



### Уважаемые белгородцы! Поздравляем вас с Международным днем защиты детей!

Первого июня в России и во многих странах мира отмечается Международный день защиты детей! Дети – это самое ценное, что у нас есть. Мы стараемся делать все для того, чтобы они росли здоровыми, счастливыми, получили хорошее образование, реализовали свои способности, чтобы осуществились все их мечты.

### Международный день защиты детей



Сегодня и органы власти, и общественные институты обязаны приложить все усилия к совершенствованию образовательной системы, развитию массового спорта, созданию наилучших условий для самореализации молодого поколения на основе традиционных культурных и нравственных ценностей. От того, насколько продуманной и продуктивной будет эта работа, напрямую зависит будущее наших детей, а значит и России в целом.

В последние годы внимание к вопросам детства, защиты прав детей в нашей стране заметно усилилось. И все же полноценное развитие ребенок может получить лишь в семье.

В этот день желаем всем землякам осознания своей высокой ответственности за судьбу тех, кто еще только вступает в жизнь. Каждый из нас должен делать все возможное, чтобы юные белгородцы росли здоровыми и счастливыми, умными, всесторонне развитыми, порядочными, честными, любящими родной край, готовыми к свершениям на благо Родины.

**Председатель Совета Директоров ОАО «Завод ЖБК-1» Ю.А. Селиванов,  
генеральный директор ООО «Управляющая компания ЖБК-1» А.Б. Селиванов,  
исполнительный директор Г.Ю. Абрамова,  
председатель профсоюзной организации Е.В. Виноградова**

### • Наши достижения

## Три предприятия Корпорации ЖБК-1 занесены на Аллею Трудовой Славы

По традиции 1 мая состоялось торжественное открытие областной Аллеи Трудовой Славы. В этом году ее пополнили 34 трудовых коллектива и 33 работника, которые добились наивысших показателей в труде по итогам прошлого года.



Среди лучших – три предприятия Корпорации ЖБК-1. На областную Аллею Трудовой Славы были занесены ОАО «Завод ЖБК-1», строительная компания «Доступный дом» и ООО «Жилищное управление ЖБК-1».

Перед открытием Аллеи Трудовой Славы состоялось шествие с участием представителей трудовых коллективов предприятий, организаций и учебных заведений. В нем принял участие и коллектив Корпорации ЖБК-1.

Церемонию чествования лучших организаций области и работников провели губернатор Белгородской области Е.С. Савченко и председатель областного объединения организаций профсоюзов Н.М. Шаталов.



Они вручили специальные свидетельства руководителям предприятий и работникам.

В своем поздравлении глава региона отметил: «Для всех нас Первомай давно стал общенародным праздником. Вместе с тем мы помним его высокое социально-политическое значение – борьбу за права трудящихся. И сегодня вместе с отраслевыми

профсоюзами и работодателями ведём неустанный диалог, направленный на более динамичный рост зарплат и социальных гарантий человека Труда. Отстаиваем справедливое распределение доходов и снижение неравенства между работающими людьми. Ибо там, где нет справедливости, не может быть солидарности, к которой стремится Белгородчина. Мы искренне хотим, чтобы прекрасный, содержательный и созидательный лозунг: «Мир, Труд, Май!», воцарился в каждом доме, в каждой белгородской семье!».

## Завод ЖБК-1 – победитель форума «Зеленая столица 2019»

С 16 по 19 мая в Белгороде прошел III Открытый форум по ландшафтной архитектуре и средовому дизайну «Зелёная столица». На этом году темой форума стал тактический урбанизм. Это движение в области городского дизайна и проектирования, которое базируется на локальном изменении городской среды с вовлечением местных жителей в процесс преобразования. Мероприятие призвано привлечь внимание горожан к тем местам, где они проводят свое время, показать им способы сделать эти места более красивыми и комфортными.



Завод ЖБК-1 представил на конкурс ландшафтную композицию под названием «Природа в кубе» в номинации «Вазоны в озеленении». Композиция состоит из нескольких архитектурных элементов, представленных в простых формах, подчеркивающих уникальность проекта. Название работы «Природа в кубе» находит свое отражение во всех элементах на разных уровнях вертикального восприятия. Это и многочисленные ярусные конструкции с растениями, и вазоны с самшитом. Парящие воздушные конструкции, переплетаясь с зелеными ветвями растений, образуют систему, привлекающую внимание, и вызывают желание ее рассмотреть. В то же время созданная «зеленая стена» в зоне отдыха позволяет отдыхающим побыть на «острове» природы, комфортно расположившись на современных скамьях. Стилизованная ландшафтная композиция разработана как место отдыха людей и может украсить как городское пространство, так и дворовую территорию.

