№ 03\81 июль 2015

МОЯ ГАЗЕТА

АТОМСТРОЙКОМПЛЕКС

КОРПОРАТИВНОЕ ИЗДАНИЕ НП «УПРАВЛЕНИЕ СТРОИТЕЛЬСТВА «АТОМСТРОЙКОМПЛЕКС»



СОБЫТИЕ

БОЛЬШАЯ ДОРОГА В «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»

20 лет – значительный период в жизни каждого человека. Еще солиднее он становится, когда речь идет о жизни компании, объединяющей тысячи людей

4 ИЮЛЯ В ПАРКЕ МАЯКОВСКОГО МЫ РАДОСТНО И ШУМНО ПРАЗДНОВАЛИ БОЛЬШОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ «АТОМСТРОЙКОМПЛЕКСА». Гости отмечали, что с таким «корпоративом» могут сравниться разве что торжества ко Дню города. Редко когда встретишь столько людей одного дела в одном месте. Кто-то был парой, кто-то один, кто-то – всей семьей. И все они – вместе отдыхали как одна семья, просто очень большая! Пожалуй, после такого праздника многие девчонки и мальчишки точно решат стать строителями – это же не только почетно, это супер как интересно!



Руслан, арматурщик, работает в компании уже 10 лет: «Гуляем на празднике с самого утра, и все очень нравится. Прекрасная организация, приятно видеть столько знакомых и коллег. Хочу пожелать компании не останавливаться на достигнутом – за то время, что я здесь работаю, она с каждым годом становится все лучше и лучше». Изменчивая июльская погода подарила прекрасный день, и в ворота ЦПКиО заходили все новые и новые гости. Но более важной причиной такого ажиотажа стала царившая здесь атмосфера дружелюбия и хорошего настроения. Парк на целый день стал созданным компанией, волшебным «Изумрудным городом», по улицам которого ходили клоуны, носились дети с зелеными шариками и важно шествовали британские гвардейцы в традиционных мундирах. Почему? Да просто, как и любой город, этот тоже имел свои районы: «Апельсин» – напротив входа, «Небесный» – около колеса обозрения, «Оперный» – у главной сцены и «Ливерпуль».

Продолжение на стр. 7

ЦИФРА НОМЕРА

2 160 000

КВ. МЕТРОВ ЖИЛЬЯ И СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ОБЪЕКТОВ ПОСТРОЕНО «АТОМСТРОЙКОМПЛЕКСОМ» ЗА 20 ЛЕТ РАБОТЫ

АКЦЕНТ

ДОБРАЯ СИЛА ИСКУССТВА

КАРТИНЫ С ПЕЙЗАЖАМИ ЕКАТЕРИНБУРГА УШЛИ С МОЛОТКА. А вырученная солидная сумма – 301 000 рублей – перечислена на оснащение операционного блока Отделения хирургии новорожденных Областной детской клинической больницы.



В рамках проекта 20 художников – признанные и начинающие мастера – создали живописный портрет города. Выставка полотен с изображением 20 архитектурных достопримечательностей, возведенных или отреставрированных нашей компанией, несколько месяцев была открыта для всех желающих.



Благотворительная акция «Город на холсте», которую «Атомстройкомплекс» проводил вместе с Театром музкомедии и ОДКБ № 1, получила множество благодарных откликов. Чудесная кооперация искусства и бизнеса не только помогла детям, но и позволила горожанам по-новому взглянуть на улицы любимого города, очень преобразившегося за 20 лет.

КОНСТРУКТИВ

ИСПОЛНЕННАЯ МЕЧТА



ЭТОТ ДОМ ПОЯВИЛСЯ БЛАГОДАРЯ СОВМЕСТНЫМ УСИЛИЯМ ОБЛАСТНЫХ ВЛАСТЕЙ И СТРОИТЕЛЕЙ. В декабре 2012-го наша компания победила в конкурсе на оказание поддержки людям, пострадавшим от недобросовестных застройщиков. По условиям контракта мы безвозмездно должны передать дольщикам то количество «жилых квадратов», за которое они когда-то заплатили мошенникам. И, поскольку оказалось, что денег на более просторные квартиры у людей просто нет, мы спроектировали для них дом с особыми планировочными решениями.

Продолжение на стр. 3

НАШИ ПРОЕКТЫ

КИНО & КВАРТИРА

ЖЕМЧУЖИНА 60-Х, КОМЕДИЯ ЛЕОНИДА ГАЙДАЯ «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА», МГНОВЕННО РАЗОШЛАСЬ НА ЦИТАТЫ, КОТОРЫЕ ДО СИХ ПОР ЗВУЧАТ В РАЗГОВОРАХ. Давайте вспомним ряд из них, улыбнемся, еще раз взглянув на кадры фильма, и сравним жилые пространства и инфраструктуру советских времен и наших дней. Ведь сегодня у нас есть новые дома, о которых раньше можно было лишь мечтать, и старые фильмы, которые можно пересматривать бесконечно.

Продолжение на стр. 6

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



20 ЛЕТ ВМЕСТЕ

ВАЛЕРИЙ МИХАЙЛОВИЧ АНАНЬЕВ
генеральный директор компании «Атомстройкомплекс»:

Выбрав миссию – менять жизнь людей к лучшему, мы каждый день делаем для этого все возможное. В текущем году «Атомстройкомплекс» включился в госпрограмму «Жилье для российской семьи», сдал первый дом для обманутых дольщиков, запустил четыре новые стройплощадки. Над разработкой идеи каждого здания и ее воплощением в камне, металле и стекле работает множество людей. Каждый вкладывает свою энергию и мастерство. Слаженная работа такой большой команды, на мой взгляд, сродни искусству. Поэтому особенно приятно, что дома, театры, госучреждения, построенные нами, стали объектами внимания художников, принявших участие в проекте «Город на холсте».
В этом году мы празднуем 20-летие нашей компании – с юбилеем вас! Многое сделано, но еще больше – впереди. ▣

ЕСТЬ ПОВОД

19 июня на окружном этапе национального конкурса «СТРОЙМАСТЕР-2015» ШИРИНБЕК МАМАДБЕКОВ из ООО «Екатеринбургстрой» завоевал I место в номинации «каменщик» – желаем ему победы на всероссийском этапе конкурса накануне Дня строителя в Москве!

А Дмитрий Дергунов из ЗАО «Отделстрой» занял II место в номинации «плиточник». Ура нашим мастерам!

ПЕРСПЕКТИВА

РАЙОНЫ-КВАРТАЛЫ, ЖИЛЫЕ МАССИВЫ

Многие горожане – патриоты своего района. Что ж, идем им навстречу – начинаем строить сразу в четырех районах города



ул. Просторная-Павлодарского

УКТУС. Новый квартал на берегу Исети станет домом для 4500 жителей. Первые два дома в 27 и пять этажей будут построены осенью 2017-го напротив ТРЦ «Глобус». Помимо того, что дала этому району природа – речку, лесопарк и замечательные горнолыжные трассы, здесь уже есть детсад, и в планах – три школы и новая улица.



