Средняя установившаяся влажность плотного

керамзитобетона для нормальных условий эксплуатации равна 5-10%, для сравнения: для газо- и пенобетона она составляет 8–12%, исходная технологическая для пенобетона до 35%. Влажность беспесчаного керамзитобетона (крупнопористого) составляет 3–5%.

Керамзитобетон был и остается одним из самых востребованных материалов в строительстве. Надежность его подтверждена десятками лет эксплуатации зданий и сооружений в Белгородской области и других регионах.

**Техотдел,
лаборатория ОАО «Завод ЖБК-1»**



• Советы покупателю

Покупаем бетон: как избежать обмана

К сожалению, в нашей стране обман при продаже бетона – увы, не редкость. А как выбирает продукцию российский потребитель? «Где купить дешевле?» – этот вопрос у многих стоит на первом месте. Зачастую влияние на выбор оказывают цена, реклама. При этом оценка качества уходит на второй план, ведь качество гарантируется «устно» от продавца. Доверчивый покупатель верит и берет, где дешевле, не задумываясь о последствиях покупки некачественной продукции. Как уберечь себя от обмана при покупке бетонной или растворной смесей? Вот несколько простых советов.

1. При приобретении смеси покупателю должен выдаваться документ, подтверждающий покупку. Отсутствие таких документов лишает потребителя возможности предъявить претензии по качеству, количеству и отстоять свои права в судебной инстанции.

2. При отгрузке бетонной или растворной смеси производитель выдает клиенту сопроводительный документ, в котором указаны: организация-изготовитель, наименование и количество продукции, дата и время отгрузки, номер автоперевозчика.

3. Соответствие требуемым параметрам смеси (марка, прочность, морозостойкость и т.д.), использование качественных исходных материалов, соблюдение ГОСТ гарантируется паспортом качества. Паспорт выдается аттестованной лабораторией по требованию заказчика. Недобросовестные производители сознательно избегают даже разговора об этом документе.

4. Для исключения отбора оплаченной вами продукции при доставке следует контролировать процесс доставки. Некоторые производители смесей имеют собственный автопарк, оборудованный системой ГЛОНАСС. В этом случае доставку гарантирует и контролирует производитель.

5. Не передавайте документы на приобретенную продукцию малознакомым перевозчикам и посредникам. Это позволит избежать ситуации, когда вам привезут бетонную или растворную смесь неизвестного производителя и низкого качества.

Очень низкие цены на продукцию по сравнению с другими производителями при одина-

ковых заявленных качественных характеристиках не могут быть экономически обоснованы. Для этого необходимо снизить затраты на производство продукции. Как правило, для этого используют компоненты смеси низкого качества, заменяют гранитный щебень на кварцито-песчаный, ликвидируют службы контроля качества, приготавливают меньший объем и разбавляют водой, выдают марку смеси ниже требуемой.

Самостоятельно оценить соответствие качественных характеристик смеси заявленным практически невозможно. Для этого необходимо произвести отбор проб смеси на объекте и выполнить соответствующие испытания в специализированной лаборатории. Это повлечет дополнительные затраты средств и времени. Незначительная экономия при покупке может обернуться впуском потраченными средствами, силами и временем.

В бетонно-растворном цехе Завода ЖБК-1 при приготовлении смесей используются качественные компоненты (для бетонных смесей используют гранитный щебень). Качество исходных материалов и готовой смеси контролирует аттестованная производственная лаборатория. Процесс дозирования и перемешивания полностью автоматизирован, что позволяет полностью исключить человеческий фактор и обеспечить качество и количество.

Бетонные и растворные смеси соответствуют ГОСТ, качество подтверждается паспортом. Возможна доставка продукции автотранспортом, обо-

рудованным системой ГЛОНАСС.

Приобретая продукцию БРЦ ОАО «Завод ЖБК-1», вы можете быть уверены, что получите качественную смесь по разумной цене.

Внимание, торопитесь! До конца февраля действуют скидки до 20% на все строительные материалы Завода ЖБК-1.

По всем вопросам приобретения строительных материалов обращайтесь:

г. Белгород, ул. Коммунальная, 5
т. (4722)37-63-33, 8-800-770-75-71 (звонок по России бесплатный)
www.belbeton.ru



Используйте материнский капитал на улучшение жилищных условий!