Конкурсная комиссия высоко оценила работу коллектива Завода ЖБК-1, и наш проект заслуженно стал победителем конкурса в номинации «Вазоны в озеленении». Поздравляем с победой коллективы Завода ЖБК-1 и Проектного управления – всех, кто принял участие в разработке проекта и вложил свой труд в его реализацию!



• Актуально

## Освобождение Европы

В газете «Завтра» № 20, май 2019 г. опубликовано интервью с итальянским политологом Джульетто Кьеца, в котором он рассуждает о тенденциях современного мира.

Затрагивая тему мировых катастроф, Кьеца говорит: «Вспомним Чернобыль. Намного более трагичное событие, чем пожар Нотр-Дам-де-Пари. И произошла авария не потому, что кто-то нам посылал предупреждение. А потому что был кризис самого же общества: люди теряли ориентиры даже в моральном смысле – в общении. Работавшие на станции неосознанно довели дело до аварии, проявили халатность. Трагедия оказалась результатом социального кризиса». По его мнению, проблема в том, что сейчас такие явления имеют массовый характер. «Сейчас и в Италии общее впечатление – общество разрушается: люди не выполняют свои функции, каждый говорит, что это другой должен делать, и вина его, а не моя, меня это не касается; даже если кто видит ошибку, то «в его обязанности» не входит на эту ошибку указать, тем более исправить. В Риме ситуация доходит до абсурда. Никто не хочет работать, город грязный. Выхожу из дома и вижу человека, который должен убирать улицы. Но он не работает: курит, звонит по телефону, болтает. И везде – то же самое. Всеобщее ощущение, что уже нет солидарности в обществе. Социальная ответственность, чувство коллективной ответственности, что ты на своём месте должен делать то, что помогает людям, исчезает», – говорит политолог.

Атмосфера нестабильности достигла и «императоров Вселенной», подчеркивает Кьеца. Он привел в пример материал одного американского футуролога, который рассказывает о его встрече с пятью богатейшими людьми Америки. «Ему заплатили громадную сумму, чтобы он рассказал о своём видении будущего. Он думал, что пригласён на многолюдную встречу, но присутствовало пять человек. Это были люди, реально имеющие власть. И все вопросы были вокруг их личного выживания. Они озабочены тем, как будут выживать они, их жёны, дети, охранники... Вот фундаментальный вопрос, что их интересует в будущем: как пережить трагедию, наступление которой они чувствуют как неизбежность. Они чувствуют, что стабильность недолго будет продолжаться, и им сложно сохранить статус-кво».

Рассуждая о том, как же в этих условиях найти выход из очевидного кризиса и спасти мир, итальянский политолог отметил: «Я думаю, что Россия на сегодняшний день – единственная страна, которая по историческим причинам может взять на себя эту мировую миссию. Почему именно Россия? Потому что для решения задачи нужны сильная команда, средства, нужно сообщество представителей всех культур мира, учёных и всех религий мира... Исторически вашей стране посильна эта задача, потому что Россия – большая страна с огромными ресурсами, у вас есть большой научный потенциал. И между прочим, есть очень важная тонкость – в том именно, почему Россия, несмотря на все процессы глобализации, в которых она участвовала, осталась способна решить эту задачу, потому что оказалась «на обочине» процесса глобализации, по моему мнению: она лишь частично затронута этим процессом. Конечно, технологически она от некоторых стран отстала и находится на четвёртой позиции в мире. Но Россия имеет такие гигантские преимущества, которые исторически позволяют ей брать на себя мировую миссию. Надо иметь в виду дух народа. Все народы обладают духом. Но не у всех он один. А в России до сих пор жив единый народный дух...»

А США не могут этого сделать, потому что они – источник этой заразы. Не способны ни интеллектуально, ни физически, они не обладают единым народным духом...

Европа же находится в абсолютно беспрецедентном состоянии: она уже не имеет собственной точки зрения. В Европе большое население, высочайшие технологии, но интеллектуальный уровень, по моему мнению, падает неуклонно. И поэтому трудно вытиснить хоть одну большую идею из её болота.

Так что единственный, кто может сделать это для всего мира, и исторические причины для этого есть, это Россия. Она имеет сильную структуру централизованной власти, у неё есть воля, технологическая, интеллектуальная и духовная оснащённость. И конечно, нужен интерпретатор, являющий миру необходимость этой работы. Работу такого масштаба, большую беспрецедентную задачу взять на себя ответственность за весь мир может выполнить только государство. Думаю, это осознание придёт».

