



День Независимости Республики Беларусь объединяет судьбы разных поколений. Исторически этот праздник связан с официальной датой освобождения нашей Родины от немецко-фашистских захватчиков и олицетворяет мужество и героизм белорусского народа.

Возрождая державу в послевоенное время, белорусы писали историю страны, прошедшей долгий и непростой путь к независимости.

Наша страна состоялась как суверенное государство, стабильно развивающееся, успешно идущее по пути экономических и социальных преобразований.

Сегодняшний Минск — символ процветающей республики. И мы горды тем, что в его облике есть частица труда коллектива ГПО «Минскстрой».

Так будем же помнить о подвиге старшего поколения и укреплять мир на своей земле ради благополучия нашей родной Беларуси.

■ **Дмитрий Гуриненко:**
«Ставка сделана на результат»

Стр. 2



■ **Смотр достижений**

Союз Строителей назвал обладателей строительных наград по итогам работы за 2019 год

Стр. 4-5

■ **В ожидании пробного поезда**

Стр. 5



Заместитель генерального директора ГПО «Минскстрой» подвел итоги полугодия, обозначив основные векторы работы столичных строителей; рассказал, насколько меняются подходы к формированию жилой застройки с учетом современных требований и запросов новоселов, а также озвучил задачи, стоящие перед организациями объединения по успешному завершению годовой программы.

Дмитрий Гуриченко: «Ставка сделана на результат»

Застройка Лошицы-8.2



НАТАЛЬЯ ХАЦКЕВИЧ

— На Ваш взгляд, каким для организаций ГПО «Минскстрой» сложилось первое полугодие?

— Стабильно напряженным. Организации загружены не ниже уровня прошлого года. В работе одновременно 168 объектов, есть среди них ряд интересных проектов.

Празднования в честь 75-летия Великой Победы прошли на обновленной, но сохранившей свою аутентичность площади Победы; пациентов принял современный неврологический корпус 5-й больницы; завершается реконструкция парка им. Янки Купалы, который вместе с появлением музыкального фонтана, безусловно, станет еще одним центром притяжения горожан в эти знойные дни.

Если прошлый год прошел под знаком подготовки инфраструктуры к II Европейским играм, то в этом акцент сделан на выполнение социальной программы — строительство школ, детских садов, жилья, развитие и совершенствование системы здравоохранения.

— Каковы объемы вводимого жилья по году, в том числе для многодетных семей? Насколько сказывается на работе минских строителей приход на столичный рынок амбициозных застройщиков и периферийных компаний?

— Начну со второго вопроса.

появая, на 1020 мест. Две строятся ОАО «Стройтрест № 1» на ул. Семашко и ул. Лучины, третья появится благодаря ОАО «Стройтрест № 4» в детском технопарке.

Организации ГПО «Минскстрой» построят в этом году порядка 315

ната, завершающий эпоху «объемника» с круглыми углами.

Свою новую систему апробирует УП «Завод эффективных промышленных конструкций» по ул. Выготского и ул. Павлины Мяделки.

В Лошице-8.2 возводятся ма-

вата-Геологическая, в Масюковщине (на месте передислоцированной воинской части), вблизи Колодищ — «Ноттингем».

— В текущем году как никогда много детских садов.

— Из планируемых семи два введены на ул. Калиновского. Причем ясли-сад, генподрядчиком по которому выступал ОАО «Стройтрест № 7», отмечен Инспекцией Департамента контроля и надзора за строительством по г. Минску как положительный пример соблюдения сроков и высокого профессионального уровня строителей.

Строятся дошкольные учреждения в Лебяжьем, Михалово, Масюковщине, Лошице и в границах Дзержинского—Любимого—Семашко.

— Еще недавно такое понятие как долгострой было на слуху. Сейчас — редкость. И все-таки, есть ли подобные объекты в программе организаций «Минскстроя», и что меняется в их судьбе?

— Есть хорошая новость: возобновились работы на учебно-лабораторном корпусе БГУ по ул. Долгобродской, 18. Министерством образования выделены на это средства.

Следующий шаг, надеемся, будет сделан по общежитию им. Глебова.

— Что с Музейным кварталом?

воить около 16 млн рублей, выделенных из республиканского бюджета и государственного целевого бюджетного фонда национального развития.

— Рассматривается ли возможность участия организаций «Минскстроя» в строительстве Национального стадиона на ул. Ванеева и бассейна на ул. Кальварийской?

— Мы дали свои предложения представителям КНР. Надеемся, что они будут поддержаны, поскольку у организаций ГПО «Минскстрой» есть опыт возведения и реконструкции спортивных объектов мирового уровня.

Но еще ранее ОАО «Трест № 15 «Спецстрой» был задействован на выносе сетей, а сейчас готовится площадку под строительство бассейна.

— С воодушевлением восприняли пациенты переход специализированных медучреждений на привычный режим работы, в особенности Минского городского клинического онкодиспансера. Еще больше надежды даст скорый ввод нового корпуса. Что сейчас происходит на объекте?

— 11-этажный корпус будет готов принять пациентов до конца т.г. Основные работы сейчас сосредоточены на монтаже линейных ускорителей — специального оборудования для лучевой терапии онкобольных. Для обеспечения радиационной безопасности каждый ускоритель помещен в саркофаг с полуметровыми стенами и перекрытием 2,6 метра.

Всего в программе 13 объектов здравоохранения. Организациями 1, 4, 35-го трестов развернуты работы по установке компьютерных томографов в десяти учреждениях здравоохранения — в двух больницах и восьми столичных поликлиниках. Монтаж первого КТ будет осуществлен в первой половине июля в 5-й больнице.

В августе ОАО «Стройтрест № 35» будет завершена 2-я очередь реконструкции главного корпуса 9-й больницы с пристройкой кардиохирургического оперблока и блока трансплантации стволовых клеток.

— По загрузке организаций «Минскстроя» можно судить в том числе о развитии и совершенствовании отечественного здравоохранения.

— И не только. Образования, спорта, культуры... и транспорта: своих первых пассажиров в этом году примет третья линия столичной подземки.

Огранка алмаза по имени Минск продолжается. В основу положены не количественные, а качественные приоритеты. Город не выйдет за пределы кольцевой, но станет более комфортным, современным, приобретет столичный лоск, получит развитие пригород и города-спутники.



тыс. кв. м жилья в столице и почти 115 тыс. в регионах. Застройщиками выступают ОАО «МАПИД» (175 260 кв. м), Минский домостроительный комбинат (37 905) и УП «ЗЭПК» (15 659) и др. Основной ввод придется на четвертый квартал — технически сложнее завершать работы в осенне-зимний период, а для новоселов приятнее встречать Новый год в собственной квартире.

