

ОПРАВДАНИЕ НАДЕЖДЫ



Высокое жюри и волнующиеся участники конференции

26–27 ноября в Учебном центре прошла конференция молодых специалистов ООО «Газпром трансгаз Саратов».

В своем приветственном обращении к участникам конференции главный инженер - первый заместитель генерального директора, председатель экспертного жюри **Сергей Пахтусов** выразил надежду, что он и его коллеги по судейству услышат немало интересных, полезных для газотранспортного производства идей и решений. Надежды оправдались на все сто процентов.

На конференции было представлено 27 докладов молодых специалистов - практически из всех филиалов общества.

У членов жюри (в его состав, помимо **С.Пахтусова**, входили заместитель генерального директора **В. Бекленищев** и руководители производственных отделов) было немало поводов для горячих споров и обсуждений: докладов, достойных внимания, равноценных по своей значимости и масштабности, оказалось много. Представители жюри, конечно, этому обстоятельству порадовались от души.

Подведение итогов продолжалось почти два часа. Членам жюри пришлось решать сложную задачу по определению призеров. Сначала выделили двенадцать лучших докладов. Детально обсуждали каждую из этих работ, ее достоинства и недостатки, эффективность применения в производстве, перспективы внедрения на уровне «Газпрома». Наконец, определили тройку лучших.

И вот наступил момент истины. Молодых специалистов пригласили в конференц-зал Учебного центра, и **Сергей Пахтусов** огласил результаты. Первое место – **Евгений Бондаренков**, инженер лаборатории технической диагностики ИТЦ за работу «Решение проблемы диагностики прямых врезок при подготовке магистральных газопроводов к проведению ВТД»; второе место – **Николай Голубь**, инженер-программист службы информационно-управляющих систем, за разработку медицинской информационно-управляющей системы «Медкомплекс», третье место – **Юрий Тишин**, инженер по эксплуатации оборудования газовых объектов Петровского ЛПУМГ, за доклад на тему «Доработка существующих алгоритмов управ-

ления ГПА в целях экономии топливно-энергетических ресурсов».

Комментируя итоги, **Сергей Пахтусов** отметил: «Цель подобных конференций состоит в развитии творческой активности молодых специалистов, привлечении их к решению актуальных задач в области совершенствования новых технологий в газовой промышленности. Эта цель сегодняшней конференцией достигнута. Востребованных идей было много».

Да, мы назвали три лучшие работы, но, помимо них, отметили еще девять, заслуживающих серьезного внимания. Идеи, изложенные в докладах, должны найти практическое применение. И авторы этих работ также заслуживают поощрения. Отрадно, что среди молодых специалистов нашего коллектива есть думающие, творческие, активные люди. Доклады, прозвучавшие на конференции, доказывают, что на предприятии имеется значительный кадровый и технический потенциал, и мы будем его использовать. Спасибо вам за труд».

Девять лучших работ, помимо призовых: «Ме-

тод решения задачи продления ресурса работы горелочных устройств ГТ-750-6 (**П.Алексеев**, Мокроусское ЛПУМГ), «Познавательная программа для молодых специалистов» (**А.Бутов, Р.Дубинин**, Алгайское ЛПУМГ), «Проект доработки конструктивной части опоры короба подвода продуктов сгорания воздухоподогревателя силами ГКС» (**С.Горбатенко**, Башмаковское ЛПУМГ), «Оптимизация локальной вычислительной сети Алгайского ЛПУМГ» (**А.Коблов**), «Разработка трехмерной модели существующих технологических коммуникаций с использованием автоматизированных программ» (**Р.Линьков**, Петровское ЛПУМГ), «Использование новых технических решений в создании автоматизированных систем дистанционного управления запорной арматурой и контроля технологических параметров объектов в газовой промышленности» (**И.Горстков**, Башмаковское ЛПУМГ), «Эксплуатация очистных сооружений сточных вод в ООО «Газпром трансгаз Саратов». Сравнение эффективности работы очистных сооружений» (**Л.Курбанов**, ИТЦ), «Изменение технологии контроля отключения напряжения электропитания от источника бесперебойного питания ЦСП «Мегатранс» (**С.Ширшов**, Башмаковское ЛПУМГ), «Речечно-лазерный метод разметки труб большого диаметра при ремонте МГ» (**А.Пахтусов**, УАВР).