«Вы такое развитие событий предвидели, хотя у вас гораздо меньше возможностей: средств, сил, аналитиков, которые



есть в распоряжении руководителей стран и государственных структур. Они думали, что беда их обойдёт стороной?» – задал политологу вопрос журналист.

Джульетто Кьеца ответил: «Они боялись. Все эти годы никто не говорил на эти темы. Это форма самоцензуры своего рода. Каждый, кто хотел жить без хлопот, делать карьеру в СМИ, научных центрах, – боялись говорить правду. Все, кто понимал, что происходит и чего ожидать, молчали...»

Руководители были и остаются под угрозой шантажа. «Ваш телефон контролируется, все знают о ваших счетах, вы не свободны». В течение 30 лет идёт тотальная слежка. И целое поколение (руководителей, в том числе) вышло из этой атмосферы. У нас нет свободы принимать самостоятельные решения. Европа не автономна.

И надо деамериканизировать Европу. Всем. Это сложно, но деамериканизация Европы должна стать лозунгом. Надо, чтобы Европа оказалась, наконец, свободной от влияния Америки. Не против Америки я веду речь, а об освобождении от её назойливой «опеки» и принятии Европой решений, исходящих из её собственных интересов».

Полное интервью можно прочитать в газете «Завтра» № 20, май 2019 г. Фото к статье: zavtra.ru

## Число оправдательных приговоров в России достигло исторического минимума

В России за последние два года доля оправданных приговоров упала в четыре раза и составляет сейчас 0,24 процента от общего числа приговоров. Об этом сообщает издание «Проект».

В 2018 году суды рассмотрели уголовные дела в отношении 885 тысяч человек. Из них 682 тысячи были осуждены и только 2082 человека – оправданы. При этом 43 процента оправдательных приговоров были отменены вышестоящими судами, и в итоге лишь 1463 человека из 2082 сумели отстоять свою невиновность до конца, оправдательные приговоры в отношении них вступили в законную силу.

В прошлом году суды меньше оправдывали по сравнению с 2017 годом на 151 случай, исходя из чего издание указывает, что доля оправдательных приговоров достигла исторического минимума в постсоветской России.

В 1990-е годы суды выносили оправдательные приговоры в 0,3 – 0,4 процента случаев.

Автор статьи указывает, что российские судьи чаще и охотнее оправдывают чиновников – из 3,4 тысячи привлечённых в 2018 году к суду 105 были признаны невиновными. Им также предпочитают назначать наказания, не связанные с лишением свободы.

Самые суровые судьи в Москве: они готовы поверить лишь 1,4 процента заявивших о невиновности. А их коллеги с Кавказа чаще оправдывают.

подавляющее большинство подсудимых полностью признают вину и соглашаются на особый порядок рассмотрения дела судом. В этом случае не исследуются доказательства – и наказание назначается минимальное. Полностью отрицают вину лишь четыре процента подсудимых. Шанс на оправдание есть только у них, но и он невысок, указывает автор статьи.

Исследование об отечественной судебной системе провел журналист Александр Соколов, осуждённый на 3,5 года колонии за участие в деятельности «Армия воли народа», ко-



торая была запрещена судом. По версии обвинения, вместе с единомышленниками журналист продолжал дело «Армии воли народа» под видом инициативной группы по проведению референдума «За ответственную власть». Сам Соколов связывает уголовное преследование с профессиональной деятельностью. Он вышел из колонии в августе 2018 года, отбыв в заключении три года и один месяц.

Источник: lenta.ru

**Комментарии к статье председателя комиссии по вопросам помилования на территории Белгородской области Валерия Васильевича Пучкова:**

«Более 10 лет я возглавляю областную комиссию по вопросам помилования. Главная задача комиссии – рассматривать материалы осуждённых, отбывающих наказание на территории нашей области, которые обратились к президенту России с просьбой о помиловании. Комиссия принимает соответствующее решение и представляет данные материалы для утверждения губернатору области и дальнейшего направления в Мос-

кву на имя президента страны. Приведу статистику. К примеру, с 2014 по 2018 год комиссией было рассмотрено 321 ходатайство осуждённых и соответственно приняты решения: 65 человек помиловать, в том числе 24 – освободить полностью, 41 – сократить сроки отбывания наказания. Однако, за это время не было помиловано ни одного человека. Всего за время работы комиссии с 2002 года было помиловано 4 человека.