ул. Кировградская-Машиностроителей-Кузнецова

УРАЛМАШ. «Все выше и выше, и выше» – пелось в авиамарше советских времен, когда по району стояли одни «хрущевки». А сейчас видно как в его центре высится наполовину построенная первая 27-этажка, и рядом идут работы над второй. Это «Северное сияние» – жилой комплекс, в котором будет четыре дома. Уралмашу с его статусом города в городе давно не хватало такой высоты.



ул. Амундсена-Разливная

УНЦ. Сейчас все выглядит так, словно прогресс шел-шел, да и заплутал в диком, неухоженном зеленом массиве. Романтика, конечно, но чтобы здесь жить, очень многого не хватает. Поэтому было предложено, сохранив зеленый массив, разместить в нем четыре высотки в 27 этажей, наземный паркинг и детсад. Предусмотрен и комплекс рекреационной инфраструктуры.



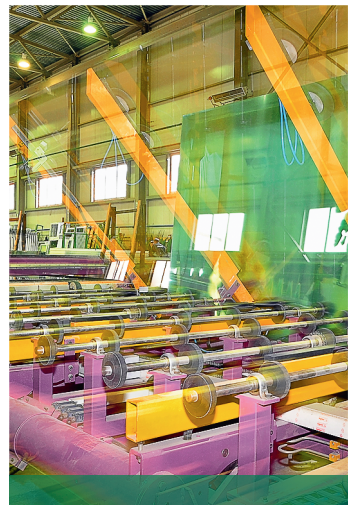
ул. Ирбитская-Раевского

ПИОНЕРСКИЙ. В присказке пионер – всегда готов! На самом же деле раньше «Пионерка», как называли район, была средоточием ветхого жилья, вовсе не «готового» для жизни. Теперь первое, что видишь – хорошие дороги, современные дома и развитая инфраструктура. Здесь и выросли две высотки ЖК «Авангард». И уже готова площадка под вторую очередь комплекса. А еще будет большой паркинг на 450 машин. Хотя авто, может, и не понадобится: здесь, как в Греции, есть все, и в шаговой доступности. Школы, детсады, ТЦ. Жители говорят, это лучший район для жилья. Они в авангарде – им виднее. ▣

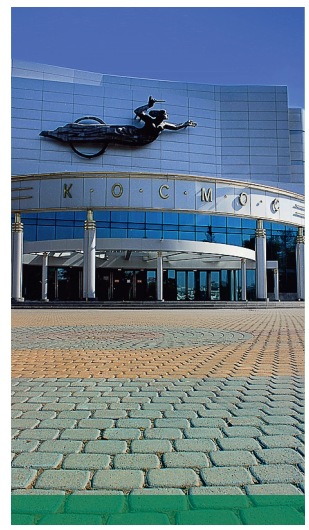
ИНДИКАТОР

СТЕКЛО РАЗМЕРА XXL

В АПРЕЛЕ НА «АТОМПРОФИ+» НАЧАЛСЯ ВЫПУСК ДЖАМБО-СТЕКЛА, ОТ АНГЛИЙСКОГО JUMBO: ГИГАНТСКОЕ. Такое монолитное и триплекс-стекло получают флоат-процессом – термическим формованием на расплаве металла. Оно имеет особые прочность, безопасность, теплофизические и оптические параметры и пропускает до 95% света. «Кроме того, огромный формат, достигающий 19,2 кв. метра, повышает экономичность самого производства», – отметил директор завода Михаил Георгиевич Усов. Выпуск джамбо-стекла – отклик на запрос рынка, где прочно вошло в тренд высотное строительство, требующее панорамного остекления. Кстати, джамбо-стекло от «АтомПрофи+» уже устанавливают в ЖК «Олимпийский». ▣



ТЕХНОЛОГИИ



ЦЕМЕНТ БЕЛЕЕ – ПЛИТКА ЯРЧЕ

ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННАЯ ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА ЗАВОДА «БЕРИТ» ДАВНО ИСПЫТАНА НА ПРОЧНОСТЬ – ей вымощена, к примеру, городская набережная, площадка фонтана «Каменный цветок», тротуар у Храма-на-крови. А недавно на предприятии наладили выпуск плитки на белом цементе – теперь аккуратные вибропрессованные блоки приобретут более чистый насыщенный цвет. На Урале белого цемента не найти. Поэтому «Берит» будет закупать его в других регионах или за рубежом. Как отмечает директор завода Сергей Гаврилов, стоимость конечного продукта при этом кардинально не изменится. Зато значительно расширятся возможности дизайна: формы тротуарной плитки «Берит» варьируются от самых простых до более замысловатых – как в комплектах «Готика», «Классико» или «Гармония» и, кроме того, привычную уже палитру из пяти цветов теперь пополнили новые – белый, оранжевый и черный. Плитку на белом цементе сейчас укладывают на пешеходной дорожке по ул. Красноармейской. Стоит отметить, что хотя красота и изящная геометрия – бесспорное ее преимущество, все же главными достоинствами тротуарной плитки «Берит» остаются высокие показатели морозостойкости и низкое водопоглощение, благодаря чему служит она десятки лет. ▣

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

ДОМ, ГДЕ РОЖДАЕТСЯ СЧАСТЬЕ

Каждое здание, возводимое «Атомстройкомплексом» демонстрирует самые современные технологические достижения. Но есть среди них особое – Областной перинатальный центр (ОПЦ). В нем созданы все условия, чтобы каждый день творить чудо

Размером с ладонь, 22-25 сантиметров – вот каким рождается ребенок весом в полкилограмма. 20 лет назад такие малыши были обречены, их просто считали безнадежными – врачи опускали руки. Сегодня именно здесь, в перинатальном центре, им дарят жизнь, выхаживают, а родителей учат тому, как бережно адаптировать этих детей к жизни в дальнейшем.



12 000 ЖИЗНЕЙ

Девять этажей современного здания ОПЦ выросли в 2010 году. Каждое отделение в нем оборудовано по последнему слову медицинских технологий, здесь есть все для оказания помощи до, во время и после родов – как новорожденным, так и новоиспеченным мамам. Больница рассчитана на прием до 5000 родов в год. С 2012 года здесь дали жизнь более чем 12 000 малышей. 70% из них – недоношенные, а 15%, что трудно даже представить – с массой тела менее 500 граммов.