Владимир ПОСПЕЛОВ



Победители. Слева направо: Н.Голубь (2 место), Е.Бондаренков (1 место), Ю. Тишин (3 место)

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

КОНФЕРЕНЦИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ
стр.1

ГОД ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПОДВОДИМ ИТОГИ
стр.2

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ КВН
стр.3

ВСЕ МАМЫ ВАЖНЫ И НУЖНЫ
стр.4

ОФИЦИАЛЬНО

НОВЫЙ ГАЗОПРОВОД В ТУРЦИЮ



Алексей Миллер и Мехмет Конук

29 ноября в Стамбуле состоялись рабочие встречи Председателя Правления ОАО «Газпром» **Алексея Миллера** с Президентом Турецкой Республики **Реджепом Эрдоганом** и Министром энергетики и природных ресурсов Турции **Танером Йылдызом**.

Стороны обсудили весь комплекс вопросов сотрудничества в газовой сфере.

1 декабря в Анкаре Председатель Правления ОАО «Газпром» **Алексей Миллер** и Председатель Совета директоров Botas Petroleum Pipeline Corporation **Мехмет Конук** подписали меморандум о взаимопонимании по строительству морского газопровода через Черное море в направлении Турции

Подписание состоялось в присутствии Президента Российской Федерации **Владимира Путина** и Президента Турецкой Республики **Реджепа Эрдогана**. Мощность нового газопровода составит 63 млрд куб. м. Из них 14 млрд куб. м — турецким потребителям (сейчас этот объем поставляется по балканскому коридору), около 50 млрд куб. м — на границу Турции и Греции, где будет организована точка сдачи. Отправной точкой газопровода должна стать компрессорная станция «Русская», строительство которой идет в Краснодарском крае.

Справка

Турция – в настоящее время второй по величине рынок сбыта «Газпрома» после Германии. В 2013 году «Газпром» экспортировал в Турцию 26,7 млрд куб.м. газа. Поставки российского газа в Турцию осуществляются по газопроводу «Голубой поток» и Трансбалканскому газопроводу. Газопровод «Голубой поток» проходит по дну Черного моря и с 2003 года обеспечивает прямые поставки газа турецким потребителям. Мощность газопровода – 16 млрд куб.м. газа в год. Всего с начала эксплуатации по газопроводу поставлено более 110 млрд.куб.м.

УПРАВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ
ОАО «ГАЗПРОМ»

ОБЩИМИ УСИЛИЯМИ

В рамках Года экологической культуры в Александровогайском ЛПУМГ проводились мероприятия, направленные на поддержание благоприятной окружающей среды в районе.

Регулярно работники филиала убирали и благоустраивали промышленные площадки и прилегающие к ним территории, высаживали деревья и оформляли цветочные клумбы. Ко дню защиты птиц были изготовлены кормушки и скворечники, которые разместили на промплощадке и в районном парке культуры и отдыха. Коллектив ЛПУМГ принимал активное участие во всероссийских субботниках «Зеленая весна» и «Зеле-

ная Россия», в ходе которых были очищены от мусора и приведены в порядок территории кладбища и размещения бытовых отходов (районная свалка). В общей сложности было очищено около 200 га земли и вывезено 80 тонн мусора. Всего в субботниках приняли участие 300 работников филиала и члены их семей.

Молодые специалисты нашего филиала участвовали в молодежном экологическом форуме «Зеленая волна», который проходил в октябре в СОК «Родничок». На форум они представили видеоматериалы о мероприятиях по очистке мест отдыха в зеленой зоне района (культюках), высадке деревьев в парке культуры и отдыха, ремонте и покраске детских площадок, расположенных во дворах домов и в детских садах.



Юные участники конкурса рисунков со своими работами

ПЕТРОВСКОЕ ЛПУМГ: В «ЗЕЛЕНОМ ТРЕНДЕ»

В Петровском ЛПУМГ уделяется большое внимание вопросам экологии. В начале этого года был составлен и утвержден перечень мероприятий, планируемых к реализации в рамках Года экологической культуры силами управления. На сегодняшний день почти все из запланированных мероприятий успешно проведены.