За десятилетний срок существования закона о материнском капитале более 76 тысяч семей в Белгородской области стали счастливыми обладателями сертификата. Улучшение жилищных условий по-прежнему остается наиболее востребованным направлением расходования средств материнского капитала. Именно

на нем остановили свой выбор более 48 тысяч семей. Срок действия программы продлен до 31 декабря 2021 года. Напомним, что размер материнского капитала в 2018 году не изменился и составляет 453 026 рублей.

Уже более 2 500 белгородских семей направили средства материнского капи-

тала на улучшение жилищных условий с помощью корпорации ЖБК-1.

С нами вы можете:

- приобрести квартиру в ООО «Управляющая компания ЖБК-1»;
- оплатить паевой взнос в Жилищном накопительном кооперативе ЖБК-1;
- построить собственный дом;

ОАО «Завод ЖБК-1» совместно с КПК «Стройфинанс ЖБК-1» предлагает заём на строительство или покупку собственного жилья, не дожидаясь трехлетнего возраста ребенка. Подробную информацию можно узнать по телефону: (4722) 33-51-44.

Уважаемые читатели!

«Наша газета» будет знакомить вас с различными способами укрепления здоровья в рубрике ЗОЖ. Эти способы не запрещены официальной медициной, но и не очень ею популяризируются. Лекарства дороги и не всем по карману, да и противопоказаний у них много. Но, к сожалению, пропаганда «пилюли-таблетки» выгодна аптечному бизнесу.

В этой рубрике мы будем также знакомить вас с опытом выдающихся светил в медицине, которые на личном примере доказали, что у человека существуют

огромные неиспользованные резервы для восстановления здоровья. Это С.М. Бубновский, Фирейдон Батмангхелидж, А.А. Микулин, П.Брэгг, Н.И. Амосов и другие.

Безусловно, консультации и рекомендации врачей игнорировать нельзя, однако важно понимать, что ваше здоровье – это ваша личная ответственность. Поэтому, наблюдая за своим организмом и принимая к сведению все рекомендации врача, необходимо принимать дополнительные действия для укрепления своего здоровья.

Надеемся, что практические советы в рубрике ЗОЖ по сохранению своего здоровья помогут вам и вашим близким.

Будь сам себе врач!**Главное - как не заболеть? Простые правила профилактики в сезон простуд**

Наверное, мало кто знает, что человек в общей сложности в своей жизни болеет простудными заболеваниями порядка 6 лет. Именно столько времени мы чихаем, кашляем, температурим и не можем подняться с постели. Чаще всего это происходит с наступлением холодов в так называемый сезон простуд. Вирусы и инфекции атакуют нас повсюду: на работе, в транспорте, в общественных местах и на улице. Особенно опасен для человека грипп, ведь он тяжело переносится и иногда даёт тяжелые осложнения. Чтобы свести к минимуму риск заражения, необходимо укреплять свой иммунитет круглый год. Специально для желающих пережить опасный сезон без простудных заболеваний, расскажем о простых и доступных способах профилактики.

1. Высыпайтесь! Снижайте Стрессы! Время для отдыха!

Чтобы организм «работал как часы», необходимо спать не менее 7 часов. Выспавшийся и спокойный человек в три раза меньше подвержен атакам вирусов. При стрессе и постоянной усталости организм не может вырабатывать клетки цитокины, которые необходимы иммунной системе, чтобы бороться с болезнью.

2. Правильно питайтесь

Разгул острых респираторно-вирусных инфекций – не самое лучшее время, чтобы сесть на диету. Питание должно быть разнообразным и содержать мясо, молоко, яйца. Ведь для синтеза белков, которые являются иммуноглобулинами, необходим весь набор незаменимых аминокислот. Также в этот период налегайте на овощи, фрукты и ягоды. Лимон, клюква, брусника и шиповник богаты витамином С. Их можно

добавлять в чай или делать из них морсы и компоты. Также укрепляют иммунитет мёд, лук, чеснок, тыква и морковь. И не забывайте пить больше сырой воды.

3. Ведите активный образ жизни, но избегайте физических перегрузок.

Спорт ради победы – ущерб здоровью. Физкультура – это здоровье. Старайтесь чаще ходить пешком, полезны бассейн или фитнес, но без перегрузок. Истощенный организм потратит все силы на восстановление энергетического запаса сил, а не на борьбу с вирусами.

4. Закаливайтесь

Прохладный душ, контрастные обливания ног – для нашей кожи стресс, от которого организм защищается спазмом и выбросом большого количества антител. Правда, многие врачи перестраховываются: слишком холодными температурами (купанием в проруби, обливанием ледяной водой) злоупотреблять нельзя. Но окунуться в прорубь на 5 сек. Или облить ледяной водой 10-15 сек. Только польза. За эти секунды даже при 20 градусов мороза не успеешь простудиться. Проверено практикой.