СЧЕТ НА СЕКУНДЫ

В деле спасения жизни – время основной фактор. Если из других роддомов младенца для оказания помощи требуется перевозить в специализированный центр, то в ОПЦ все операции проводятся тут же, на месте, что позволяет сэкономить драгоценное время, цена которому – сотни спасенных малышей. Один из примеров настоящего чуда, иначе и не назовешь, – уникальное отделение нейрохирургии для новорожденных. Здесь проводят сложнейшие операции на головном мозге, устраняя последствия, которые могут быть вызваны недоношенностью и проблемами, связанными с внутриутробным развитием плода.

МАСШТАБ МИРОВОГО УРОВНЯ

Принимать роды и оказывать оперативную помощь так, как это делают здесь, пожалуй, не могут пока ни в одной больнице Свердловской области. «Наши системы родовспоможения и охраны детства интегрированы в мировую практику. Мы оказываем помощь так же, как лечат сейчас в Израиле, США, Германии – рассказывает Сергей Беломестнов, главный врач Областной детской клинической больницы № 1, в состав которой входит ОПЦ. – Эксперт Всемирной организации здравоохранения, посетившая клинику, отметила, что наш Центр с уверенностью можно отнести к списку клиник европейского уровня». Кроме того, ОПЦ оснащен нужной видеоаппаратурой и широкополосными каналами связи для телемедицины. «Это очень удобно: не нужно везти пациентку с дальней территории области – мы видим все анализы, можем одновременно общаться и с женщиной, и с ее лечащим врачом, дать рекомендации и направить ее, если необходимо, к нам» – говорит Татьяна Слабинская, заведующая родовым отделением ОПЦ ОДКБ № 1.

САМОЕ ДОРОГОЕ

Анализ состояния здоровья крохи, только что появившейся на свет, обычно производится прямо в родильном зале по шкале Апгар. В ней пять основных признаков: сердцебиение, дыхание, окраска кожи, мышечный тонус, рефлекторная возбудимость – каждый оценивается в два балла. 8-10 баллов значат, что ребенок здоров. Но специалисты Перинатального центра в 60% случаев имеют дело с младенцами, чьи баллы не превышают 4-5. И врачи их спасают – они знают, как хрупка и желанна каждая жизнь. Только за 2014 год в ОПЦ родилось около пяти с половиной тысяч малышей, это значит, что их родные люди стали еще на жизнь счастливее. 125 семей пополнились двойняшками, а две – тройняшками!

Окончание на стр. 4

КОНСТРУКТИВ

Начало на стр. 1

ИСПОЛНЕННАЯ МЕЧТА

ДЕНЬ ТРЕТЬЕГО ИЮНЯ СТАЛ НАСТОЯЩИМ ПРАЗДНИКОМ ДЛЯ 130 ЧЕЛОВЕК – ДЕСЯТКИ СЕМЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ИЗ-ЗА ДЕЙСТВИЙ «ЧЕРНЫХ» ЗАСТРОЙЩИКОВ, ПОЛУЧИЛИ КЛЮЧИ ОТ НОВЫХ КВАРТИР. ЗДЕСЬ, НА ШИРОКОЙ РЕЧКЕ, ОНИ, НАКОНЕЦ-ТО, ОБРЕЛИ ДОЛГОЖДАННОЕ ЖИЛЬЕ

СТРОИТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Дом на Хрустальногорской, 84 построен нашей компанией для обманутых дольщиков. Кто-то из них планировал новоселье еще 10-12 лет назад, многие за это время уже потеряли надежду получить квартиру, поэтому сейчас в их глазах слезы благодарности и, конечно, радость. Среди таких жильцов Галина Минеевна Корнилова: «Все это время приходилось ютиться вместе с сыном. Не представляете, как я теперь счастлива, огромное спасибо всем, кто принял участие в строительстве!» – говорит она.

НА ПОРОГЕ НОВОСЕЛЬЯ

Заселение началось с первого комплекса из 14- и 16-этажных секций. На вручении жильцам ключей от новых квартир присутствовал региональный министр строительства Сергей Бидонько, который отметил, что в результате системной пятилетней работы более 2,5 тысячи обманутых дольщиков уже получили долгожданное жилье. На контроле еще 11 объектов, квартиры в которых ждут 1150 человек. «Порядка 70% домов



будет сдано до конца этого года, остальные планируется достроить в 2016-м», – сказал министр. Пожелав уральцам выбирать только надежных застройщиков, он выразил уверенность, что тогда историй, когда люди остаются без денег и жилья, в области не будет.

ФЛАГМАН МИКРОРАЙОНА

Поздравляя новоселов, генеральный директор нашей компании Валерий Ананьев отметил: «Очень хочется, чтобы такие подвиги нам пришлось совершать как можно реже. Это было тяжело для всех – решить многолетнюю проблему и помочь пострадавшим. Я рад, что дом получился хороший, качественный, на достойном уровне. Надеюсь, он станет флагманом микрорайона на Широкой речке, дав старт его развитию».

Добавим, что в планах компании – достроить вторую очередь дома до конца этого года. ■

ДЛЯ СВОИХ



КВАРТИРА С ВЫГОДОЙ

ВНИМАНИЕ, ТОЛЬКО ДЛЯ СОТРУДНИКОВ – СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКИДКИ НА 10 КВАРТИР В ГОТОВЫХ ЖИЛЫХ КОМПЛЕКСАХ! ВСЕ – С ЧИСТОВОЙ «АТОМОВСКОЙ» ОТДЕЛКОЙ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ПРИ 100% ОПЛАТЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С ИПОТЕКОЙ.

СКИДКА 300 000 РУБ.
Одна квартира: 3-комнатная. Широкая речка, ул. Муранова, 10. Своя газовая котельная, паркинг. Перспективный район с современной застройкой, в шаговой доступности – детсады, ТРЦ «Радуга» и «Мега».

СКИДКА ДО 360 000 РУБ.
Три квартиры: две 2-комнатные и одна 3-комнатная. УНЦ, дома на ул. Цветаевой, 4 – Рутминского, 2 и Вонсовского, 75 – Цветаевой, 2. Своя газовая котельная. Рядом лесопарковая зона.

СКИДКА ДО 400 000 РУБ.
Две квартиры: 2-комнатные. Уралмаш, ул. Бакинских комиссаров, 101. Просторный зеленый двор, паркинг, детские и спортплощадки. Район с богатой инфраструктурой: детсады, школы, фитнес-центр, ТЦ.

СКИДКА ДО 500 000 РУБ.
Четыре квартиры: 1-комнатная, 2-комнатная и две 3-комнатные. Уралмаш, апартаменты на ул. Стачек, 4. Встроенные шкафы-купе и кухни. Своя газовая котельная, паркинг, детская и спортплощадка. В шаговой доступности Центр дошкольного развития, ТЦ и парк.

Информация о квартирах, участвующих в акции, действительна на дату сдачи номера в печать. Площадь квартир, их стоимость со скидкой и другие подробности узнавайте в АН «Атомстройкомплекс»: ТЕЛ. (343) 266-93-93, БЕЛИНСКОГО, 39, 1 ЭТАЖ.

