

## В КОНСТРУКТИВНОМ ТАНДЕМЕ

14 августа состоялась рабочая поездка генерального директора предприятия, депутата областной Думы **Л. Чернощекова** в Александровогайский район. В программе поездки были запланированы встреча с трудовым коллективом Алгайского ЛПУМГ, посещение объектов социальной сферы сел Александров Гай и Новоалександровка, прием граждан по личным вопросам.



На встрече с трудовым коллективом Алгайского ЛПУМГ. Слева направо: начальник филиала В.Борисенко, Л.Чернощеков, глава района С.Федечкин

С трудовым коллективом Александровогайского ЛПУМГ – одного из крупнейших филиалов общества - **Леонид Николаевич** встречался уже неоднократно.

На нынешней встрече **Л. Чернощеков** подробно рассказал о перспективах развития общества, связанных, прежде всего, с участием в глобальном проекте ОАО «Газпром» «Южный поток», а также с предстоящей реконструкцией системы «Средняя

Азия – Центр», включающей в себя строительство нового участка газотранспортной системы между КС Приволжская и КС Петровская, компрессорного цеха КС Приволжская, обновление компрессорных цехов на всех станциях системы «Средняя Азия – Центр».

В последние годы в Алгайском ЛПУМГ ведется активная работа по всем направлениям, отметил генеральный директор. Пре-



С командой юных футболистов села Александров Гай

образование станции, начатое несколько лет назад, продолжается. И как итог уже проделанной работы: газотранспортный узел Алгайского ЛПУМГ готов принимать объемы природного газа, равные расчетной производительности компрессорной станции. Заметно преобразился и внешний облик станции, улучшаются бытовые условия ее работников, хорошеет село Александров Гай. Во многом, уточнил **С. Федечкин**, глава администрации района, присутствовавший на встрече, благодаря помощи газозиков. **Сергей Анатольевич** выразил уверенность, что взаимовыгодное сотрудничество будет развиваться и дальше, тем более что для этого есть точки взаимодействия.

И как подтверждение слов **С. Федечкина** на встрече с трудовым коллективом ЛПУМГ прозвучали вопросы, касающиеся улучшения социальной инфраструктуры района, ко-

торые смогут найти свое решение только в совместных с районными органами самоуправления действиях.

В заключение **Леонид Николаевич** вручил водителю автоколонны №5 **А. Зелепукину** телевизор в качестве подарка на рождение в его семье десятого ребенка.

**С. Федечкин**, в свою очередь вручая **Л.Чернощекову** удостоверение «Почетный гражданин Александровогайского района», выразил благодарность за неоценимую помощь, которую району, его жителям оказывает генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Саратов», депутат областной Думы.

Основными направлениями благотворительной деятельности **Л.Чернощекова** как депутата являются поддержка учреждений образования и культуры, помощь социаль-

>>> стр.3

### ГЛАВНАЯ ТЕМА

## НАЦЕЛЕННЫ НА УСПЕХ

В этом году коллектив Балашовского ЛПУМГ решает ряд важных и сложных производственных задач. Главная из них – работы по проекту «Южный поток». Рассказывает начальник филиала **Дмитрий Дуненков**.



Напряженные работы начались с ранней весны. Силами линейно-эксплуатационной службы под руководством **Константина Филиппова** и бригады УАВР был выполнен вы-

вод в капитальный ремонт 58-километрового участка газопровода «Уренгой - Новопсков», на котором в этом году предстоит полностью заменить изоляцию и частично трубу. В на-

стоящее время ремонт идет полным ходом.

Эксплуатационный персонал ввиду важности объекта с особым вниманием, с особой тщательностью ведет технический контроль работ; делает все для того, чтобы соблюдались сроки их выполнения и качество. Сдача объекта запланирована на сентябрь. Но это только первый этап.

В зоне ответственности нашего ЛПУМГ находится 120 км газопровода «Уренгой - Новопсков». С учетом того, что четыре километра были отремонтированы в 2013 году, остается еще около 60 км, ремонт которых запланирован на 2015 год.

Другая важная задача в рамках проекта «Южный поток» - подготовка площадки к реконструкции компрессорного цеха № 2, намеченной на следующий год. Подготовительная стадия включает в себя установку и подключение дизельной электростанции для обеспечения аварийного электропитания, подготовку оборудования к демонтажу, разделение и отключение технологических коммуникаций (электро- и теплоснабжение), перенос складов на другое место. Объем работ большой, его необходимо выполнить до конца года.

Реконструкция цеха коснется практически всех служб, потому что будет обновляться значительная часть основных и вспомога-

>>> стр.2

### В НАШИХ ФИЛИАЛАХ

#### ТВОИ ЛЮДИ, МАГИСТРАЛЬ

Начиная с ранней весны и по настоящее время коллектив Мещерского ЛПУМГ решает задачи по повышению надежности и безопасности газотранспортного оборудования, по его подготовке к осенне-зимней эксплуатации.