5. Гоните прочь плохие эмоции

Вероятность подхватить простуду и грипп увеличивается многократно, если вы испытываете стресс или у вас подавленное настроение. Специалисты считают, что негативные эмоции подрывают иммуни-

тет и здоровье человека. Поэтому необходимо жить в гармонии с собой и окружающими, не копить обиды и делать добрые дела.

6. Чаще мойте руки с мылом

А если нет возможности – периодически вытирайте их дезинфицирующими салфетками. До 90% всех случаев заражения всеми простудными болезнями происходит через руки: когда мы обмениваемся рукопожатиями, открываем двери кабинетов, держимся за поручни в транспорте.

7. Регулярно полощите рот и горло, а также промывайте нос -100% не будете болеть.

Для полоскания рта используют кипяченую теплую воду, раствор соды (1 чайная ложка на 200 мл. воды), раствор соли (1 чайная ложка на 200 мл. воды) или отвары трав (ромашка, календула, шалфей, багульник). Можно использовать раствор перекиси водорода, для чего нужно развести 10 капель 3% перекиси в ½ стакане воды. Температура воды для полоскания должна быть 25-30 градусов. Полоскать рот необходимо в течение трех минут 2-3 раза в день: утром, после посещения мест массового скопления людей и вечером.

Антисептическими растворами соды, соли, отварами трав и раствором перекиси водорода необходимо полоскать и горло. Проводить полоскание следует

в течение трех минут 2-3 раза в день, а при первых признаках простуды, в первые часы заболевания (примерно 3-4 часа) с интервалами от нескольких минут до получаса.

Полезно промывать нос антисептическими растворами соды, соли, отварами трав (ромашка, календула, багульник, шалфей), раствором перекиси водорода. Температура растворов для промывания должна быть 25-30 градусов. Раствор нужно втянуть в нос и выплюнуть. Проводить процедуру необходимо в течение трех минут 2-3 раза в день.

Народные рецепты «вкусной» профилактики простуд:

Лечебный чай

Для него понадобятся: шиповник, листья крапивы, сушеный чабрец. Смешайте равное количество ингредиентов, залейте 2 стаканами холодной воды. Доведите смесь до кипения и проварите на медленном огне не больше 3 минут. Затем дайте настояться, процедите. Принимайте отвар вместе с медом по 100 мл два раза в день после еды.

Витаминная смесь

Возьмите по 200 грамм инжира, изюма, кураги, орехов и чернослива. Измельчите все ингредиенты при помощи мясорубки или блендера. Добавьте к ним 200 мл жидкого меда и 1 лимон, мелко порезанный вместе с кожурой. Все перемешайте, переложите в банку. Хранить лекарство нужно в холодильнике, а для профилактики принимать трижды в день по 1 столовой ложке.

Будьте здоровы!

Медцентр ЖБК-1

Укрепляем здоровье в три раза дешевле**В медицинском центре ЖБК-1****внедряются новые методы диагностики и лечения**

В прошлом году, узнав о том, что «сухая» углекислая ванна имеет огромное лечебное воздействие, председатель Совета директоров ЖБК-1 Ю.А. Селиванов дал распоряжение приобрести такое оборудование в Медцентр и внедрить новый вид лечения для наших сотрудников. Кроме этого, поскольку существует высокая потребность в комплексе оборудования для круглосуточного мониторинга ЭКГ (по Холтеру) и артериального давления, было принято решение приобрести и это оборудование. Теперь данная услуга станет доступна для всех сотрудников – в три раза дешевле, и не нужно бегать по больницам.

Что такое «сухая» ванна с углекислым газом «РЕАБОКС»?

Ванна называется «сухой», потому что на организм человека воздействует газ. Если быть точным, то резервуар, в котором находится пациент – это не ванна в буквальном смысле, но для простоты восприятия используется именно такая формулировка. В ходе проведения процедуры сухой углекислой ванны человек помещается в специальную капсулу так, что на поверхности остается и фиксируется лишь его голова, а все тело находится в «капсуле». На теле остается минимальное количество одежды. Далее в резервуар закачивается газ, длительность манипуляции (от 5 до 25 мин, в среднем 15-20 мин.) определяется показаниями к ее проведению и регламентирована врачом или специалистом. Температурный режим выдерживается в интервале 28-30°C. Процедура полностью безболезненная. В некоторых случаях пациент может чувствовать легкую прохладу или испытывать другие ощущения (щекотание, покалывание), но все они чаще всего связаны с новизной и непривычностью воздействия в ходе процедуры сухой углекислой ванны.