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ



Начало на стр. 3

ДОМ, ГДЕ РОЖДАЕТСЯ СЧАСТЬЕ

СДЕЛАНО ДОСТОЙНО

ОПЦ – единственный в Екатеринбурге роддом, действующий в новом, а не в реконструированном здании. Еще в 2007 году, когда центр только начинали строить, губернатор Эдуард Россель обозначил масштабность проекта: «Свердловский областной перинатальный центр должен был стать образцом для 20 строящихся аналогичных больниц по всей России». Сегодня можно сказать, что равняться, действительно, есть на что. И, в первую очередь, это комфортные условия, созданные для мам и самых маленьких пациентов. В ОПЦ не только самое передовое оборудование, но и современные просторные кабинеты и палаты, большие окна, благодаря которым в интерьерах много света, регулируемая вентиляция – в каждой родовой можно индивидуально устанавливать комфортную для роженицы температуру.

«Нужно понимать, что процесс оказания медицинской помощи и выздоровления зависит не только от знаний врачей, их навыков и организационных решений, но и от того, что создано инженерами, строителями, архитекторами, конструкторами. Хорошо оперировать, хорошо лечить, принимать роды и спасать жизни можно только в условиях хорошо подготовленного здания. «Атомстройкомплекс» со своей задачей справился очень достойно» – подчеркивает Сергей Беломестнов. ■

КРУПНЫЙ ПЛАН

ДОСТУПНЫЕ КВАРТИРЫ

Не более 35 тысяч рублей за кв. метр нового жилья с чистовой отделкой – скажете, фантастика? Нет, это реальность – участники госпрограммы «Жилье для российской семьи» могут приобрести такие квартиры уже сейчас.



28 мая в пресс-центре ТАСС прошла конференция, где о программе рассказали глава Минстроя региона Сергей Бидонько, директор ФЖС Оксана Вохминцева и представитель нашей компании, директор «Корпорации «Атомстройкомплекс» Олег Минкин.

СКОЛЬКО СТРОЯТ? По словам министра, в планах области к концу 2017-го сдать не менее 425 000 кв. метров такой недвижимости. На инфраструктуру для жилых кварталов государство планирует выделять застройщикам-участникам программы порядка 4000 рублей на каждый кв. метр жилья – плюсом к тому, что оплачивают люди, пояснил Сергей Бидонько. И все же в Екатеринбурге, где из-за высокой цены на землю, которая во многом определяет стоимость кв. метра, программу реализовать сложно. Поэтому строительство будет в близлежащих городах.

НА КАКИХ УСЛОВИЯХ? Житель Свердловской области либо человек, работающий здесь на постоянной основе, может купить такое жилье



в любом из городов-участников программы. Воспользоваться предложением можно только раз, купив одну квартиру. «Наш Фонд уполномочен вести единый региональный реестр граждан, участвующих в программе, – отметила Оксана Вохминцева. – Квартиры будут передаваться покупателям с чистовой отделкой и установленной сантехникой». Добавим, что участники программы «Жилье для российской семьи» смогут получить ипотеку по сниженным ставкам.

ГДЕ ПОКУПАЮТ? «Наша компания участвует в программе с несколькими объектами. В Каменске-Уральском уже в работе 10-этажка в микрорайоне «Радужный» – построена коробка, идет отделка, к концу этого года дом будет сдан. В Среднеуральске заявлен 8-этажный дом на 322 квартиры в микрорайоне «Пихтовый» с развитой инфраструктурой – его строительство началось в июне. Каждый из этих кварталов будет обеспечен муниципальными детсадами, которые мы также строим» – сообщил Олег Минкин. ■

КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ПРОГРАММЫ?

1. На сайте ФЖС www.sogufond.ru в разделе «Жилье для российской семьи» узнать, относитесь ли вы к категориям, которые могут принять участие в программе.
2. Выбрать муниципалитет, в котором хотите приобрести жилье, и на сайте выбранного города уточнить сроки подачи заявлений.
3. Подать заявление в администрацию города и дождаться ответа.
4. При положительном ответе выбрать будущую квартиру, обратившись к застройщику.

ФАКТ

№ 1 В РЕЙТИНГЕ

В мае одно из ведущих деловых изданий города – журнал «Деловой квартал» составил рейтинг застройщиков многоквартирного жилья Екатеринбурга. В нем участвовали 26 федеральных и местных компаний, которые ввели в эксплуатацию жилую недвижимость в границах муниципалитета в 2014-м.

СОГЛАСНО ДАННЫМ ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ, МНЕНИЮ ЭКСПЕРТОВ И УЧАСТНИКОВ РЫНКА, «АТОМСТРОЙКОМПЛЕКС» ПО ОБЪЕМУ И СТРУКТУРЕ ВВЕДЕННОГО ЖИЛЬЯ – БЕЗУСЛОВНЫЙ НОМЕР ОДИН В РЕЙТИНГЕ: 186,1 ТЫС. КВ. МЕТРОВ!

В тройку лидеров так же вошли: «РГС-Академическое» – второе место: 132, 6 тыс. кв. метров и «ЛСР. Недвижимость-Урал» – третье: 99,4 тыс. кв. метров.



АКЦЕНТ

ПРИБЛИЖАЕМ НОВОСЕЛЬЕ

Наша компания вводит в тренд новое словосочетание на жилищном рынке – «Атомный trade-in».

ЗВУЧИТ НЕОБЫЧНО, НО В ЦЕЛОМ ВСЕ ПРОСТО: выбираем новую квартиру от «Атомстройкомплекса», делаем первоначальный взнос, а в это время партнерское риелторское агентство за 2-3 месяца продает наше прежнее жилье. Полученными деньгами покрываем остаток стоимости квартиры и, звеня ключами, радостно открываем двери. Возможно, в новую жизнь. По сути, это тот же trade-in, который давно используют в автоцентрах: сдал старую машину, доплатил разницу – и катайся на новой. Возьмем, к примеру, жилой комплекс «Апельсин» на перекрестке Московской – Островского. Виды из окна – великолепные, квартиры более чем просторные, качество отделки – безупречное. И главное, на покупку жилья здесь действует программа trade-in. Для наглядности посчитаем: первоначальный взнос за квартиру составляет по этой программе всего 5%, услуги риелтора компенсирует застройщик (это 70 000 рублей экономии). Плюс, если старая квартира продается быстро, можно получить приличную скидку на новую – от 3 до 5%. К тому же все заботы берут на себя профессионалы. В общем, можно начинать паковать вещи – до переезда рукой подать. ■

ЛЕГЕНДА



ЛИХО ЗАКРУЧЕНО

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ДОМ СПРОЕКТИРУЕТ ХУДОЖНИК? КОШМАР ПРОРАБА – ЗДАНИЕ БЕЗ ЕДИНОГО ПРЯМОГО УГЛА.