Для граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий,

пидовские дома с центральными высотными монолитными вставками, раскрывающимися как книги. Роль акцентов взяли на себя высотки Лошицы-9: базовая серия М-111-90 приобрела витражное решение фасадов.

Своеобразной выставкой достижений ОАО «МАПИД» станет застройка Планерной горы на ул. Горького: здесь максимально раскрываются возможности предприятия при реализации интерес-



Д/с № 28 (по генплану) в Масюковщине (ОАО «Стройтрест № 1»)

Конкуренция, безусловно, подстегивает к актуализации проектных решений, проведению модернизации производственных мощностей, умению четко просчитывать экономику. Как положительный опыт можно рассматривать сотрудничество ОАО «МАПИД» с «А-100 Девелопмент» по созданию жилой застройки нового уровня комфортности — и все это на базе типовых серий! Или возведение школы будущего по индивидуальному проекту в д. Копище СУ-26 ОАО «Стройтрест № 4».

К слову, еще одна школа примет учеников в Каменной Горке-3. Ти-

организациями ГПО «Минскстрой» будет построено 147 тыс. кв. м

— Не только коммерческое, но и социальное жилье постепенно становится иным...

— Вы правы. Используются разные приемы. Так, фасады домов квартала в границах пр. Партизанского—улиц Кабушкина—Крупской—Юношеской—Шишкина—Кулешова решены с использованием белорусского орнамента, характерного для каждой из наших областей. Первый дом готов.

Здесь, кстати, смонтирован последний дом серии ЗА-ОПБ Минского домостроительного комби-

нейшего из проектов.

— ГПО «Минскстрой» как заказчиком в 2020-м будет введено 13 665 «квадратов». Немного.

— Завершилось формирование квартала Скрипникова-Одинцова-Лобанка. Чижовка-6а раскрывается, причем, масштабно, в работе до конца года будет 14 домов. Поэтому основные новоселья придутся на 2021-й.

Планируем развернуть работы на улицах Притыцкого, Скрипникова, Шорной, Выготского, Столетова.

Перспектива — это площадки Магнитная-Ангарская (на территории бывшей тюрьмы), Кор-



СШ № 54 (по генплану) в Каменной Горке-3 (ОАО «Стройтрест № 35»)

— Работы на объекте «Реставрация и приспособление единого комплекса зданий Национального художественного музея Республики Беларусь» ведутся с 2014 года. За этот период генподрядным СУ-168 ОАО «Стройтрест № 7» освоено более 20 млн рублей. В июне т.г. основные строительные работы по первому пусковому комплексу, а это здание по ул. Кирова, 25, будут завершены. Строительная готовность по четвертому пусковому, включающему здание по ул. К. Маркса, 24 и переходную галерею, — 75 процентов.

Всего по году планируется ос-

Софиты — для талантов



Наталья ЩИТНИКОВА

До ввода в эксплуатацию спортивно-культурного центра Белорусского государственного университета культуры и искусств остается не так много времени. В начале июля строители готовятся передать ключи эксплуатирующей организации.

По словам заместителя начальника УСР ОАО «Стройтрест №1» Дениса Грибовского, уже завершены монтаж сценического, звукового и светового оборудования зарубежного производства, а для создания акустического эффекта под потолком смонтированы звукопоглощающие панели. Одиннадцать штормов для декораций установлены



на монорельсы с электродвигателем, смонтирован экран размером 128 дюймов. Всеми этими техническими новшествами можно будет управлять дистанционно с помощью пульта.

А пока настал черед зрительного зала и vip-трибун, где сейчас устанавливаются кресла. Комфортность просмотра концертов и других мероприятий обеспечит precisely-вытяжная система кондиционирования воздуха. Напомним, что зал рассчитан

на 995 зрителей и расположен в пристроенном здании, архитектурное решение которого напоминает амфитеатр.

Построенный комплекс не только культурного, но и спортивного назначения. Освободить пространство для проведения крупных соревнований можно будет, разобрав сцену. Это займет два дня, а хранить конструкции проектировщики предложили в специальных помещениях. Решение с мобильной сценой реализовано нашими строителями впервые.

Успешно прошли испытания бассейн и купель, а также сауна. В спортивные залы скоро завезут тренажеры, которые закупает заказчик — университет культуры. Его специалисты осуществляют технический надзор за строительством и примут объект в эксплуатацию.

Что касается интерьеров, то они выполнены в светлых бежево-серых тонах и дополняют восприятие облика здания, фасад которого реализован в металле стального цвета с примыканием белого и витражными группами. Стекло использовано в оформлении лестничных маршей и тренажерных залов.

В вестибюле установлена мебель для будущего кафе. Скоро здесь можно будет выпить чашечку ароматного кофе с мороженым или свежавыжатый сок.



На вводных объектах

Дарите фонтаны!

Светомузыкальный образовательный фонтан откроется в Минске

Расположено уникальное сооружение в акватории реки Свислочь рядом со сквером имени Янки Купалы. Фонтанный комплекс — подарок Сбербанка России нашему городу, заказчиком по которому выступило ОАО «БПС-Сбербанк», а генподрядчиком — СУ-711 ОАО «Стройтрест №7».

По словам руководителя проекта Дмитрия Усика, фонтанный комплекс выполнен в форме прямоугольника размером 90х16 метров. Уровень воды в Свислочи постоянно меняется, в зависимости от этого фонтан будет подниматься и опускаться, а на зиму — погружаться под воду по принципу подводной лодки. Управление комплексом ведется

из здания инженерного обеспечения, от которого проложены коммуникации. Кабельной продукции и пневматических систем установлено с запасом, чтобы фонтан мог двигаться в любом направлении. Проектом предусмотрено 199 струй, достигающих высоты 30 метров и формирующих эффекты бегущей дорожки из 92 форсунок, боковых дуг, поворотных и вращающихся струй, вееров, лилий и водного экрана для трансляции мультимедийного шоу.

Светомузыкальный фонтан оборудован системой видео-лазерной проекции. На большой водный экран можно транслировать любое изображение, что



дает возможность использовать фонтан в образовательных целях. Одна из программ — лекция искусствоведа Михаила Казини-



Дмитрий Усик

ка о Бахе уже входит в подарочный пакет Сбербанка.

Монтаж уникального сооружения шел с помощью водолазов. Строительно-монтажные работы начались в феврале, а в мае окончена пуско-наладка. Фонтан ждал официального открытия, которое намечено на День Независимости Республики Беларусь. Судя по всему, новое сооружение станет местом притяжения минчан и гостей столицы.