А 20 мая этого года президент России Владимир Путин подписал указ о помиловании гражданки С., родившейся в 2000 году, которая отбывает наказание в ФКУ Новооскольской воспитательной колонии для несовершеннолетних. Она была осуждена на 4 года лишения свободы за покушение на незаконный сбыт наркотических веществ. За раскаяние в совершенном преступлении, примерное поведение и активное стремление встать на путь исправления областная комиссия, губернатор области и президент России приняли решение о помиловании.

К сожалению, за 17 лет работы комиссии по помилованию только 5 осуждённых были помилованы президентом страны.

В целом считаем, что в нашей стране низкое количество как помилований, так и оправдательных приговоров.

В других странах процент оправдательных приговоров значительно выше российского. Например, в Англии – 19 %, в Швеции – 7,5 %, в Германии – 3,7%, во Франции – 3,6% и др.

Однако в судебном сообществе подобную статистику не считают чем-то вопиющим. Более того, саму методику подсчета многие судьи считают некорректной. Например, в свое время глава Верховного Суда России Вячеслав Лебедев объяснил, что почти половина дел рассматривается в особом порядке. Это значит, что обвиняемые полностью признали свою вину, и дело решилось без долгой процедуры. В таких делах нет и быть не может оправдательных приговоров, обвиняемый сам говорит: «Да, я виновен».

• Мнение

## Путём зерна

Территория Завода ЖБК-1



Я сегодня понял, что значит зернышку побывать в жерновах. Я оказался в цехах громадного производства, где под циклопическими перекрытиями машины и механизмы непонятного мне назначения шипели, скользили, кренились и пролетали над головой, лишь чудом меня не задевая. А сосредоточенные рабочие в корпоративных комбинезонах деловито и словно отрешенно управляли всем этим железным и гидравлическим миром. Мне все время казалось, что на голову вот-вот сорвется какая-нибудь конструкция либо под ногами разверзнется металлический пол. Я чувствовал себя букашкой, которая может раствориться здесь без следа.

Но у меня был замечательный проводник – организатор этого механического организма – экс-депутат государствен-

ной Думы Юрий Алексеевич Селиванов. А сам завод, так поразивший меня – завод ЖБК-1, или завод железобетонных конструкций, если произносить полностью. Признаться, если бы я побывал только здесь, а после мне сказали бы, что промышленность России разваливается – я бы назвал сказавшего лжецом, ибо на ЖБК-1 все живёт, дышит, развивается. Если не верите – выйдите на площадь любого города или села области – и вы увидите под ногами тротуарную плитку. Она изготовлена здесь, на ЖБК-1.

Могучие железобетонные перекрытия, строительный и отделочный кирпич, керамзит... – у меня нет конечного перечня того, что делают коллеги моего экскурсовода. И уже за это надо снять перед ними шляпу. Но завод – это еще и социалка российского уровня. У него есть свой, единственный в своем роде, детский дом для сирот. Хорошо о детском доме сказал мой друг, недавно ушедший из жизни писатель Евгений Дубравный: «Учредительство детского дома крупным промышленным предприятием, прочные связи детского дома и завода – это уникальное проявление человеческих качеств и способностей, это умение мыслить по-государственному и воплощать свои мысли в жизнь... Опыт Разуменского детского

дома используют и другие коллективы в России. Есть последователи и в соседней Украине».

...Собственно, я здесь не готов пока подробно говорить об увиденном на Крейде, где расположен завод. Я не знаю об экономической устойчивости предприятия, о его выживаемости, угрозах и рисках. Но я видел, как из сырья, из простого песка и цемента, из стержней арматуры делают вещи, необходимые людям. А это главное, ради чего производство работает. Значит – оно состоялось, оно необходимо, и это оправдывает все риски и потери. И в наличии много из того, что кажется необязательным. Там и комнаты физической разгрузки, и столовые, и первоклассные бытовые комнаты. Но, признаться, мне не хочется, чтобы тут написали, будто я не без корысти сделал эту заметку. С корыстью. И моя корысть заключается в том, что нынче мне дали понять – не всё так безнадежно в России. А значит – и у меня не всё так безнадежно. Перемелется, говорят, мука будет. Вот и я вошел между жерновами зернышком, а вышел мукой. А кто сказал, что у зерна иное предназначение?