Стиль биотек требует воссоздания в архитектуре природных форм и прочной связи с ландшафтом. Сейчас он часто представлен в градостроительной практике, но пока редко – в жилом строительстве. Такой редкий пример – комплекс «Лесная спираль» в Дармштадте. Это проект австрийского архитектора и живописца Фриденсрайха Хундертвассера. Забавно, что он всегда носил разные носки, и когда его спрашивали, почему, отвечал: «А почему вы носите одинаковые?!» Он был против одинаковости во всех ее проявлениях, считая, что она противоречит природе человека. Его позиция, наряду с идеей, что дом – это экосистема, где вместе живут люди, деревья и цветы, отражена в данном проекте. Здание построено в 1998-2000 г. Оно «растет» по спирали от двух до 12 этажей, закручиваясь вокруг внутреннего дворика. В жилом комплексе 105 квартир, подземный паркинг, магазины, коктейль-бар и ресторан в башенке. А на крыше дома – зеленый сквер.

КРУПНЫЙ ПЛАН



ЗАЕЗЖАЙ И… ГОТОВЬ!

14 квартир второй очереди ЖК «Гольфстрим» будут оборудованы кухнями LORENA

Кухня – одно из самых любимых мест в доме, с ним всегда связано много теплых воспоминаний. Чтобы их у наших новоселов было как можно больше, компания берет на себя обустройство кухни в 3-комнатных квартирах второй очереди «Гольфстрима». Ничего подобного в нашем городе еще не было: чистовая отделка, гарнитур с мойкой, духовым шкафом и специальными нишами под бытовую технику. Для новоселья нужно лишь привезти вещи, холодильник и кошку, чтоб первой зашла в дом – и уже есть где собраться семьей, поужинать и спланировать, как расставить мебель в квартире. Покупка «трешки» – серьезный шаг. Чаще такое жилье берут в ипотеку: у семьи каждый рубль на счету. Так что готовая кухня станет большим подспорьем и, кстати, на цене квартиры не отразится. Удобно, уютно, выгодно. Это еще один уникальный тренд, который выводит на рынок «Атомстройкомплекс», предлагая новый уровень концепции современного жилья.

МАЙНА-ВИРА

10 САМЫХ НЕВЕРОЯТНЫХ ЛИФТОВ

Наша компания первой в Екатеринбурге начала строить высотные дома. Все они оборудованы надежными, бесшумными, быстрыми лифтами. Но есть в мире романтики, стараниями которых привычный подъемный механизм превращается в одно из чудес света.



КАК В КОНЦЕПТ-КАРЕ

В музее концерна «Мерседес-Бенц» в Штутгарте автотемой пронизано все, даже дизайн лифтов. Подъемники-капсулы, напоминающие футуристические concept-cars, бесшумно мчат посетителей на нужный этаж.



НЕ ДЛЯ СЛАБОНЕРВНЫХ

Пол в лифтах 328-метровой башни «Скай Тауэр» в Окленде (Новая Зеландия) частично сделан из стекла. Когда кабины движутся вверх, под ногами пассажиров со скоростью 18 км/ч открывается бездна.



САМЫЕ БЫСТРЫЕ

Лифты 509-метрового небоскреба «Тайбэй-101» в столице Тайваня вмещают до 50 человек и считаются самыми скоростными в мире. Они разгоняются до 63 км/ч, так что поездка от пятого этажа до обзорной площадки на 89-м занимает всего 39 секунд.



ВСЕ НАИЗНАНКУ

Все инженерные коммуникации «Ллойд Билдинг» в Лондоне, известного как «Здание наизнанку», размещены снаружи. В том числе – и 12 стеклянных лифтов, поднимаясь в которых, можно вдоволь налюбоваться окрестностями.

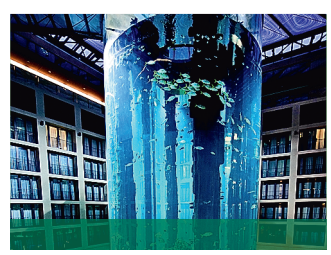


ВЗГЛЯД С НЕБЕС

Лифт-гондола Skyview перемещается вверх-вниз по 85-метровому куполу «Глобен-Арены» – крупнейшему сферическому зданию в мире, позволяя пассажирам наслаждаться видами Стокгольма с высоты птичьего полета.

ПОГРУЖЕНИЕ ВВЕРХ

Внутрь огромного цилиндрического аквариума в холле отеля Radisson Blu в Берлине инженеры поместили особый прозрачный лифт. Поднимаясь в нем, посетители получают 360-градусный обзор экзотического рыбьего царства.



ВЗЛЕТ ПО ПАРАБОЛЕ

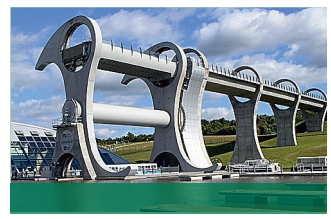
На вершину самого высокого монумента США – арки «Гейтвей» в Сент-Луисе – посетителей доставляют 5-местные яйцеобразные кабины, с дверками из стекла, позволяющими рассматривать по пути внутреннюю конструкцию здания.





ГОРНЫЙ РЕКОРДСМЕН

Подъемник Bailong в парке Чжанцзяцзе в Китае, внесенный в Книгу рекордов Гиннесса как самый высокий в мире лифт в открытом пространстве, за пару минут поднимает туристов по склону скалы на высоту 330 метров.



ПОДЪЕМ С ПЕРЕВОРОТОМ

Перепад высоты между каналами Юнион и Форд-Клайд в Шотландии – более 24 метров. Здесь во время реконструкции шлюзовой системы был построен единственный в мире вращающийся судоподъемник «Фолкир Куил» – корабельный гидролифт с 15-минутным оборотом колеса.



ВЫШЕ НЕКУДА

Вершина швейцарского полуострова Бюргеншток – гора Хамметшванд, которая почти отвесно спускается к озеру. Здесь на высоте 1132 метра находится климатическая станция, куда можно подняться на скоростном лифте, преодолевающем 152 метра в минуту.

НАШИ ПРОЕКТЫ

Начало на стр. 1

КИНО&КВАРТИРА













ФИЛЬМУ «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА» – РЕКОРДСМЕНУ ПО ЗРИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ, МЫ ПОДОБРАЛИ В ПАРУ ДЛЯ СРАВНЕНИЯ НЕ МЕНЕЕ ЯРКИЙ ПРОЕКТ – КОМПЛЕКС АПАРТАМЕНТОВ «ОГНИ ЕКАТЕРИНБУРГА». Он как раз сейчас готовится к сдаче. Так что на вопрос, куда бы мы предложили переехать герою Юрия Никулина, живи он в наши дни, ответ очевиден. Во-первых, «Огни» – реальный пример того, как может быть организована инфраструктура идеального места для жизни. Во-вторых, составляющие инфраструктуры комплекса аналогичны тем, что есть в «Бриллиантовой руке». С одним лишь исключением: в фильме все они находятся в разных частях города.