Первый мультимедийный фонтан на средства Сбербанка появился в 2018 году в Петергофе. В настоящее время по всей России работают семь подобных сооружений.

И музыке звучать

Замечательный подарок к 85-летию получила Республиканская гимназия-колледж при Белорусской государственной академии музыки — обновленный комплекс зданий на пл. Свободы, 7.

Строители генподрядного СУ-3 ОАО «Стройтрест №1» не только восстановили исторический облик главного корпуса с приметным балкончиком и декоративными элементами на фасаде, но и положительно повлияли на сам процесс подготовки высокопрофессиональных молодых музыкантов, создав максимально благоприятные условия для этого.

Служители муз будут постигать науку в обновленных интерьерах, где все предусмотрено для учебы и развития: классы, концертный и хоровой залы, артистическая, студия звукозаписи с лабораторией, мастерская настройщиков музыкальных инструментов, книгохранилище и многое, многое другое. Особое внимание было уделено акустической отделке помещений, от которой зависит качество звуковоспроизведения.



Для будущих дирижеров, музыкантов и преподавателей музыки оборудованы спортзал и несколько тренажерных залов — гиподинамия юным талантам не грозит.

Выполнены все необходимые мероприятия по обеспечению доступности учебного заведения маломобильными группами населения: там, где это необходимо, устроены пандусы, установлены подъемные платформы, предусмотрены санузлы с учетом физических особенностей людей.

Здание, построенное в 1699 году, неоднократно перестраивалось, причем кардинально. Последние перемены датируются 1968 годом: тогда главный корпус подрос на три этажа, а во дворе появилась 6-этажная пристройка.



Андрей Лепешко трудится прорабом в УСР первого треста второй год. Инженер-строитель начинал мастером в «Минскпромстрой». С переходом на новое место добавилось ответственности и отчетности, но от этого работа не стала нравиться меньше. Спустя год молодому прорабу доверили серьезный проект — спортивно-культурный центр БГУКИ.

Находить понимание с подчиненными помогают уважение друг к другу и правильное применение возможностей каждого.

Процесс строительства длительный и состоит из многих задач, решений сложных вопросов. «Даже после сдачи объекта, проезжая мимо, вспоминаю, с какими трудностями пришлось столкнуться. Но это хорошие ощущения», — делится Андрей Лепешко.

Смотр достижений

Названы обладатели строительных наград по итогам работы за 2019 год — это 137 генподрядных, субподрядных и специализированных организаций, промышленных предприятий и проектных институтов, представителей служб заказчика и учреждений образования строительного профиля, а также победители конкурса в номинации «Руководитель года».

Ими можно гордиться

Наталья ХАЦКЕВИЧ

В 16-й раз определились победители и лауреаты конкурса «На лучшее достижение в строительной отрасли в Республике Беларусь за 2019 год» в восьми номинациях. У минскстроевцев рекордное число наград: по семь строительных оscarов у ОАО «МАПИД» и ОАО «Стройтрест № 4», три — у ОАО «Стройтрест № 1», по два у ОАО «Стройтрест № 35» и УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ», по одному завоевали ОАО «Минскжелезобетон», ЗАО «ОРГ-

СТРОЙ», УП «Минскпроект» и УП «Минскинжпроект».

— В прошлом году строительная отрасль сработала как никогда результативно, поэтому и желающих принять участие в конкурсе профессионалов было немало, — отметил председатель Союза Строителей Николай Шеремет. — Не было недостатка в знаковых объектах, уникальных проектах, современных технологиях и материалах. Строительные организации успешно наращивали экспорт и развивали малые

и средние городские поселения. Все это, конечно, результат работы трудовых коллективов. Но и роль руководителя на любом этапе истории приоритетна: в номинации «Руководитель года» мы отметили лучших, но, разумеется, не всех. По моему глубокому убеждению, каждый, кто связал свою судьбу со стройкой, — от начальника управления до генерального директора — достоин именного строительного оscarа за верность профессии, мужество и патриотизм.

Организаторами конкурса «На лучшее достижение в строительной отрасли в Республике Беларусь» выступают Министерство архитектуры и строительства Республики Беларусь, Союз Строителей и Республиканский комитет Белорусского профсоюза работников строительства и промышленности строительных материалов.

Призеры конкурса определяются по результатам работы за год в восьми номинациях: «Организация года», «Руководитель года», «Объект года», «Экспортер года», «Продукт года», «Технология года», «Развитие регионов, малых и средних городских поселений», «Учреждения образования, готовые специалистов для строительной отрасли».

Победителям вручаются почетные дипломы либо дипломы лауреатов кон-

курса и обязательно всем — памятные знаки.

Памятные знаки изготавливает ОАО «Стеклозавод «Неман». Художники по стеклу сейчас разрабатывают новый дизайн знака на следующую пятилетку и одновременно заняты созданием памятного символа для организаций, которые заслужат максимальное количество строительных оscarов за период 2017-2021 гг.



Минскстроевский урожай

В числе самых знаковых «Объектов года» 2019-го:

— здание Верховного Суда Республики Беларусь (филиал «СУ-13» ОАО «Стройтрест № 4»);

— школа в границах улиц Шаранговича—Горецкого—Рафиева (СУ-3 ОАО «Стройтрест № 1»);

— здание Центра управления перевозками Белорусской железной дороги (филиал «СУ-10» ОАО «Стройтрест № 4»).

Дипломов лауреатов удостоены объекты СУ-16 ОАО «Стройтрест № 1» — это административное здание по ул. Полесской и бассейны в Шабанах, построенный МСУ ОАО «Стройтрест № 35».

Среди проектных организа-

ций в номинации «Объект года» оценена работа специалистов УП «Минскинжпроект» по разработке проекта Южной магистрали от 3-го транспортного кольца до ул. Денисовской с транспортной развязкой и УП «Минскпроект» — за здание Верховного Суда Республики Беларусь.

В номинации «Организация года» отмечены почетными дипломами ОАО «Стройтрест № 4» и филиал «СУ-68» ОАО «Стройтрест № 4», дипломы лауреатов присуждены заводу КПД-1 и проектному управлению ОАО «МАПИД».

Мапидовцы — УММ и СУ-206 — заслужили дипломы лауреатов в

номинации «Экспортер года», УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ» и ОАО «Минскжелезобетон» — за создание инновационных материалов, ставших «Продуктами года» — это блоки опорные железобетонные для упругого крепления рельсового пути метрополитена и плиты бетонные тротуарные под натуральный камень.

Профессиональное жюри, оценивая номинантов, выделило ЗАО «Оргстрой» за разработку технологической документации по объектам метрополитена, реконструкции площади Победы и стадиона «Динамо», а также СМУ-1 УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ» — за внедрение технологии усиления

оснований фундаментов зданий и сооружений методом инъектирования полиуретановыми смолами. Обе организации — победители в номинации «Технология года» и обладатели почетных дипломов.