Владимир Калущий

## • Собственникам жилья

**Вид ремонта выбирает собственник. Разве это правильно?**

Специалисты высокой квалификации уверенно заявляют: главные причины потери тепла – это старые окна с одинарным остеклением и отсутствие утепления по контуру окна. Почему же вместо замены окон, через которые буквально выдувает тепло из квартир и деньги из карманов собственников квартир, тратятся деньги на утепление стен, которые и без этого неплохо удерживают тепло? Слышим ответ: это пожелание собственников, т.к. окна – это собственность жильца и он должен сам менять окна по желанию. Но ведь и деньги на ремонт дома не с неба свалились и не государство их выделило. Эти деньги ежемесячно отчисляют соб-

ственники, надеясь, что ответственные за это лица проведут качественный ремонт, чтобы сэкономить затраты на платежах за отопление квартиры. А сэкономить можно прилично, если в окна не будет выдувать тепло. Как показывает расчет, за 30-летний межремонтный период замена окон окупается семикратно, т.е. затратив на окно 10 тысяч рублей можно сэкономить на отоплении 70-80 тысяч рублей. Кроме прочего, это и забота о здоровье, т.к. не будет мокрых стен, плесени, что негативно влияет на здоровье жильцов. А если учесть, что зачастую утепления стены даже не требуется и выполнить ремонт можно выборочно, то денег хватит и на замену окон.

И если эти простые истины доходчиво объяснить владельцам квартир, именно с позиции выгоды, то можно достичь требуемого результата – снизить затраты на отопление квартир собственников и всех бюджетных объектов. Например, по информации сотрудника БГТУ им. Шухова, в учреждении 10 лет назад были заменены все окна на новые, в результате этого ежегодная экономия на оплате за теплоэнергию составляет порядка 100 млн рублей в год. Почему бы этот опыт не распространить на всю область?

**Ю.А. Селиванов,**  
председатель Совета директоров  
ОАО «Завод ЖБК-1»

**К сведению собственников квартир**

В скором времени будут проводиться капитальные ремонты домов. Предлагаем собственникам заменить старые оконные блоки на новые современные теплосберегающие деревянные евроокна из трехслойного бруса.

Что дает установка в

вашей квартире деревянных окон:

– **Экологичность.** Любой, даже самый качественный пластик импортного производства, не идет ни в какое сравнение

с деревом – натуральным природным материалом. Древесина признана Минздравом РФ эталоном экологичности.

– **Безопасность. Важно! При высоких температурах деревянные окна не выделяют вредных веществ.** А для того, чтобы обезопасить окна от гниения и насекомых, брус пропитывается биозащитным составом.

– **Комфорт.** Окна обеспечивают постоянный обмен влаги и воздуха, что нормализует количество кислорода в помещении. Для более качественного воздухообмена возможна установка дополнительных вентиляционных клапанов.

– **Повышенная теплоизоляция.** Даже в лютые морозы в вашей квартире будет тепло и уютно.

– **Надежная шумоизоляция.**

– **Долговечность.** Деревянные окна при грамотном уходе служат более 50 лет.

Современное жилое здание должно иметь высокую степень энергосбережения. Это касается стен, кровли и окон, через которые уходит до 40 % тепла из здания.

Завод ЖБК-1 предлагает вам при производстве капитального ремонта установить деревянные окна нашего производства, и в вашей квартире будет тепло, комфортно и уютно. В этом убедились многие наши покупатели. Наши оконные блоки – победители различных конкурсов, обладатели золотого знака «Сто лучших товаров года». Надеемся, что и вы станете нашим партнером.

**С.П. Новиков,**  
главный технолог ОАО «Завод ЖБК-1»

## • Новости

**О внедрении проекта бережливого производства на Заводе ЖБК-1**

16 мая на Заводе ЖБК-1 прошло подведение итогов очередного этапа региональной программы повышения производительности труда. Все запланированные мероприятия в рамках программы были успешно выполнены, о чем подписан протокол. Завод посетил представитель Федерального центра компетенций, который после обхода производственного потока и посещения инфостенда цеха

ЖБИ поблагодарил рабочую группу пилотного потока и руководство Завода за проделанную работу и вовлеченность в идеи бережливого производства.

Напомним, проект по внедрению бережливого производства на Заводе ЖБК-1 является частью национального проекта «Повышение производительности труда и поддержка занятости». Перед нами поставлены амбициозные цели повысить

производительность труда на 10% за 1 год, на 15% за 2 года и на 30% за 3 года. Поэтому уже в этом году планируется запуск проектов по бережливому производству еще на 10 технологических потоках.

**Александр Выглазов,**  
руководитель рабочей группы  
по пилотному проекту на Заводе ЖБК-1

## • ЗОЖ

**Предупрежден – значит вооружен!**

Ежегодно в третье воскресенье мая принято вспоминать людей, умерших от СПИДа. Это делается в том числе и для того, чтобы привлечь внимание мировой общественности к проблемам больных СПИДом и носителей ВИЧ-инфекции, а также к распространению этого заболевания в мире. В 2019 году эта дата пришлась на 19 мая.