1. НАШИ ЛЮДИ В БУЛОЧНУЮ НА ТАКСИ НЕ ЕЗДЯТ. Говоря это, управдом Варвара Сергеевна не подозревала, что Семен Горбунков, старший экономист «Гипрорыбы», использует такси в целях конспирации, участвуя в «спецоперации» по задержанию контрабандистов. Кстати, вот и он сам – заботливо укладывает «Беретту» в авоську. А поздно вечером, отправившись за хлебом, объясняет в подъезде уборщице: «Далеко, а надо». Эх, Семен Семеныч! Жили бы вы в «Огнях Екатеринбурга», просто спустились бы в магазин, не выходя на улицу – через холл первого этажа и рецепцию. В комплексе два этажа коммерческих площадей, и на самой большой из них уже обустраивается супермаркет «Кировский Делюкс».

2. НЕТ УЖ, ЛУЧШЕ ВЫ К НАМ. Фраза «будете у нас на Колыме», от которой поперхнулся Геша Козодоев, напророчила контрабандистам провал операции «Дичь». Пригласить «клиента» в ресторан, «довести до кондиции», оглушить и снять гипс – таков был их план. Потому и заведение они выбрали подальше – «на отшибе». Не принял бы Семен Семеныч их приглашения, если б жил в «Огнях Екатеринбурга». Два ресторана и кофейня с зонами для переговоров находятся в самом комплексе – есть где встретиться и с друзьями, и с деловыми партнерами. Так что ехать куда-то не нужно!

3. НЕ ЗНАЮ, КАК ТАМ, В ЛОНДОНЕ, А У НАС УПРАВДОМ – ДРУГ ЧЕЛОВЕКА! Да, эта Варвара Сергеевна просто вездесуща: и чистоту контролирует, и за порядком в доме присматривает, и мелких хулиганов у гостиницы вместе с дружинниками гоняет. А в «Огнях Екатеринбурга» чистоту и работу всех систем будет обеспечивать эксплуатационная служба, за безопасностью следить будет автоматика. Видеокамеры выведены на единый пульт, система контроля доступа предусматривает свой электронный ключ у каждого жителя, поэтому и гости смогут попасть только на тот этаж, где их ждут.

4. У ВАС ЕСТЬ ТАКОЙ ЖЕ, НО С ПЕРЛАМУТРОВЫМИ ПУГОВИЦАМИ? Номер в «Атлантике», куда заманила нашего героя коварная соблазнительница, был под стать ей – яркий, необычный, что совсем не характерно для советских гостиниц: декораторы фильма обустроили интерьер по западной моде того времени. Сегодня считается хорошим тоном строить жилье с готовой отделкой, но при наличии в современном дизайне такого разнообразия направлений одновременно всем мил не будешь. Поэтому в комплексе «Огни Екатеринбурга» предложены два варианта на выбор – чистовая отделка по стандартам «Атомстройкомплекса» или возможность заказа дизайнерского решения, и даже с меблировкой.

5. ПРИВЕТ ОТ МИХАЛ ИВАНЫЧА. Когда из-за всей этой «спецоперации» от Сени ушла жена (временно!), завтрак для него пришлось готовить «сотруднику внутренних органов». Это Михаил Иванович, он как раз жарит яичницу. А что бы он сделал, если б «его подопечный» жил в наших апартаментах? То же, что и любой наш современник, который не умеет, не хочет или не любит готовить сам – заказал бы еду из кофейни или ресторана в службе рецепции через домофонную связь. В любое время суток. Кстати, аналогично можно связаться с любым предприятием комплекса, от технической службы до салона красоты.

6. КУЙ ЖЕЛЕЗО, НЕ ОТХОДЯ ОТ КАССЫ. У 19-го километра, на станции техобслуживания, контрабандисты еще раз попытались заполучить свой «драгоценный груз». И чтобы никто не мешал, повесили на указатель техсервиса табличку «Выходной день» – это обычное дело, ничего подозрительного. Тогда – возможно, сегодня и в «Огнях» – нет. Концепция апартаментов предполагает многогранную «услуговую» структуру, которая работает без перерывов и выходных, и частью – круглосуточно. В комплексе, кроме того, что было названо выше, предусмотрены еще пункты приема прачечной и химчистки, фитнес-центр, трехуровневый паркинг и автомойка. Можно вечером поставить автомобиль на парковку, отдав ключи на ресепшн, а утром забрать его чистым.

И, живи Семен Семенович в «Огнях Екатеринбурга», все эти блага цивилизации были бы прямо «под рукой». Конечно, в 1968-м такое даже и представить было невозможно. ■

По материалам сайта www.66.ru

АКЦЕНТ

ХОД КОНЕМ

В рамках муниципальной программы «Город для пешеходов» идет реконструкция улицы Красноармейской

Проект разработала и реализует наша компания – это завершающий штрих в концепции жилого квартала «Малаховский». Уже в августе участок улицы от Карла Маркса до Энгельса станет пешеходным. Здесь сменят тротуарное покрытие, установят новое освещение, разобьют клумбы и оборудуют места для отдыха. В центре сквера появится световой фонтан с иллюзией водных струй и два поля для шахмат. «Сейчас мы завершаем укладку тротуарной плитки и озеленение», – говорит главный архитектор корпорации «Атомстройкомплекс» Валерий Гаранин.



Для автомобилей жителей, пожарных машин и карет скорой помощи проектом предусмотрен доступ во все паркинги и жилые дворы, обеспечен также заезд для выгрузки-загрузки торгового транспорта. Недавно побывавший на площадке глава города Евгений Ройзман отметил: «Очень достойно получается. Представляете, если продолжить бульвар до парка Павлика Морозова? Это же будет самая красивая улица Екатеринбурга!» ■





НАШИ ТАЛАНТЫ

ГОРОД МАСТЕРОВ

Искусство – это мастерство и вдохновение, а талант – прежде всего, кропотливая работа и самоотдача. И то и другое сполна продемонстрировал VIII Традиционный фестиваль детского творчества.