В феврале был проведен экологический конкурс среди семей работников филиала на лучшую кормушку для птиц. Очень многие с энтузиазмом откликнулись на предложение принять участие в этом мероприятии. Вместе со своими детьми они мастерили кормушки, к делу подошли старательно, творчески, проявили незаурядную фантазию. Кормушки получились на загляденье и на любой вкус. В один из выходных дней все участники собрались в сосновом бору и развесили кормушки, щедро насыпав зерна и семечек для пернатых.

26 апреля коллектив управления принял участие во Всероссийском экологическом субботнике «Зеленая весна». Местом про-

ведения субботника был выбран сосновый бор, расположенный на окраине Петровска. Силами коллектива филиала был убран участок, находящийся за ФОКом «Газовик». Здесь установили столик со скамейками, вокруг посадили саженцы сирени, предварительно очистив территорию от мусора.

В тот же день газовики сажали деревья в Городском парке культуры и отдыха г.Петровска. Это мероприятие проводилось администрацией Петровского муниципального района в рамках акции «Посади дерево». Работники филиала посадили более 30-ти саженцев деревьев.

Также коллектив ЛПУМГ принимал участие во Всероссийском экологическом суб-

ботнике «Зелёная Россия» 30 августа этого года. Субботник провели, как и в прошлом году, на территории родника села Дубровка. Вокруг родника был собран мусор, изготовлена и установлена на колодец новая верхняя часть, деревянная крыша навеса над колодцем заменена на металлическую, облагорожен подход к источнику, покрашена наземная часть колодца.

Е. ЕЛИЗАРОВА,
инженер-эколог



Степь требует уборки

Конечно, проведенные нами и нашими коллегами мероприятия - это лишь малая часть того, что все мы можем сделать для возрождения природы. Однако подобные акции служат хорошим примером бережного отношения к окружающему нас миру и для взрослых, и для подрастающего поколения. На мой взгляд, это благодарная деятельность, ведь всё то, что мы сделаем сейчас, через годы достанется нашим детям.

М. БОРЗУНОВА,
инженер по охране
окружающей среды



Кормушки получились на загляденье и на любой вкус



В рамках акции «Посади дерево» газовики посадили целую аллею

ВАЖНЫЙ УЧАСТОК УМТСИК

Участок железнодорожного транспорта в УМТСИК существует с 1991 года. Начинаясь он практически с нуля.



Машинист С.Петухов и составитель поездов А.Шавкин

Вспоминает мастер участка **Анатолий Игнатенко**, работающий здесь с 1993 года. «Кругом была грязь, ходили в сапогах. Стояли пустые здания, оставшиеся от бывшей тюрьмы. Железнодорожные пути были в плачевном состоянии. Для создания необходимой материально-технической базы потребовались и силы, и время. Поток грузов был большой: поступало много стройматериалов, оборудования, техники. И коллективу участка практически с первого дня пришлось работать в напряженном ритме».

В настоящее время коллектив участка, а это около 90 человек - стропальщики, ремонтники, машинисты тепловоза, машинисты железнодорожного крана, составители поездов, - обслуживает три тепловоза, три железнодорожных крана, подъездные пути протяженностью десять километров с двадцатью стрелочными переводами. Участок оснащен всем необходимым, в том числе спецтехникой для обслуживания и ремонта путей.

Грузов по железной дороге сейчас в силу разных причин поступает меньше, чем раньше. Однако и сегодня разгрузка вагонов, приходящих на станцию Курдюм, должна производиться в максимально короткое время - за нарушение графика предусмотрены штрафные санкции. Не допустить наложения штрафов, разгрузить вагоны без промедления и без потерь, работать четко и слаженно - одна из главных задач коллектива участка железнодорожного транспорта.

- Участок наш со своими задачами справляется, - говорит **Анатолий Игнатенко**. - Есть немало специалистов, которые работают много лет и которых можно назвать настоящими профессионалами. Один из самых опытных стропальщиков - **Алексей Сафарин**. Отлично справляются со своими обязанностями монтер по обслуживанию железнодорожных путей **Игорь Болдырев**, электромонтер по спецтехнике **Андрей Добрынкин**, машинист тепловоза **Виктор Петухов**, составитель поездов **Александр Шавкин**, машинист крана **Алексей Кисин**. Важную роль в успехе общего дела играют дежурные по железнодорожной станции **Наталья Кудряшова** и **Марина Мареева**, которые контролируют поступление на базу грузов и багажа, оформляют всю необходимую документацию.