ВИЧ по-прежнему остается одной из серьезных проблем общественного здравоохранения в мире: на сегодняшний день он унес более 35 млн человеческих жизней. Эпидемиологическая ситуация по ВИЧ-инфекции в Российской Федерации остается напряженной. ВИЧ-инфекция вышла за пределы «уязвимых групп» и активно распространяется среди общего населения. Печальная статистика в нашем регионе – практически ежедневно в Белгородской области ВИЧ-инфекцией заражается один человек.

**Установлено, что существуют следующие пути передачи ВИЧ-инфекции:**

– через незащищенный половой контакт с инфицированным партнером без использования средств защиты (презерватив);

– через кровь, например, через использованные шприцы, чужие зубные щетки, бритвенные приборы, нестерильные инструменты для татуировок и пирсинга;

– от ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов и при кормлении грудным молоком.

**ВИЧ не передается** через бытовые контакты, кашель, чихание или поцелуи, пользование общим туалетом или ванной, использование общей посуды или употребление продуктов питания и напитков, которых касался ВИЧ-инфицированный человек; вирус не передается через комаров и других кровососущих насекомых.

Основным барьером на пути ВИЧ является ПРОФИЛАКТИКА, и начинать нужно с себя!

Профилактика предполагает создание препятствия на пути вируса в виде использования презервативов, защитных средств и инструментария, например, перчаток и масок (там, где это необходимо), использование только стерильных игл и инструментов для медицинских и косметических процедур, связанных с повреждением кожи и слизистых оболочек. Вирус погибает при использовании дезинфицирующих средств.

Многие не догадываются о своем положительном ВИЧ-статусе, просто потому, что не было возможности или желания сдать тест на ВИЧ-инфекцию. Как известно, болезнь проще предотвратить, чем лечить. Даже если был риск инфицирования, в течение 72 часов человеку возможно помочь не заразиться вирусом. Главное – вовремя обратиться за помощью.

Анонимно и бесплатно можно обследоваться на ВИЧ-инфекцию в ОГБУЗ «Белгородский центр профилактики и борьбы со СПИД», а также в поликлиниках по месту жительства.

**По всем вопросам, касающимся проблемы ВИЧ/СПИДа, обращайтесь в ОГБУЗ «Белгородский центр профилактики и борьбы со СПИД» по адресу: г. Белгород, ул. Садовая, 122 а. Тел.: 34-52-10, 34-52-09. Сайт: [aidscenter-bel.belzdrav.ru](http://aidscenter-bel.belzdrav.ru)**

**Е.И. Сивцева,**  
психолог ОГБУЗ «Белгородский центр  
профилактики и борьбы со СПИД»

**Эспандер Бубновского: кинезитерапия в домашних условиях**

Эспандер – это универсальный тренажер, который подойдет для физической реабилитации, кинезиотерапии и упражнений по системе доктора Бубновского в домашних условиях. Тренажер удачно подходит для утренних упражнений, которые заменяют зарядку, а также хорошо впишется в комплексные тренировки. При этом главное преимущество эспандеров в том, что занятия с ними проходят в домашней обстановке и подойдут даже тем, кто лишь начал путь к здоровью и не имеет определенного уровня подготовки или специальных навыков.

Например, удобно для домашнего использования приобрести универсальный набор трубчатых эспандеров. Например, в стандартный набор эспандеров входит пять трубок разной степени сопротивления от 2 до 12 кг. Плюс

к этому две ручки, две манжеты для ног, дверное крепление для эспандера, удобная сумка на лямках, а также подробная инструкция с 75 упражнениями на все группы мышц.

С его помощью можно выполнять упражнения на все группы мышц. В отличие от блочных тренажеров, нагрузка эспандера нарастает плавно, по мере натяжения трубки. Так можно самостоятельно регулировать нужный уровень нагрузки для каждого упражнения. К ручкам можно пристегнуть одну или сразу несколько трубок и выполнять упражнения для верхнего плечевого пояса, спины, рук, плеч. С помощью удобных манжет на лодыжку можно проработать мышцы ног. Максимальная нагрузка эспандера (при использовании 5 трубок одновременно) – 66 кг.

Универсальный эспандер будет просто незаменим при реабилитации и лечении позвоночника.

Лечебный комплекс упражнений помогает:

– восстановить кровоток, питательные процессы и поступление кислорода к мышечным и костным тканям;

– восстановить подвижность суставов;

– развивать уровень выносливости и гибкости, что повышает двигательные возможности;

– повышать качество жизни и трудоспособность после различных травм.