Появление минскстроевцев в номинации «Развитие регионов, малых и средних городских поселений» — уже тенденция. Минские строители берутся за возведение объектов по индивидуальным проектам, успешно их реализуют, демонстрируя хорошую профессиональную школу. ОАО «МАПИД» записал себе в активы ледовую тренировочную площадку в Новополоцке, филиал «СУ-26» ОАО «Стройтрест

№ 4» построил школу будущего в Новой Боровой.

— Жюри конкурса скрупулезно рассматривает предоставляемые номинантами документы и, если того требует ситуация, выезжает на объекты, чтобы сформировать свою точку зрения, достойна организация быть названа в числе лучших или это случится позже, — раскрывает подоплеку конкурса Николай Шеремет. — Лично я одинаково лоялен ко всем участникам, хотя, не скрою, приятно, что у ОАО «МАПИД» и четвертого треста по семь наград и репутация надежных партнеров.

Хороший руководитель доступен, вовлечен и прост

Наш рассказ о четырех представителях ГПО «Минскстрой» — призерах конкурса «На лучшее достижение в строительной отрасли за 2019 год» в номинации «Руководитель года».

По пути преобразований

Сорваться с насиженных мест, организовать и возглавить новое управление, добиться признания — дано далеко не каждому. И сейчас структура, которой руководит

— С нашим генеральным директором, Валерием Михайловичем Крупинским, на старом багаже не засидишься, — признается Александр Руденко. — С подачи генерального управления создано и развивается, его поддержка всего нового и прогрессивного здорово помогает в работе.

Управление специализированных работ в составе ОАО «Стройтрест № 35» всего пять лет. Но оно уже успело зарекомендовать себя полноценной структурной единицей. Позади испытание на прочность, успешно пройденное на строительстве военного городка в Ворнянах. Там электромонтажниками было проложено порядка 50 км

воздушных и 70 км кабельных линий, оснащено восемь ТП, смонтированы сложнейшие электросистемы для функционирования защитного комплекса Белорусской АЭС.

— Каждый год мы прибавляем в кадрах и объемах. Коллектив грамотный, работоспособный, готовый собраться и выполнить любую задачу в кратчайшие сроки, как это, к примеру, случилось на неврологическом корпусе 5-й больницы, где за две недели был освоен месячный объем, — с гордостью отмечает директор филиала «Управление специализированных работ» ОАО «Стройтрест № 35» Александр Руденко. — У нас нет случайных людей — в этом, видимо, секрет успешности и востребованности управления.

... В профессии Александр Иванович более сорока лет. Признается, что от подчиненных, в первую очередь, требует исполнительности и честности — на таких же принципах строит и свою работу как руководитель.



Александр Руденко, продолжает совершенствоваться. К электромонтажным работам добавились монтаж и пуско-наладка систем автоматики, участок связи, производство электрощитов, лаборатория электрофизических измерений.

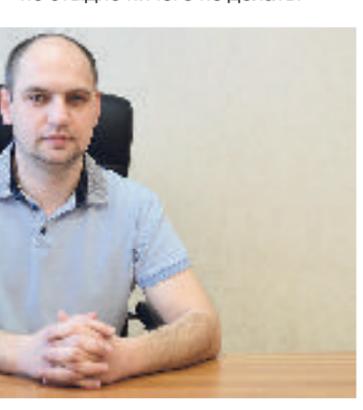
Кадровая перезагрузка

Делая ставку на молодежь, руководство четвертого треста придает новый импульс развитию своих структурных подразделений.

Год назад 33-летний Максим Богук возглавил филиал «СУ-7» ОАО «Стройтрест № 4». Позади у новоиспеченного руководителя работа мастером, прорабом, начальником участка и главным инженером СУ-26. Хорошая профессиональная школа позволила изменить подходы к работе СУ-7.

Управление значительно улучшило экономические показатели, обновило кадровый состав. Много внимания уделяется качественной подготовке тендерной документации: борьба за объекты идет ровно до тех пор, пока это выгодно.

— Да, стройка меняется, совершенно иные требования она предъявляет к строителям, — рассуждает начальник филиала «СУ-7». — Можно чего-то не знать, но стыдно ничего не делать.



Победа в конкурсе для Максима Богука — первое признание его деловых качеств как руководителя. Разумеется, будут и другие награды: если команда сложилась и нацелена на работу, результат не заставит себя долго ждать.

За преданность делу

Из возможных шестнадцати у СУ-205 ОАО «МАПИД» восемь строительных оscarов в номинациях «Организация года» и «Технология года», шесть отмечен начальник управления Николай Сакович как «Руководитель года».



Участие и победа в конкурсах, по мнению Николая Михайловича, работают на имидж предприятия в целом и управления в частности. Если есть объекты, которые достойно представляют организацию, современные проекты и технологии, если коллективом достигнуты определенные результаты в труде, то логично на них сделать акцент и получить оценку коллег.

Награды — это еще и хорошая мотивация для молодежи: престижно работать в организации, которая постоянно на слуху, чьи заслуги высоко ценятся в профессиональном сообществе.

— Увы, не часто получается обменяться мнениями с коллегами, да просто увидаться, а подведение итогов конкурса всегда дает возможность пообщаться в неформальной обстановке, поделиться информацией, сверить ориентиры, — поясняет Николай Сакович. — Интересно, как и чем живут регионы, что строят, какие технологии берут на вооружение. Живое общение ничем не заменить. Жаль, что в этом году по традиции мы не встретились в апреле, но надеюсь, что это непременно произойдет.

Своевременно и качественно

...Этими словами заказчики отмечают сотрудничество с УМСП-154 ОАО «МАПИД», руководит которым Владимир Мелюков. Победа в конкурсе «На лучшее достижение в строительной отрасли» пришлось как раз к юбилейной дате — пятилетию в этой должности. О профессионализме и квалифицированности начальника говорят высокие финансово-экономические показатели управления. Большое внимание руководитель уделяет расши-



рению видов работ, внедрению новой техники и технологий. Помогает в этом плане знание отечественного и зарубежного передового опыта, ведь строительной отрасли посвящено более 30 лет. Ветеран предприятия отмечен нагрудным знаком Союза Строителей «За заслуги ў будаўніцтве», в прошлом году награжден Министерством архитектуры и строительства Республики Беларусь нагрудным знаком «Ганаровы будаўнік».

Руководитель вносит личный вклад в совершенствование организации, поэтому важно быть настойчивым в доведении до конца начатого дела и уметь отстаивать свою точку зрения.