Основные грузы, которые в настоящее время поступают по железной дороге в адрес общества «Газпром трансгаз Саратов», - трубы и горюче-смазочные материалы. Как правило, приходят они в больших объемах, и участок работает в это время с особым напряжением. Отмечу, что выполнять успешно свою задачу нам помогают и тесные контакты, которые мы на протяжении уже многих лет поддерживаем с собственниками вагонов, с персоналом и руководством станций Курдюм и Татищево.

В.ПОСПЕЛОВ

ВЕСЕЛЫЕ МГНОВЕНИЯ КВН

В третий раз в обществе «Газпром трансгаз Саратов» прошла игра КВН, организованная администрацией и профсоюзной организацией предприятия. И вновь молодые газовики, участники КВН, блеснули острым умом, тонким юмором, артистическим талантом и неисчерпаемой выдумкой, подарив членам жюри и зрителям немало веселых мгновений.

Около двух часов продолжалась игра, и все это время в зале, до отказа заполненном зрителями, не смолкали смех и аплодисменты. Поддерживали команды начальники филиалов и, что немаловажно, генеральный директор общества **Леонид Чернощек**. Члены жюри, в состав которого вошли зам.генерального директора **В.Бекленищев**, главный инженер **С.Пахтусов**, председатель ОПО **В.Кусков**, председатель Саратовского обкома «Нефтегазстройпрофсоюза» **А.Киселев** и руководитель КВН СГУ **М.Виноградов**, тоже смеялись от души и не скупилась на аплодисменты.

У каждой команды были интересные находки, оригинальные шутки. В каждой команде присутствовали свои «звезды», озарившие

праздник особенно ярким светом. Так что перед членами жюри стояла трудная задача: выбрать лучших среди лучших. В итоге разрыв между командами оказался минимальным. Первое место присуждено команде администрации «**Четкие кадры**», второе - команде Сторожевского ЛПУМГ «**Старожилы**», третье – команде Инженерно-технического центра «**Голливуд**», четвертое – команде Управления аварийно-восстановительных работ «**Угарный газ**».

Члены жюри, подводя итоги, отметили, что игра была великолепной, и поблагодарили участников за талант, смекалку и активность.

Призерам были вручены дипломы и Кивины золотого, серебряного и бронзово-



Жюри было строгим и беспристрастным

го достоинства. Команда-победитель, кроме того, получила в подарок билеты на игру 1/8 финала высшей лиги 2015 года и приглашение на участие в открытом Кубке ректора Са-

ратовского государственного университета. Специальный приз лучшего игрока завоевал представитель Инженерно-технического центра **Антон Иванов**.



В зале СОК «Родничок», где проходила игра КВН, мест свободных не было. Зрители шумно и весело «болели» за свои команды.



«Четкие кадры» (администрация) зажгали, даже несмотря на высокую температуру одного из членов команды



Максим Кузнецов, неизменный ведущий игр КВН, как всегда легко импровизировал и много шутил



«Старожилы» (Сторожевское ЛПУМГ) решили «усилить» свою команду председателем ОПО общества В.Кусковым



Команда «Угарный газ» (УАВР) выступила в новом составе, в который вошли представители службы информационно-управляющих систем



Л.Чернощек и лучший игрок А.Иванов со специальными призами обкома «Нефтегазстройпрофсоюза»



Какие люди в «Голливуде»! На сцене СОК «Родничок» - команда Инженерно-технического центра



Победитель игры - команда «Четкие кадры» (администрация) с главным трофеем - Золотым Кивинком.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

С ЗОЛОТОЙ СВАДЬБОЙ!

Поздравляем наших ветеранов - семью **Егоровых**, Тамару Ильиничну и Анатолия Ивановича, семью **Неверовых**, Ольгу Михайловну и Юрия Павловича - с золотым юбилеем – 50-летием семейной жизни

От всей души желаем им здорового долголетия, внимания и тепла от детей и внуков.