Примеры использования эспандеров в домашних условиях:



• Разуменский дом детства

• Поэзия

## Воспитанники Разуменского дома детства узнали о творческих профессиях на ЖБК-1

Расул  
Гамзатов

### ТРЕТИЙ МИР

Когда я окажусь на свете том –  
Отца и маму снова повстречая!  
Беседу не отложим на потом.  
– Как на земле?  
А я не отвечаю...  
Как, праведным,  
поведать правду им?..  
Уж лучше бы родился я немым.  
Когда я окажусь на свете том  
и встречу там войной убитых  
братьев:  
– Ну, как страна?  
Как Родина? Как дом?..  
Впервые им захочется солгать  
мне.  
Как павшим на полях большой  
войны  
Сказать, что больше нет уж их  
страны?..  
Когда я окажусь на свете том  
И встречу с закадычными  
друзьями.  
Они, узнав меня с большим  
трудом,  
Вопросами засыпят, как  
цветами.  
– Где лучше –  
на земле или здесь, ответ?..  
В глаза им не посмею  
посмотреть.  
Когда я окажусь на свете том,  
То в третий мир  
хочу попасть без спроса,  
Где тишина,  
и где Аллах с Христом  
Не задают мучительных  
вопросов.



Корпорацию ЖБК-1 вновь посетили старшие воспитанники Разуменского дома детства. Напомним, в рамках проекта профессионального самоопределения будущих выпускников «Моя профессия – моё будущее» ребята посещают предприятия и подразделения Корпорации ЖБК-1 с целью знакомства с разными профессиями. Они уже «примеряли» на себя различные рабочие профессии, а также познакомились с работой медиков, кондитеров, риелторов. На этот раз в гости их пригласила рекламная служба и редакция корпоративной газеты и радио.

Воспитанникам предстояло узнать всё о работе маркетолога, дизайнера, специалиста компьютерной графики, специалиста по изготовлению наружной рекламы, журналиста. Начальник рекламного отдела Ю.В. Сырвачева рассказала ребятам о деятельности рекламной службы на предприятии, о важности рекламы в работе Корпорации, о том, какие нужны знания

и умения, чтобы работать по специальностям маркетолог, специалист по рекламе. Они узнали также как проводится работа по продвижению нашего предприятия в социальных сетях, как выстраивается имидж Корпорации и почему эта работа важна. Далее дети познакомились с работой дизайнера, узнали, как работать в графических редакторах и как с их помощью реклама приобретает красивый красочный вид. Не меньший интерес у ребят вызвала работа специалиста компьютерной графики, который рассказал про специфику своей работы и познакомил их с оборудованием под названием плоттер. Плоттер – это устройство для печати графической информации на широкоформатном носителе. Дети узнали, что в наши дни печать на плоттере – привычная часть полиграфической сферы. Они смогли выбрать для себя изображения и напечатать их на плоттере. Потом с этими напечатанными рисунками воспитанники отправились в мастерскую к специалисту по изготовлению наружной рекламы. Здесь они узнали, как делаются баннеры и другие виды наружной рекламы, а также смогли сами попробовать вырезать свои картинки. Практическую часть ребята выполняли с большим увлечением. Полученные картинки они забрали себе на память.

С интересом гости посетили редакцию газеты. Редактор «Нашей газеты» М.В. Кот рассказала ребятам, что на предприятии уже более 20 лет выпускается корпоративная газета. Они узнали, что это важный источник информации о делах Корпорации

как для работников, так и для наших клиентов. Газета освещает все события, происходящие в Корпорации ЖБК-1, имеет много рубрик, в которых рассказывает о производстве, о выпускаемой продукции, строительстве, недвижимости, здоровом образе жизни, корпоративной культуре и многом другом, а также ведет диалог с читателями. Дети узнали, что работа журналиста заключается в том, чтобы узнавать и анализировать нужную информацию и уметь с помощью статей донести ее до читателей. Кроме этого, в Корпорации ЖБК-1 уже более двух лет вещает корпоративное радио. С большим интересом ребята узнали, как происходит запись эфиров, как готовятся програм-



мы, что необходимо знать и уметь, чтобы работать радиоведущим. Посетили радиостудию, где проводится запись. И, конечно же, каждый желающий смог попробовать себя в роли радиоведущего. Звонкими голосами с выражением они попробовали прочитать выпуск новостей ЖБК-1. А потом посмотрели, как обрабатываются эти записи и как монтируется программа. После мастер-классов состоялось традиционное чаепитие, на котором ребята поделились своими впечатлениями, задавали много вопросов, на которые сотрудники рекламного отдела и редакции с удовольствием отвечали и делились опытом. Воспитанники дома детства пришли к одному выводу, что все эти профессии связаны с творческим процессом и каждая из них интересна по-своему.