В коллективе начальник управления поддерживает атмосферу доброжелательности и заинтересованности в достижении поставленных задач. Во взаимоотношениях между людьми самое ценное — доверие, и хороший руководитель знает это.



Директор ОАО «Комплект» Сергей Кисель

Поздравляем!

По итогам работы за 2019 год ОАО «Комплект» занесено на Доску почета Ленинского района столицы. Это впервые.

Прошедший год был действительно очень напряженным. Предприятие вышло на максимальную загрузку: в месяц принималось более 1000 вагонов цемента и щебня. Причем порядка 80 процентов перерабатываемых грузов приходилось на китайские и сербские компании, экспорт услуг по году сложился на уровне 900 тыс. долларов США.

Партнеров привлекает также возможность размещения на территории предприятия до 9 тыс. тонн цемента и порядка 40 тыс. тонн щебня, что под силу далеко не каждому крупному логистическому центру.

Союзу Строителей — 20 лет

Уважаемый
Николай Трофимович!

Примите искренние поздравления в связи с юбилейной датой — 20-летием со дня образования Союза Строителей.

Сегодня Союз Строителей является крупнейшей общественной организацией строителей в стране и на самом высоком уровне признан выразителем интересов более 140 тыс. человек (свыше 270 компаний различных видов деятельности), работающих в строительной сфере.

За прошедшие годы сделано немало для объединения профессионалов отрасли, в интересах ее сохранения, упрочения и дальнейшего развития.

Строительный комплекс не просто выстоял в сложное для всей страны время перехода к новым рыночным экономическим отношениям, но и со-

хранил научную базу, кадровый потенциал, производственные мощности.

Сегодня строительная отрасль — одна из наиболее динамично развивающихся в Республике Беларусь.

Все эти годы Союз Строителей целеустремленно действовал в направлении консолидации сил отрасли. Проводилась работа по распространению успешного опыта, выработана система информационного обмена. Контакты, работа с регионами, участие в проводимых мероприятиях, необходимая помощь в решении различных вопросов находятся в числе приоритетных задач руководства Союза.

Многое предпринимается для повышения популяризации профессии строителя в обществе, чему способствует ежегодный конкурс «На лучшее достижение в строительной отрасли Республики Беларусь». Союзом учреж-

ден отраслевой знак отличия «Ганаровы будаўнік». Почетными грамотами Союза Строителей отмечены многие организации и работники «Минскстрой» — для нас это честь и профессиональная гордость.

Союзом Строителей ведется работа по налаживанию контактов и обмену опытом с зарубежными общественными отраслевыми организациями. В современном мире действовать без учета и освоения положительного опыта отраслевых объединений других стран невозможно.

Желаю Союзу Строителей и далее укреплять ряды профессионального сообщества, повышать авторитет строителей, отстаивать интересы отрасли.

Виталий ГРОМЫКО,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА
ГПО «МИНСКСТРОЙ»

На вводных объектах

В ожидании пробного поезда

УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ» завершает строительно-монтажные работы на четырех станциях третьей линии столичной подземки. В процесс активно вступают субподрядные организации по монтажу и наладке оборудования. На следующей неделе ожидается пуск пробного поезда.

НАТАЛЬЯ ХАЦКЕВИЧ

А пока на земле и под землей кипит работа: благоустраивается прилегающая территория и завершающий вид приобретают новые станции. Каждая по-своему уникальна, но есть и объединяющая черта: на платформах установлены защитные экраны с автоматическими дверями, которые будут открываться одновременно с дверями прибывающего поезда. Сейчас, кстати, система проходит стадию обкатки, о чем говорят предупреждающие знаки: открыться и закрыться двери должны как минимум тысячу раз, прежде чем будут переведены на работу в штатном режиме.

Степень готовности станции «Ковальская Слобода» наибольшая. Ажурные розетки по потолку, стилизованное ограждение пешеходных зон и стеклянное панно отсылают нас к временам, когда в этих местах проживали мастера кузнечного дела.



Михаил Костюков

Особенность «Вокзальной» — наземный вестибюль, встроенный в торговый центр, впервые примененные траволаторы и оригинальное оформление.

— Под сводами потолка расходятся белые и красные светодиодные линии, символизирующие свет встречных фар и попутных задних габаритных огней. Линии соединяются над оригиналь-

ной композицией «Древо дорог», — пояснил задумку архитекторов заместитель генерального директора по строительству УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ» Михаил Костюков. — Можно сказать и так: вся наша жизнь



Владимир Довгаль (интервью для ОНТ)

— это дороги, которые мы выбираем.

Ввод станции «Площадь Франтишка Богушевича» в этом году символичен: исполняется 180 лет со дня рождения поэта — певца белорусского Возрождения. Цитаты из его произведений использованы в интерьерах станции, здесь же смонтирована композиция «Ткацкий станок».

— «Юбилейная площадь», она же самая глубокая на сегодня станция Минской подземки (в котловане мог спрятаться десятиэтажный дом!), не будет иметь своих входов, — прокомментировал заместитель главного инженера СМУ-2 Владимир Довгаль. — Попасть на станцию можно через входы на «Фрунзенскую», а при пересадке с Автозаводской линии на Зеле-

нолужскую — с платформы по траволатору. Для удобства пассажиров соединительный тоннель между станциями прокладывался исключительно в ночное время.

Строители максимально сохранили сдержанную стилистику «Фрунзенской», на фоне которой «Юбилейная площадь» выглядит особенно нарядной и праздничной, в красно-белой гамме.



Ажурные розетки «Ковальской Слободы»

Урожай-2020

Ноша по себе

НАТАЛЬЯ ХАЦКЕВИЧ

Уже через неделю современный зерносушильный комплекс ПСУ «Руденское» УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ» примет рапс

тепла, плюс удобрения. Не за горами сбор трав второго укоса и заготовка сена.

Многое в создании хорошей кормовой базы зависит от сельхозтех-



И. С. Блашко

нового урожая. Пуско-наладочные работы завершены, приводятся в порядок подъездные пути и прилегающая территория.

Автоматизированный комплекс производительностью 40 т/час станет незаменимым помощником сельчанам в самый напряженный период сбора урожая.

ники. Так, по технологии сенажно-силосную траншею надо заполнить в течение двух-трех дней, иначе теряется качество травяной массы. Новые кормоуборочный комбайн, трактор и универсальная косилка с 9-метровым захватом, приобретенные УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ» для своего

структурного подразделения, очень кстати. В планах — пресс-обмотчик, который заменим при сборе трав в неудобных местах, поймах, а что самое главное, обеспечивает высокое качество кормов при четком соблюдении технологии их заготовки.