25 АПРЕЛЯ ЭТОГО ГОДА «АТОМСТРОЙКОМПЛЕКС» ВНОВЬ ПРИГЛАСИЛ ДЕТЕЙ И ВНУКОВ СОТРУДНИКОВ ПРОЯВИТЬ СВОИ ТАЛАНТЫ. Для компании важно помочь каждому ребенку раскрыть свой потенциал, развить творческие способности, которые сделают его жизнь интересной и наполненной, какой бы профессиональный путь он для себя потом ни выбрал. А для юных мастеров – это шанс показать свое искусство публике и получить ее признание. В этом году фестиваль проходил в форме конкурсных номинаций: 85 участников демонстрировали в ТЮЗе свои поделки, рисунки и концертные номера – пели, танцевали, читали стихи, представляли акробатические этюды. И поскольку смотр был посвящен Дню Победы, дети со сцены рассказывали зрителям о своих героях – о тех, кто в их семье защищал Родину. Ребята делали все так искренне и талантливо, что казалось, овации в зале не утихнут никогда. Мы благодарим юных участников и их родителей, поздравляем победителей-2015 и ждем всех на следующем фестивале!



БЛИЦ

ПРИЗНАТЕЛЬНЫ ВСЕМ ЗА ОТКЛИКИ НА ФЕСТИВАЛЬ И ПРИВОДИМ ЗДЕСЬ ТРИ ИЗ НИХ.

ОЛЬГА СТАШКЕВИЧ: «От всей нашей семьи спасибо – фестиваль удался на славу! Лично я полконцерта не могла сдержать слез, так трогательно выступали детки»

ЕЛЕНА ГАНОХИНА: «Понравилось все. Отдельная благодарность за память о ветеранах. Ждем с нетерпением фото и видео. Уже думаем, что на следующий год будем показывать».

ОЛЬГА ОЩЕПКОВА: «Спасибо за тематику фестиваля. Каждое выступление тронуло до глубины души. Дочь сказала, что пойдет снова выступать и будет готовиться весь год!»

Мы получили много отзывов, прочли каждый, и обязательно учтем все ваши замечания и пожелания при организации следующего «Города мастеров»

СТОП-КАДР







СПАСИБО ЗА ПРАЗДНИК

В День защиты детей «Атомстройкомплекс» и детский театр балета «Щелкунчик» организовали авиашоу для главных виновников торжества – в небо взлетели сотни самолетиков, и театральный сквер на время превратился в нарядно украшенный аэродром. Открыли празднество показательные выступления «асов» – радиоуправляемые модели самолетов и геликоптеров под руководством юных командиров продемонстрировали высший пилотаж. Начинающие конструкторы представили модели, самостоятельно разработанные и сделанные своими руками. Юные гости праздника увидели в этот день спектакль «Дюймовочка» в Театре эстрады, побывали на ярмарке народной куклы и вместе с десятками воздушных шаров «запустили в небо свои мечты». К малышам из детской клинической больницы № 1 приехали клоуны и акробаты с целым грузовиком игрушек, которые собрали сотрудники нашей компании. Игрушек было так много, что хватило ребятам во всех отделениях клиники. Спасибо всем за участие и поддержку!



СОБЫТИЕ

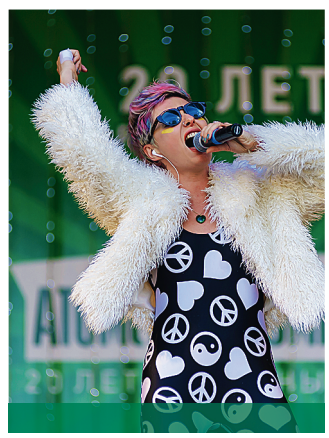
Начало на стр. 1

БОЛЬШАЯ ДОРОГА В «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»

В каждом «районе» парка ЦПКиО происходило что-то интересное. Ведущие разыгрывали призы – их хватило бы на небольшой магазин. А гости делали фото на память с «жителями районов»: особенно популярны, если верить хэштегу праздника #АСК20 лет, были, конечно, пышные головные уборы гвардейцев.



Сергей, электромонтер, в компании более 10 лет: «Хороший праздник сегодня! Мне нравится и оформление, и дружеская атмосфера. Хочу поздравить всех сотрудников «Атомстройкомплекса» с юбилеем, пожелать компании процветания, и нам – высокой зарплаты. Кстати, мой сын Вова тоже хочет стать строителем».



Музыканты задавали ритм празднику, их неуемная энергия пронизывала состязания спортивных команд холдинга. Но самой волнующей все же была атмосфера в районе «Небесном» – где, поднявшись в небо на колесе обозрения, люди могли видеть тысячи своих коллег и прекрасный город, который они вместе строят.









Александр, инженер по ТО, работает в «Атомстройкомплексе» полгода: «Давно хотел работать в компании, потому что это порядок, стабильность, уверенность в завтрашнем дне, позитивный коллектив, достойная зарплата. Сегодня, придя на праздник, в очередной раз убедился, что правильная компания умеет и хорошо работать, и хорошо отдыхать. Мне очень нравится чувствовать себя частью этой большой семьи».

АФИША

ДЕНЬ СТРОИТЕЛЯ

ПРАЗДНИК ВСЕЙ СЕМЬИ

ОДИН ГОСТЬ ЕКАТЕРИНБУРГА СКАЗАЛ, ЧТО ЕГО ПРОСТО ПОТРЯСЛО КОЛИЧЕСТВО СТРОИТЕЛЬНЫХ КРАНОВ В ГОРОДЕ. Он пытался их сосчитать, но махнул рукой – уж очень активно застраивается столица Урала. Ну, а где строители так хорошо работают, там они и хорошо отдыхают.

В ЭТОМ ГОДУ ДЕНЬ СТРОИТЕЛЯ ОТМЕЧАЕТСЯ 9 АВГУСТА. ДАТА ОБЩЕГОРОДСКИХ ПРАЗДНИЧНЫХ ГУЛЯНИЙ ТОЖЕ ИЗВЕСТНА: ОНИ СОСТОЯТСЯ НАКАНУНЕ – В СУББОТУ, 8 АВГУСТА. Да и место, где соберутся виновники торжества, их близкие и гости – все, кто строил хоть что-то в своей жизни: семью, дачу, роту солдат, забор, веселые рожицы – уже определено. По хорошей традиции это вновь будет ЦПКиО им. Маяковского. Погода, надеемся, не подведет. Может, попросим крановщиков заранее разогнать все тучи стрелами кранов?

ПРОГРАММА ЭТОГО ДНЯ, КАК ВСЕГДА, НАСЫЩЕННАЯ. Утром пройдут игры XII Спартакиады предприятий стройкомплекса – заключительный этап, которому предшествуют командные зачеты по мини-футболу, волейболу и боулингу (25 июля, 1 и 5 августа). Награждение победителей состоится уже в рамках праздника, на главной сцене. А сам праздник в 14.00 откроет уникальное танцевальное шоу строительной техники.

ЕЩЕ БУДУТ: детские велогонки, чемпионат по запуску воздушных змеев, театр ростовых кукол, площадка профмастерства, экстремальный паркур и байк-шоу, чествование ветеранов отрасли, финал конкурса «Миссис Стройкомплекс-2015», концерт, дискотека и, конечно, – салют!