Многие работы проводились и проводятся в непростых условиях: снег, дождь, жара, грунтовые воды. Но вопреки трудностям все они выполняются в намеченный срок и с хорошим качеством.

«Как всегда, самая большая нагрузка лежит на коллективе линейно-эксплуатационной службы, - говорит начальник филиала **Михаил Боровиков**. - Совместными с бригадами УАВР силами на газопроводах в зоне ответственности филиала выполнен целый комплекс важных и сложных работ. Значимые мероприятия провели на своих объектах газокомпрессорная служба и служба ГРС. А вообще все службы трудятся ответственно и плодотворно. Уверен, коллектив ЛПУМГ обязательно решит поставленные перед ним задачи».

О людях Мещерского ЛПУМГ - наш фоторепортаж.

>>> стр.2

# ТРУДОВЫЕ КИЛОМЕТРЫ

Главная задача коллектива автоколонны номер 5 УТТиСТ, расположенной в Александровом Гае, – бесперебойное обеспечение пассажирских перевозок, дежурного персонала Александровгайского ЛПУМГ и Саратовского отряда охраны, а также обеспечение аварийной и специальной автотракторной техникой производственно-хозяйственной деятельности газотранспортного предприятия.



Слева направо: Г.Киселев, Ш.Темиргалиев, К.Коблов, Х.Батталов, А.Тарасюк, Н.Габдуллин, В.Немченко

Работ на объектах Алгайского ЛПУМГ проводится много, и в них непременно участвует техника автоколонны. С января по июль

водители автоколонны были задействованы в полутора десятках огневых работ, проведенных на газопроводах «САЦ-3», «САЦ-

2,2», «САЦ-4,2», а также в устранении утечек газа на участке газопровода «Александров Гай - Мокроус», которое выполнялось в сложных погодных условиях февраля.

Как всегда, коллектив автоколонны серьезно готовился к проведению годового технического осмотра транспорта, выполнив в весенний период необходимые ремонтные работы. Капитально был отремонтирован трактор: обновлены ходовая часть и тормозная система, изготовлены и установлены новые въездные трапы взамен разрушенных, смонтирована лебедка, обустроена площадка для работника с лебедкой, полностью заменена электропроводка.

Не забывают автотранспортники и о развитии материально-технической базы колонны. Своими силами выполнен капитальный ремонт всех линий электропередач, в частности, установлено пять анкерных опор, заменены все траверсы и изоляторы, проведена перетяжка проводов и частичная их замена.

Коллектив колонны небольшой, но сплоченный, здесь трудится немало людей, чей профессионализм является гарантией своевременного и грамотного решения всех производственных задач. В первую очередь следует отметить вклад в успех общего дела таких специалистов, как **Виктор Немченко, Геннадий Киселев, Шингали Шигапов, Юрий Зелепукин, Константин Коблов, Александр Тарасюк, Хасян Батталов.**

**Николай КОРНЕВ,**  
начальник автоколонны № 5

## ГЛАВНАЯ ТЕМА

стр.1 <<<

### НАЦЕЛЕНЫ НА УСПЕХ

тельных технологических систем. В цеху будет установлено новое оборудование, которое специалистам газокompрессорной службы эксплуатировать раньше не приходилось. Поэтому его предстоит активно осваивать в ходе строительства. Уже сейчас начинаем готовить кадры для нового цеха; постараемся сделать так, чтобы в него попали молодые, перспективные, имеющие достаточный опыт специалисты.

Реконструкция цеха – дело, конечно, непростое. Но нам все же будет легче, чем коллегам-«первопроходцам» из Екатеринбургского ЛПУМГ, где строительство такого объекта уже завершается. Мы с ними общаемся, обмениваемся мнениями. Благодаря этому приобрели определенный опыт и знания, которые, безусловно, пригодятся. Однако это нисколько не делает стоящую перед нами задачу менее ответственной.

Как я уже сказал, реконструкция цеха коснется практически всех служб. Но главная нагрузка ляжет, естественно, на газокompрессорную службу. Ее возглавляет опытный специалист **Виктор Кучеров.** Ему удалось создать крепкий, сплоченный коллектив. Уверен, что служба успешно решит и задачи, связанные с реконструкцией цеха. А главная задача здесь, как и на газопроводе, – организация надежного технического контроля работ, тесное взаимодействие с подрядными организациями и, как итог, – своевременная сдача объекта с хорошим качеством выполненных работ.