Совет ветеранов

ГЛАВНОЕ СЛОВО В НАШЕЙ СУДЬБЕ

В СОК «Родничок» впервые состоялся праздник, посвященный Международному Дню матери, организованный специалистами спортивно-оздоровительного комплекса совместно с профсоюзами филиалов общества.

Мероприятия, приуроченные к этому празднику, прошли и в районах, которые курирует депутат Саратовской областной Думы, генеральный директор общества **Л.Чернощевков**.

Подробнее об этом – в следующем номере.



Участники конкурса и члены жюри: общая фотография на память

В большой конкурсной программе приняли участие 6 семейных команд: из Петровского ЛПУМГ, УМТСиК, Учебного центра, Управления связи, СОК «Родничок», которые привезли с собой многочисленных болельщиков – родственников и коллег – всего более 180 человек. Посмотреть представление и поболеть за участников приехали и ветераны общества на специально выделенном автобусе. Здесь же, в фойе, в рамках Дня матери была организована выставка детских рисунков.

Оценивало оригинальность и мастерство исполнения конкурсных заданий и детские рисунки жюри, в состав которого вошли начальник СОК «Родничок» **Л.Аленичева**, начальник планово-экономического отдела общества **О.Смирнова**, технический инспектор труда объединенной профсоюзной организации **А.Семенов**, инженер ИТЦ, председатель молодежного объединения «Наше дело» **О.Паршиков**.

Конкурсная программа началась со знакомства. Каждая команда представила презентацию «Визитная карточка» – небольшой рассказ в прозе или стихах о своей семье, ее традициях, с видео- или фото-слайд-шоу. И, поверьте, история каждой семьи была неповторима и трогательна по-своему.

Затем конкурсанты представили на суд жюри и зрителей «Семейный шедевр» – ори-

гинальные поделки, над которыми трудились все члены семьи.

Аппетитным и вкусным стал конкурс «Пальчики оближешь», в котором команды представили фирменное блюдо, показав таланты своей семьи в кулинарном деле, в искусстве оформления, сервировки и подачи кушанья к столу. Жюри пришлось очень нелегко сделать выбор, так как все блюда были приготовлены с любовью и мастерством: румяные домашние пироги, искусные пирожные, тортики и рулеты, тающие во рту.

Конкурсную программу завершил домашний творческий конкурс, в котором участники пели, танцевали, читали стихи, инсценировали сказки – словом, продемонстрировали свои замечательные таланты.

Праздничный тон задавали наши юные «звездочки», лауреаты корпоративного фестиваля самодеятельного творчества «Факел», которые под дружные аплодисменты между конкурсами исполняли свои, ставшие уже знаменитыми «хиты».

А пока члены жюри бурно обсуждали

и оценивали выступления конкурсантов, участники и гости праздника могли пообщаться друг с другом за чашечкой чая, попробовать свежую выпечку.

Праздник завершился чествованием и награждением дипломами и памятным подарками команд-конкурсантов, авторов лучших рисунков и юных артистов-«факельцев», подаривших отличное настроение всем, кто приехал в «Родничок».

Конкурсно-развлекательная программа, посвященная Дню матери, впервые проводилась в СОК «Родничок», но уже получила хорошие отзывы зрителей и участников. «Приятно, что именно в нашем обществе в наше время организуются такие светлые праздники, проникнутые добром, уважением к семье, к старшему поколению, способствующие укреплению дружеских, творческих связей между работниками филиалов. Такое редко где сегодня встретишь», – отметила **Людмила Матросова**, лидер команды Петровского ЛПУ.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

ЖАНРЫ ВСЯКИЕ ВАЖНЫ...

В Петровском ЛПУМГ профсоюзным комитетом при поддержке администрации проведена творческая выставка, приуроченная ко Дню матери.

В ней приняло участие 20 человек, которые представили на суд зрителей и жюри более 30 работ. Жанры были разные, но преобладала популярная ныне вышивка картин крестиком. Темы – материнство, детство, природа, родной край.

Выставка вызвала большой интерес у работников ЛПУМГ. Члены жюри, справедливо рассудив, что все работы достойны внимания, а их авторы – благодарности за талант, усердие и активную жизненную позицию, решили наградить подарками всех участников выставки.

Работы детей сотрудников Петровского ЛПУМГ также приняли участие в выставке детского рисунка, которая была организована в СОК «Родничок» в рамках мероприятия, посвященного Дню матери.