Разнообразный рацион питания напрямую влияет на резуль-

В паре с ним продолжит работу имеющийся в хозяйстве комплекс: вдвоем они смогут принимать и обрабатывать до 150 т зерна в сутки. При необходимости и соседним хозяйствам подставят плечо, как когда-то помогали руденцам.

— Структура посевов по сравнению с прошлым годом практически не изменилась, — комментирует директор «Руденского» Игорь Боберенко. — Разве что в качестве эксперимента засеяли 60 га пивоваренным ячменем. Сейчас идет закладка сенажа. Заполнены три траншеи — всего планируем заготовить более 7500 т.

Нынешние условия — райские для роста трав на корма: достаточно влаги,

таты: руденцы в пятёрке лучших в Пуховичском районе по надоям. В этом году улучшили свой же показатель, получив от каждой коровы на 400 кг молока больше прошлого года.

— Дальнейшее развитие ПСУ «Руденское» мы связываем со строительством новой молочной фермы на 600 голов дойного стада, проектирование которой начнется в ближайшее время, — поясняет Игорь Боберенко. — Комплекс будет работать полностью в автоматическом режиме. Примет исключительно молодой для последующего ежегодного обновления стада и увеличения производства молока.



«Ни хао», «Борок»!

НАТАЛЬЯ ЩИТНИКОВА

«Ни хао» в переводе с китайского — «здоровствуйте». Здороваясь, в Китае принято широко улыбаться и махать рукой. Такое бесконтактное приветствие выбрали ребята, приехавшие отдыхать в «Борок» на первую смену, которая стартовала 15 июня. В торжественном открытии сезона приняли участие заместитель Премьер-министра Игорь Петришенко, заместитель председателя Мингорисполкома Артем Цуран, директор Республиканского центра по оздоровлению и санаторно-курортному лечению Геннадий Болбатовский, генеральный директор ОАО «МАПИД» Николай Милошевский и другие почетные гости.

В этом сезоне «Борок» — за безопасность. Весь персонал лагеря до начала смены находился в самоизоляции, в течение смены для него действует безвыездной режим. Членам делегации на входе измерили температуру и выдали одноразовые маски. Серьезную организационную работу по обеспечению профилактических мер в оздоровительном лагере отметил вице-премьер Игорь Петришенко: «Медицинская часть укомплектована, работает врач, медсестры. Все прошло соответствующие медицинские осмотры, есть справки об отсутствии инфекционных заболеваний. Оборудованы комнаты для изоляции

мальчиков и девочек, отдельный бокс для экстренных ситуаций. Масочный режим для персонала, начиная с охраны и заканчивая пунктом организации питания. Дети в хорошем настроении и с положительным зарядом энергии

дагоги идут в ногу со временем и придумали интеллектуально-игровой проект «#Планетаoffline». По образу интернет-аккаунтов будут созданы аккаунты-отряды. Ребята ежедневно определяют статус дня и узнают особенности

ные педагоги и вожатые. Созданы комфортные условия для труда и развития будущих педагогов. На первой смене трудится отряд «Лира», сформированный из студентов Белорусского государственного педагогического университета.

Сергей Малашук, заместитель генерального директора по кадрам, быту и идеологической работе ОАО «МАПИД»:

— Эпидемиологическая ситуация накладывает отпечаток, и у многих родителей возникают вопросы, стоит или нет отправлять ребенка в лагерь? Безусловно, у нас тоже были опасения, будет ли востребован такой вид летнего оздоровления детей. Вместе с тем первая смена сформировалась в запланированном объеме. Численность немного меньше, это обусловлено, в первую очередь, противоэпидемиологическими мероприятиями и социальным дистанцированием. Формирование второй смены показало, что мы не испытываем дефицита в наших юных отдыхающих и сложностей в реализации путевок.

нашей планеты, участвуя в культурно-массовых и спортивных мероприятиях. У них есть свои блогеры и продвигающие менеджеры. Все занятия проводятся на открытом воздухе.

«Детей делим на три возрастные группы, таким образом разграничиваем потоки. Питание также организовано в две смены. Стараемся, чтобы ребята соблюдали дистанцию и больше находились на свежем воздухе, — говорит начальник ОЛ «Борок» Александр Янковец. — В этом году акцент сделан на профилактические мероприятия. Учим ребят правильно мыть и обрабатывать руки. Рассказываем, что такое маска, как правильно ее носить, как часто менять. Беседы с детьми проводят медработники.

В лагере работают опыт-

Путевки в оздоровительный лагерь «Борок» реализуются не только для работников ОАО «МАПИД», но и предприятий Минска и области. На первую смену продано 550 путевок, количество детей на оздоровление уменьшено согласно рекомендациям Минздрава. Сегодня лагерь ориентирован на безопасность и работает в закрытом режиме. Родителям нельзя посещать детей, но можно оставлять передачи на пункте охраны. В каждом отряде созданы группы в Вайбере, назначен родительский час, когда педагог общается с законными представителями ребенка. Фотографии каждый день размещаются в Инстаграм-аккаунте и в скором времени появятся на сайте borok.by





Спасибо за труд!

лег ориентиром в труде.

Праздничный концерт, добрые слова и пожелания посвящались в этот

день:

За добросовестный труд и личный вклад в строительство столичного метро, а также по результатам работы за 2019 год шестнадцать метростроителей занесены на Доску почета УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ».

Генеральный директор УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ» Леонид Стухальский поприветствовал лучших представителей структурных подразделений и вручил им свидетельства о занесении на Доску почета предприятия, пожелав и впредь быть для кол-

А.В. Арутюняну, главному инженеру УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ»;

Г.А. Журавлеву, заместителю главного инженера УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ»;

О.В. Брилькову, проходчику СМУ-1;

А.И. Шиманскому, проходчику СМУ-1;

А.В. Ковалевскому, монтажнику горного оборудования СМУ-2;

О.В. Нагорному, электросвар-



щику ручной сварки СМУ-2; Н.А. Краснощек, главному бухгалтеру ТО-1; П.Н. Сенько, начальнику

участка ТО-1; И.А. Буйвидовичу, ведущему инженеру УМ; Е.А. Пенкрату, электрогазос-

варщику УМ;

Е.Ю. Филону, водителю автомобиля УМ;

С.А. Иванову, формовщику ЗЖБИ;

С.В. Игнатенко, электросварщику ЗЖБИ;

В.И. Праневичу, электромонтажнику ЭМУ;

А.В. Маслоку, маркшейдеру ГМУ;

И.С. Блашко, трактористу-машинисту ПСУ «Руденское».