Марина КОТ



ОТКРЫТЫ ПРОДАЖИ КВАРТИР  
ПО УЛ. БЕЛЬГИНА, 8, П. РАЗУМНОЕ.

1-, 2-, 3-КОМНАТНЫЕ  
КВАРТИРЫ  
С ОТДЕЛКОЙ  
"ПОД КЛЮЧ"



СДАЧА 2 ПОЛУГОДИЕ 2020 Г.

УСПЕЙТЕ ВЫБРАТЬ КВАРТИРУ НА ВАШ ВКУС!

www.belbeton.ru

sn-gbk1@belbeton.ru

СЛУЖБА НЕДВИЖИМОСТИ

г. Белгород, пр-т Славы, 36 тел. (4722)

33-38-38

Подробная информация и проектная декларация размещены на сайте www.belbeton.ru. Застройщик: ООО «Управляющая компания ЖБК-1», член Ассоциации саморегулируемой организации «Строители Белгородской области», регистрационный номер 18 от 1.07.2017 г.



ДЕРЕВЯННЫЕ ОКНА

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ НОВОГО СЕЗОНА  
РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА ДО 12 МЕСЯЦЕВ

- ЭКОЛОГИЧНОСТЬ.** Древесина – натуральный материал, признанный Минэкономразвития РФ как эталон экологичности с коэффициентом 1,0. Такие окна безопасны, даже при высоких температурах они не выделяют токсичных веществ, сохраняют здоровье.
- ДОЛГОВЕЧНОСТЬ.** Деревянные окна ЖБК-1, изготовленные по современной технологии из трехслойного сращенного бруса, обеспечивают надежную и долговечную эксплуатацию более 60 лет.
- ТЕПЛОИЗОЛЯЦИЯ.** В помещениях, где установлены деревянные окна со стеклопакетом + на 30% теплее, чем с аналогами оконных систем из других синтетических материалов. Даже в лютый мороз в вашем доме будет тепло.
- ШУМОИЗОЛЯЦИЯ.** Звукоизоляция обеспечивает плотное прилегание створок и эластичный уплотнитель. Установка наших окон, вы навсегда избавитесь от уличного шума.
- ГЕРМЕТИЧНОСТЬ.** Два контура современного уплотнения не только не пропустят к вам в дом влагу и уличную пыль, но и избавят вас от сквозняков.
- ГОСТ.** Наши оконные блоки выпускаются по ГОСТ 23166-99; ГОСТ 24700-99; ГОСТ 24699-2002, их качество и надежность подтверждены сертификатами.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ОТЛИВЫ И ЗАЩИТА СТОРОК - В ПОДАРОК!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ ► МОСКИТНАЯ СЕТКА • ПОДОКОННИКИ • МОНТАЖ

По желанию заказчика в окна устанавливаются дополнительные ВЕНТИЛЯЦИОННЫЕ КЛАПАНЫ, которые позволяют проветривать помещения не открывая створки.

ОАО «Завод ЖБК-1» 308013 г. Белгород, ул. Коммунальная, 5  
производственно-сбытовой отдел, тел (4722) 21-14-97, e-mail: pto\_pso@belbeton.ru  
Сектор ИЖС: г. Белгород, пр-т Славы, 34а, тел (4722) 33-51-44, e-mail: inddom@mail.ru (4722) 37-63-33  
Рассрочку предоставляет ОАО «Завод ЖБК-1». Акция действует до 31.12.2019 г. Подробности по тел.: (4722) 37-63-33. Количество товара ограничено.



ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ  
ОТ  
600  
РУБ./М<sup>2</sup>  
ПЛАТЕЖ

Деревообрабатывающий цех Завода ЖБК-1 оснащен современным оборудованием производства Австрии, Италии, Германии. Продукция по своим характеристикам соответствует европейским аналогам. Оконные блоки ЖБК-1 – победители различных всероссийских конкурсов, обладатели золотого знака «Сто лучших товаров года».

belbeton.ru

37-63-33

Главный редактор – Ю.А. Селиванов

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.

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

Газета выходит два раза в месяц.  
Цена свободная

За содержание материалов ответственность несут авторы публикаций

Объем – 1 п.л. Тираж – 40 000 экз.

В печать 31 мая 2019 г.  
По графику и фактически в 14-00  
Заказ № 70616



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