Л.МАТРОСОВА



С.Федотова: «Нет слов, чтобы выразить, как это красиво...»

ВАЖНО

СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Для снижения риска заболеваний, связанных с неправильным питанием, на нашем предприятии созданы все условия, практически во всех филиалах есть современные, красивые столовые, а специалисты ООО «Саратовгазторг» стремятся сделать все, чтобы накормить газовиков вкусной и здоровой пищей.

Частота, сбалансированность и постоянство времени питания являются одними из источников здорового образа жизни. Очень важно обеспечить поступление в организм необходимых пищевых веществ в оптимальном количестве и в нужное время. Неправильное и нерегулярное питание, прежде всего, способствует нарушению работы сердечно-сосудистой системы. Поступление излишних жиров с продуктами быстрого питания ведет к наступлению метаболического синдрома, вследствие которого развиваются множественные хронические заболевания, в частности диабет, гипертония и начинает появляться лишний вес.

Что же такое рациональное питание? По существу, это соблюдение семи основных правил.

Правило первое: пищевой рацион должен быть максимально разнообразным.

Нет ни одного продукта, который мог бы

обеспечить потребность организма во всех питательных веществах. Поэтому для полноценного питания человеку нужны различные продукты, дополняющие друг друга.

Правило второе: основу пищевого рациона должны формировать хлеб, изделия и блюда из круп и макарон, картофеля. Эти продукты, богатые белками и углеводами, должны обеспечивать более половины суточной потребности в энергии. Кроме того, они являются важным источником растительного белка, витаминов (в особенности группы В), минералов (калий, кальций, магний) и пищевых волокон, необходимых для нормального пищеварения.

Правило третье: овощи и фрукты необходимо включать в рацион несколько раз в течение дня и в количестве не менее 400 г в сутки.

Обладая невысокой калорийностью, овощи и фрукты являются незаменимыми источниками витаминов, минералов, легко усвояемых углеводов, аминокислот и многих других биологически активных веществ, так необходимых нашим клеткам. Овощи и фрукты богаты также пищевыми волокнами.

Правило четвертое: в ежедневный рацион следует включать молочные продукты, лучше с низким содержанием жира. Они полезны человеку во все периоды его жизни, т.к. содержат питательные и биологически активные вещества и являются важным ис-

точником незаменимых аминокислот, минералов и, особенно, кальция.

Правило пятое: из мясных продуктов предпочтение следует отдавать нежирному мясу и птице. Мясо – источник белков и жиров. Но оно содержит насыщенные жирные кислоты, кроме того, в животных жирах много холестерина, и чрезмерное их потребление увеличивает риск развития атеросклероза и ишемической болезни сердца. Совсем немного нам нужно таких мясных продуктов, как колбасы, сосиски, паштеты. А еще лучше вообще ограничить потребление мяса до 80 г в сутки, а в качестве источника белка употреблять больше рыбных, злаковых, соевых продуктов или орехи.

Правило шестое: сахар, соль и алкоголь – самые «незваные» гости в пищевом рационе. Эти продукты нуждаются в наиболее тщательной дозировке.

Правило седьмое: если вы не уверены, что правильно и разнообразно питаетесь – контролируйте свою массу тела.

В составе продуктов питания насчитывают около 70 видов различных веществ, которые должны поступать в организм в сбалансированном количестве. Из них наиболее важными являются белки, жиры и углеводы. Нехватка этих веществ в пище или неправильное их соотношение может привести к заболеваниям.

Однообразное питание, исключение на

Предлагаем Вам полный сервис по организации питания:



- Банкет, фуршет
- Детский праздник
- Юбилейный ужин
- Свадебное торжество



Разнообразное меню и искренняя теплота в обслуживании обеспечена!



Заявки принимает заведующая столовой или обращаться по тел.: 32-812

длительный срок отдельных групп продуктов, пропуск времени основного приема пищи нарушают сбалансированность содержания пищевых веществ, что имеет отрицательные для организма последствия.

Чтобы человек был здоровым, на многие годы сохранил активность, творческую работоспособность, он должен получать достаточное количество необходимых веществ и к тому же в определенных, благоприятных для организма пропорциях.