РАЗУМЕЕТСЯ, УГОЩЕНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ ОБЕСПЕЧЕНО. А один из спонсоров грозится пригнать аж целый грузовик мороженого!

И, КРОМЕ ВСЕГО ПРОЧЕГО, В ЭТОТ ДЕНЬ СРЕДИ СТРОИТЕЛЕЙ БУДУТ РАЗЫГРАНЫ ТРИ АВТОМОБИЛЯ NISSAN. Да что там говорить, приходите – увидите сами! ▣

СОЦСЕТИ


Это мой дом. Автор: Жанна Быстрицкая, юрисконсульт

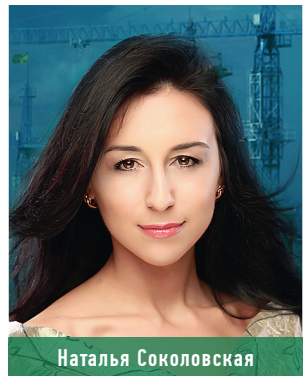
МЫ В INSTAGRAM

Друзья, у нашей компании появилась своя страничка в Instagram – присоединяйтесь! И чтобы положить начало разнообразным активностям, мы объявляем фотоконкурс для сотрудников.

В объективе – все, что связано с работой «Атомстройкомплекса», с вашей работой. Авторы, чьи фото на **https://instagram.com/atomstroikomplex с пометкой #Атомстройкомплекс** наберут за месяц больше всего лайков, получат корпоративные призы. Итоги будем подводить каждый месяц, и публиковать на официальных страницах компании в социальных сетях и Instagram. А первые результаты узнаем уже 1 августа 2015 года. ▣

Внутрикорпоративное издание НП «Управление строительства Атомстройкомплекс», «Моя газета» №3 (81), дата выхода: июль 2015 г.
Адрес редакции: 620075, г. Екатеринбург, ул. Белинского, 39, офис 510,
тел. (343) 266-93-04, присылайте в редакцию письма на почту: press@atomsk.ru
Концепция газеты: отдел по связям с общественностью,
главный редактор Александр Чмелев.
Выпуск к печати подготовили:
тексты – Елена Мезенцева и Александр Дармин, фото – Роман Арыкин,
фотоархив НП «Управление строительства «Атомстройкомплекс»,
дизайн и верстка – Елена Лапочкина, корректура – Рина Ганик. В номере использованы материалы сайта www.66.ru и телеканала Malina.am. Знак ▣ обозначает конец материала. Полное или частичное воспроизведение материалов допустимо только с письменного согласия редакции. Тираж 999 экземпляров. Подписано в печать 8 июля 2015 г. Отпечатано в типографии «Артес», номер заказа 1297

СТОП-КАДР


Наталья Соколовская


Ольга Королева

ЗА МИЛЫХ ДАМ!

Внимание, коллеги, на официальной странице Дня строителя в Facebook запущено интерне-голосование за участниц конкурса «Миссис Стройкомплекс-2015» – выбираем королеву в специальной номинации «Миссис Facebook»!

Обладательницей титула станет участница, набравшая за свое фото большее количество лайков. Голосование доступно для зарегистрированных пользователей. Но это быстро, не лените, пожалуйста, поддержите милых дам! На официальном сайте Гильдии строителей Урала такое голосование будет запущено чуть позже – следите за новостями.

Конкурс «Миссис Стройкомплекс-2015» выполняет миссию по поддержке ценностей материнства, семьи и здорового образа жизни. От нашей компании в нем участвуют двое: Ольга Королева, помощник руководителя ООО «СТРОЙЛИГА», и Наталья Соколовская, главный бухгалтер ООО УК «Атлант», – они уже прошли первый тур. Теперь им предстоит большая творческая работа и азартная борьба более чем с 20 конкурсантками. Желаем удачи, и помните всегда: вы прекрасны! ▣

Ссылка на страницу: https://www.facebook.com/mystroimgoroda

БАЙКА

**ИДЕЮ ЭТОЙ БАЙКИ,
А МОЖЕТ И НЕ БАЙКИ,
ПОЙМЕТ НЕ ТОЛЬКО
ВЗРОСЛЫЙ,
НО ДАЖЕ КАРАПУЗ –**

**НЕ СТОЙТЕ И НЕ ПРЫГАЙТЕ,
НЕ ПОЙТЕ, НЕ ПЛЯШИТЕ,
ТАМ ГДЕ ИДЁТ
СТРОИТЕЛЬСТВО
ИЛИ ПОДВЕШЕН ГРУЗ!**



УМНИКИ

ЧТО ТАКОЕ ЭРЛАНГ?

ЭРЛАНГ (ИЛИ ЭРЛ) – ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ, с которой мы имеем дело постоянно, даже не подозревая об этом. Каждый раз, когда мы говорим по телефону, тикает счетчик эрлангов – в них измеряется интенсивность телекоммуникационного трафика. Один эрланг равен одному часу непрерывной загрузки голосового канала связи. Названа эта единица по имени датского математика и инженера Агнера Эрланга.

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ



СИЛЬНАЯ МАЛЮТКА

Если вы чувствуете постоянную усталость, подвержены стрессам и депрессии, склонны к аллергии или гипертонии, часто простужаетесь или, может, практикуете вегетарианство, вам будет интересно узнать о питательных талантах спирулины.

ЭТА КРОШЕЧНАЯ ПРЕСНОВОДНАЯ СИНЕ-ЗЕЛЕНАЯ ВОДОРОСЛЬ ПОЯВИЛАСЬ БОЛЕЕ ТРЕХ МИЛЛИАРДОВ ЛЕТ НАЗАД И СТАЛА ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ КИСЛОРОДА НА НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ. То есть помогла появиться атмосфере Земли, а значит, и человеку. И что поразительно, она содержит практически все, что необходимо ему для здорового питания. Японцы еще до нашей эры активно использовали спирулину в качестве добавки к своему рациону, а древние ацтеки и майя просто готовили из нее еду. Водоросль содержит более 100 питательных веществ и 8 незаменимых аминокислот, жирные кислоты омега-3 и омега-6, хлорофилл, пробиотики и полисахариды. По мнению экспертов, спирулина – богатейший источник белка и антиоксидантов. В ней в 25 раз больше провитамина А, чем в моркови, и в 50 раз больше органического железа, чем в шпинате. Кроме того, есть все витамины группы В, а также магний, фосфор, йод, селен, марганец, кальций и цинк. Эта водоросль полезна для крови, ногтей и волос. Она нейтрализует свободные радикалы, замедляя процесс старения, укрепляет иммунитет и восстанавливает энергетический баланс. В одном грамме сухого веса спирулины всего четыре калории и очень мало холестерина. Недаром именно ее выбрала NASA для обогащения рациона астронавтов в космосе. Спирулину можно добавлять в супы и другие блюда или принимать в виде БАД. ▣