— Каждый из вас в забое, на формовке, за рулем комбайна честно делает свою работу — и ничего важнее этого нет, — отметил заместитель генерального директора Олег Бойчук. — А все вместе мы команда, которой все по плечу.

В рамках благотворительной акции «Поможем врачам, находящимся на переднем крае борьбы с COVID-19» представители ОАО «МАПИД» передали двум столичным учреждениям здравоохранения — детской городской инфекционной больнице и 20-й поликлинике — защитные маски, респираторы, перчат-



Строители — врачам!

ки, халаты и другие средства защиты.

Всего за несколько дней мапидовцами было собрано более 5000 рублей. Инициативу секретаря БРСМ завода КПД-1 Надежды Сушилиной поддержали профсоюзный комитет пред-

приятия и Совет по работе с молодежью.

— Сейчас врачи — первые в зоне риска перед коронавирусом, — прокомментировал председатель Совета по работе с молодежью ОАО «МАПИД» Руслан Комаровский. — То

небольшое, что мы можем сделать, чтобы поддержать наших медиков, это приобрести качественную защиту для них.

Спасибо всем, кто не остался равнодушным!

Соб. инф.

Сигареты — на конфету

Александр Дичковский

Здоровый человек — счастливый человек, с этим утверждением согласится каждый из нас. Но почему, же мы не бережем свое здоровье? Особенно пугает молодежное курение.

Молодой организм намного быстрее



привыкает к пагубной привычке. И чтобы хоть чуть-чуть снизить это влечение в рамках мероприятия, посвященного Международному дню отказа от курения, первичной профсоюзной организацией УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ» совместно с ПО ОО «БРСМ» проведена молодёжная антитабачная акция «Поменяй сигарету на конфету!».

Верим, что данная акция заставит задуматься каждого из работников о ценности своего здоровья, поможет им быть внимательнее к своему образу жизни и переосмыслить отношение к вредным привычкам.

На контроле — стройплощадка

Менять — значит меняться

Существующая практика проверки санитарного состояния строительных площадок,

безусловно, — эффективный способ привлечения внимания строителей к содержанию строй-

площадок, обустройству бытовых городков, надлежащему складированию стройматериалов и своевременному вывозу мусора.

Всего с начала года ГПО «Минскстрой» проведено 227 проверок объектов организаций объединения, в том числе 96 — во втором квартале. Несмотря на то, что по количеству стройплощадок лидирует ОАО «Стройтрест № 1», меньше всего вопросов именно к строителям «первого». Традиционно много внимания культуре производства уделяет УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ».

Работа налажена таким образом, что при посещении объектов и выявлении нарушений и в выявлении нарушений и в большинстве вопросов закрываются в течение нескольких дней. В случае выявления более серьезных недостатков готовятся письма в адрес руководителей



Многоквартирные жилые дома в микрорайоне Чижовка-6А в границах улиц Уборевича—Чижевских—Корзюки. Жилой дом № 7 по генплану. (Генподрядчик: СУ-256 ОАО «МАПИД»)

организаций с фотографиями: с начала года их было 35. Восемь ответственных лиц оштрафованы и 39 рекомендаций направлены в наши организации представителями ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии».

Минскстроевские объекты не часто фигурируют в рубрике «Так строить нельзя», но это потому, что внимание к ним не ослабевает.

Соб. инф.



Строительство средней общеобразовательной школы с бассейном на 1020 учащихся в микрорайоне Лошица-9 (Генподрядчик: СУ-94 ОАО «Стройтрест № 1»)

Наши увлечения

Рыболов-любитель на одну мечту богаче



Вадим Гапонцев с белым амуром весом 8 400 г

Свой главный трофей заместитель главного технолога ОАО «МАПИД» Вадим Гапонцев выловил в феврале 2016-го: щука потянула на 12 кг 950 г. И не где-нибудь за тридевять

земель в тридесяти царстве, а поблизости — на Минском море. Повозиться, конечно, пришлось минут двадцать, но здесь как пойдет: случается, рыбаки свою добычу несколько су-

ток караулят — побеждает тот, у кого больше сноровки, терпения и сил — и не всегда успех за хомо сапиенс.

Вадим Евгеньевич в теме более пятидесяти лет. Отчетливо помнит, как в шестилетнем возрасте вытащил первую рыбешку. И понеслось... Сейчас он без проблем даст характеристику любому белорусскому водоему и посоветует, когда и на что ловить.

Любителей рыбной ловли в МАПИДе немало. С подачи профсоюзного лидера Чеслава Бушило пошла традиция проводить зимой и летом рыболовные турниры. Организа-

цию и судейство берет на себя Вадим Евгеньевич — для него это в удовольствие: «Рыбалка объеди-

няет, закаляет, снимает стресс. Здесь как в бане все равны и счастливы в зависимости от улова».



Самый весомый трофей Вадима Евгеньевича — щука весом 12 950 г (позирует друг)



Эх, уха, ушица!

Наваристая уха — настоящий праздник вкуса как около костра на рыбалке, так и за семейным столом. Суп отличается легкостью, полезным воздействием на организм и невысокой калорийностью.

Рыбу промыть, освободить от чешуи и распотрошить. Тушки выложить в кастрюлю, заполнить емкость водой и вскипятить. При варке удалить пенки, варить 10 минут, чтобы мясо легко отходило от костей. Готовый

бульон отцедить, кусочки рыбной мякоти отделить от костей.

В кастрюлю с бульоном отправить нарезанный мелко лук, всыпать промытое пшено и измельченный кубиком картофель. Продолжить варить

1 кг мелкого окуна,
2 л воды, луковица,
1/3 ст. промытого пшена,
4 клубня картофеля,
по необходимости —
мелкой соли и перца,
горошка, пучок укропа,
перемешанного с
петрушкой.

до готовности пшена, после этого выложить обратно рыбу и проварить еще 5 минут. В конце блюдо посолить, поперчить и приправить рубленой зеленью. Рядом принято класть ломти свежего хлеба, овощи и перьевой лук.

Какой рыбак не верит в приметы?

Закон Мерфи в действии. Звучит он так: если какая-нибудь неприятность может случиться, то она обязательно случится. И тем не менее, рыбаки — народ суеверный, строго придерживаются своих правил. Идут на рыбалку ни свет ни заря, чтобы никто им не повстречался на пути и не пожелал хорошего улова. А вы думали — к утренней зорьке?

● Если кто-то вечером перед рыбалкой вспомнит про чешую — всё, провал затеи гарантирован. Особенно злобным является заклинание «принеси чешуйки хотя бы» — тогда вообще клевать не будет.

● Неудачным будет лов, если по дороге встретит попа, старую женщину или смешника.

● Железная примета — никогда не берите на рыбалку рыбу или рыбные блюда. Даже бычков к пиву или крабовые палочки.