Чем полезны углекислые ванны и каким образом они влияют на работу организма? Отличительной особенностью данного вида ванн от прочих является техника воздействия активных веществ – влияние таких достаточно агрессивных компонентов как температура и вода полностью исключено, гидростатическое давление отсутствует. Через клетки кожи углекислый газ легко проникает в организм. Попадая в плазму крови, он легко растворяется в ней. Его воздействию подвергаются не только магистральные сосуды, но и самые мелкие капилляры – происходит их расширение, усиливается ток крови. Как результат – разжижение крови (профилактика тромбозов), устранение застойных явлений, благотворное влияние на ЦНС, усиление газообмена. Наибольший эффект достигается в течение 4-х часов после проведения манипуляции. Терапия проводится курсами.

В каких случаях человеку может быть назначен курс дан-



ных процедур? Среди показаний к газовому обертыванию выделяют следующие:

-Повышенное давление (гипертония). Под воздействием газа происходит расширение сосудов, уменьшается периферическое сопротивление, в результате чего происходит нормализация давления. Если процедуры проводить циклами, такой недуг, как гипертоническая болезнь останется в прошлом.

-Нарушения обменных процессов, сахарный диабет. В процессе приема сухих углекислых ванн происходит усиление кровоснабжения всех органов и тканей, в т.ч. и мышечной. В результате связь инсулина с мышечными рецепторами становится лучше и уровень сахара снижается.

-Заболевания органов сердечно-сосудистой системы. Антиоксидантное свойство газового обертывания позволяет использовать данную манипуляцию как часть восстановительного комплекса после инфаркта.

-Расстройства нервной системы – депрессия, постоянная усталость, бессонница. Восстановительный эффект достигается благодаря комбинированному воздействию на нервную систему – сначала происходит ее возбуждение, а после – успокаивание.

-Недостаточное кровоснабжение головного мозга. С возрастом ухудшение работы сосудов приводит к снижению интеллектуальной активности, т.к. снабжение кровью головной мозг становится хуже. Ванны стимулируют расширение сосудов, восстанавливают нормальный ток крови, а вместе с ним и необходимое снабжение мозга.

-Кожные заболевания, включая псориаз, акне. Газовое обертывание стимулирует повышенное увлажнение кожи, помогает избавиться от целлюлита.

-Бронхиальная астма, заболевания легочной системы (в т.ч. хронический бронхит). Под воздействием углекислого газа происходит насыщение организма кислородом, как следствие – усиление газообмена в дыхательной системе, активное «питание» органов дыхания.

Главным преимуществом газового обертывания является мягкость воздействия. Терапия может проводиться как элемент комплексного лечения, так и в качестве превентивной меры – для профилактики развития некоторых недугов. Кроме того, суховоздушные углекислые ванны – эффективный компонент программы омоложения организма.

Какие категории людей не смогут улучшить свое состояние таким образом?

-Наличие сердечной недостаточности, острый период инфаркта миокарда, инсульт.

-Заболевания любого генеза в стадии обострения.

-ОРВИ, общее недомогание.

-Период вынашивания и грудного вскармливания малыша (беременность и лактация).

-Наличие онкологических поражений.

-Почечная или печеночная недостаточность.

-Открытые раны и гнойничковые поражения кожи.

-Климат.

-Дети возрастом до 14 лет – с осторожностью.

Сухие углекислые ванны, исходя из отзывов пациентов, оказывают мягкий, но ощутимый эффект. Организм действительно активизируется, его системы начинают работать более слаженно. Однако, стоит помнить, что процедура проводится исключительно при отсутствии противопоказаний. Соблюдайте рекомендации врача и пусть любая терапия приносит только пользу и улучшение состояния здоровья!

ООО «Медцентр ЖБК-1»,
г. Белгород, ул. Коммунальная, 5,
+7 (4722) 21-75-25, 37-63-13

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
Объем – 1 п.л. Тираж – 30000 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: zhbk-1@belbeton.ru

Газета отпечатана в типографии ООО «КОНСТАНТА-принт», 308023, Белгородский район, поселок Северный, ул. Березовая, д. 1/12.

Газета выходит два раза в месяц.
Цена свободная

В печать 19 февраля 2018 г.
По графику и фактически в 14-00
Заказ № 51235.