● Первую рыбешку принято отпускать в водоем — поклевка будет удачной.

● Упаси вас Бог пересчитывать, сколько штук поймано. На этом весь клев может и закончиться.

● Отправляясь на заранее запланированное место рыбалки, нельзя останавливаться по пути где-нибудь еще порыбачить. Клева не будет.

● Пришли на рыбалку, начали разбирать снасти, а крючки цепляются за все вокруг? Рыбалка вряд ли будет удачной.

● Смотрите под ноги, не переступайте через удочки — рыбы не видать!

● Не опускайте в воду пустой садок, только с уловом.

● Нельзя приступать к рыбалке новой снастью, предварительно не помочив ее в воде.

● Перед рыбалкой лучше не стричься и не бриться — клева не будет.

● Ещё одна на редкость таинственная примета — вспоминать во время рыбалки кролика. Несчастье будет. Почему? Понятия не имеем, но чтобы не провоцировать злые силы, это слово лучше не произносить вслух.

Рыбная диета: со всех сторон одни плюсы

Эмилия ГУСАР,
36-я поликлиника

По мнению специалистов, рыба — отличный диетический продукт: богата белками, не жирна. Содержит Омега-3 незаменимые жирные кислоты, фосфор, кальций. Рыбная диета особенно хороша для очищения сосудов. Она может снизить вес и одно-

временно восполнит недостаток кальция и фосфора в сердечной мышце.

Для диетического питания лучше выбирать нежирные сорта: треску, сайду, пикшу, навагу, форель, леща, кальмары, мидии, креветки. Безусловно, свежая рыба намного вкуснее, ароматнее, но не будем пренебрегать и мороженой, которую покупаем в

сети супермаркетов.

В рацион дополнительно включаем кисломолочные продукты, овощи, зелень, фрукты, яйца. Хорошим дополнением будут служить приправы и специи: кориандр, базилик, чеснок, перец, лук. Рыбная диета за неделю поможет снизить вес на 5-6 кг, ее еще иногда называют «звездной диетой».

Закончились у мужа черви. Что делать? Нашел щепку и на ней написал: «Смачный червяк». Только забросил удочку — тут же поклевка. Мужик напрягается, тащит... Смотрит, а это бревно, и на нем надпись: «Обалденный лещ».

На вопрос нашего корреспондента о том, что такое рыбная ловля — спорт или

искусство, жена известного рыбака-любителя Пескарева ответила: — Когда мой муж ловит рыбу — это спорт, а когда он об этом рассказывает — это уже искусство.

Вернулся мужик с рыбалки и говорит жене: — Ну и скучные же люди пошли. Мы с ребятами договорились, кто первый рыбу поймает, тот ставит

магарыч, а кто второй — закуску. И что ты думаешь? Смотрю, у Сереги поплавок на дно пошел, а он сидит, как будто не видит. У Петьки тоже потянуло, аж удилице согнулось. А он ни гу-гу! — Вот скупердяи. А у тебя клевало? — Поинтересовалась жена. — Дураков нет. Я вообще без наживки закинул.

Одна подруга рассказы-

вает другой: — Вот ужас, вчера впервые с мужем на рыбалку ездила, и мы страшно поссорились. — А что случилось? — Ну, сначала я громко разговаривала и распугала всю рыбу, потом насадила не ту наживку, потом неправильно подсекала. А закончилось все вообще плохо: я наловила рыбы больше, чем он.

Идет собрание общества

рыболовов. Выступает председатель. — Приближается время летнего лова. Сколько будем брать водки? В позапрошлом году взяли по одной бутылке на брата — потеряли удочки, в прошлом году брали по две — потеряли автобус. Что предлагаете? Встает рыбак: — Предлагаю взять по три бутылки, но удочки не брать, из автобуса не выходить.

На стройках МИНСКА
Газета строителей г. Минска
Издаётся с июля 1978 г.

Учредитель: ГПО «Минкстрой»
РЕДАКТОР
НАТАЛЬЯ ХАЦКЕВИЧ
Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 493 от 15.06.2009г., выданное Министерством информации Республики Беларусь

Адрес редакции:
220050, г. Минск, ул. К. Маркса, 13А
Тел./факс 327-76-97
www.minskstroy.by
E-mail: red@minkstroy.by
ГПО «Минкстрой»
Подписной индекс: 00000. Цена: 3 руб. 1 коп.

Подписано в печать 30. 06. 2020 г.
Формат А3. 8 страниц.
Тираж 6216 экз. Заказ № 2318
Отпечатано в Республиканском унитарном предприятии «Издательство «Белорусский Дом печати».
220013, г. Минск, пр-т Независимости, 79/1
ЛП № 02330/106 от 03.04.2004 г.

Использование текста и фотографий запрещено без письменного разрешения редакции

В условиях пандемии

Лилия ЦВЕТКОВА,
6-я поликлиника

Простые рекомендации, которые работают

1. Избегайте информационного перенасыщения — это позволит не паниковать. Сократите до минимума любые беседы, вызывающие у вас тревогу или панику, оградите себя — это нормально.

2. Опирайтесь на факты и собственную позицию. Достоверную информацию о вирусе, группах риска и мерах профилактики можно получить на сайте ВОЗ.

3. Кстати, о теле. Не пренебрегайте спортом. Давно известно, что физическая активность прекрасно «лечит» тревожные состояния. Уже через 10-15 минут после начала занятий спортом вы можете заметить, что мысли стали более позитивными, а фон настроения улучшился, что связано с дополнительной выработкой эндорфинов — «гормонов удовольствия».

4. Обращайте внимание на то, чтобы ваше сердце и мозг находились в равновесии. Для этого время от времени делайте два медленных и глубоких вдоха — так легче противостоять любым неожиданным.

5. Вспоминайте хорошее. Переживание позитивных эмоций посредством воспоминаний способно поменять сердечный ритм, что в результате ощущается как состояние стабильности и спокойствия.

6. Следите за питанием. Во время высоких эмоциональных нагрузок особенно важно, чтобы в рационе было достаточно продуктов, богатых жирными кислотами, они — основная составляющая мембраны нервной клетки. При недостатке жирных кислот клетки мозга теряют эластичность. Питание с дефицитом Омега-3 вызывает ощущение беспокойства и снижает чувство удовольствия.

7. Не теряйте чувства юмора! Юмор является зрелой психологической защитой, позволяющей избавиться от избыточного эмоционального напряжения и справиться с тревогой. Шутите, смотрите добрые, смешные фильмы — это благотворно скажется на вашем психоэмоциональном состоянии.

Будьте здоровы, физически и эмоционально!