Подготовил **В. ПОСПЕЛОВ**

## В НАШИХ ФИЛИАЛАХ

стр.1 <<<

# ТВОИ ЛЮДИ, МАГИСТРАЛЬ



Начальник ГКС Ю.Тимонин и сменный инженер КЦ-1 В.Спичков (справа налево)



Машинист технологических компрессоров (ТК) А.Смирнов



Машинист ТК Д. Степанов проводит ревизию маслоочистной установки КЦ-2



Машинист ТК А. Ладыгин проводит ревизию маслооборудования ГПА



Машинист ТК Д. Коняхин на узле подключения КЦ-3



Приборист КИПиА Н. Артюшина



Начальник службы ГРС А.Сезин



Оператор ГРС «Кирово» В. Естишин и инженер службы ГРС М. Сивунов (слева направо)



Инженер ЛЭС В. Солдатов и линейный трубопроводчик С. Евущин (слева направо)



С.Филенова, аккумуляторщица службы ЭТЭС

## ТЕЛЕФОННАЯ ИСТОРИЯ

Телефон – что это? Предмет роскоши, первой необходимости, источник получения информации? Трудно ответить на этот вопрос одним словом, которое бы в полной мере охарактеризовало современный гаджет.



Экспонаты музея трудовой славы: полевые телефоны и арифмометр

Сегодня просто невозможно представить свою жизнь без телефона: мы пользуемся им постоянно, и он действительно незаменим.

В корпоративном музее общества есть экспонаты, на примере которых можно представить нелегкий путь развития средств связи – от морзянки до сотового телефона.

История появления телефона повествует о том, что в 1870-х годах два изобретателя **Илайша Грей** и **Александр Белл** независимо друг от друга разработали устройства, которые могли передавать речь посредством электричества. Одновременно направив свои изобретения в патентные бюро, ученые вступают в юридическую схватку за право называться изобретателем телефона. По неизвестным причинам «сражение» выигрывает **А. Белл**. И в 1876 году он получает личное свидетельство на свое изобретение. На патенте не было обозначено слово «телефон», а лишь «усовершенствованная модель телеграфа, состоящая из деревянной подставки, слуховой трубки, батареи и медных проводов». К слову, первую рабочую модель телефона его создатели условно окрестили «виселицей» за форму строения.

Изобретение первого телефона с наборным крутящимся диском озаменовано 1880 годом и принадлежит **Алмонду Брауну** из Канзаса. Спустя 10 лет в этих же окрестностях была введена первая автоматическая станция. В 1900 году в штате Коннектикут был установлен первый уличный автомат, требующий в качестве оплаты монетки. А

уже в 1913 году сеть телефонных вышек покрывала значительную территорию европейской части страны.

Россия к концу 19 века по развитию телефонной отрасли не терялась на фоне других стран. Так, в 1881 году в Санкт-Петербурге, Москве, Риге, Варшаве открылись первые отечественные телефонные станции. А в кабинете императора **Александра III** телефон появился раньше, чем в кабинете американского президента **Честера Алана Артура**.

Есть своя история развития и у технологической связи газовой промышленности. Об этом рассказывает **Алексей Кочетов**, бывший начальник цеха связи «Саратовнефтегаз»: «В сороковых годах прошлого столетия на связь геолого-поисковые партии выходили с помощью аппаратов Морзе. Понятно, что для ведения работ по освоению месторождений газа в Елшанке нужна была проводная надежная связь с управлением в Саратове. И в 1947 – 1948-х годах было решено установить центральную радиостанцию на

улице Сакко и Ванцетти, где находилось тогда управление «Саратовнефтегаз».

С этой целью собрали бригаду связистов, в основном, из демобилизованных фронтовиков для строительства линии связи. При этом никакой техники, кроме лопаты, в те годы у нас не было. И тем не менее, строительство шло быстро, потому что все осознавали значение этой стройки и работали полный световой день. Линия связи по проекту должна была пройти через Воскресенское городское кладбище. Договорились вырубить часть деревьев и аккуратно вдоль ограды выйти на Соколовую улицу.

И вот мы – в городе. Следующая улица Симбирская – по ней мы вышли на улицу Кутякова, которая перегородила дальнейший путь. Как быть? По улице Горького кабель тянуть невозможно: она и так вся в столбах и проводах. Где же выход? И выход нашли. Идея заключалась в том, чтобы в самом центре города – от улицы Кутякова до улицы Сакко и Ванцетти протянуть линию связи по крышам домов, что и было успешно выполнено. Сделали ввод проводов в здание, и работа была завершена.

Все с нетерпением ждали опробования связи. Я беру телефонный аппарат фронтального образца в чехле из брезента с ремнем через плечо. Подключаю его к проводам линии связи, кручу ручку индуктора, и из трубки телефонного аппарата раздается чей-то ясный голос: «Я – Елшанка!»

И что тут началось! Восторг, ликование, крики «ура!» Конечно, сразу позвали начальника управления **А. Катюкова**: «Есть Елшанка!» Он подбежал, забрал у меня телефонный аппарат, тут же сел на порожек, крикнул в трубку: «**Василий Иванович**, это ты?» «Да, я». И пошла работа...

Чтобы оперативнее использовать появившуюся связь, был смонтирован коммутатор, в каждом кабинете установлены телефоны».

Подготовила **Е.ГРАЧЕВА**

Строительные работы на газопроводе «Саратов – Москва» обслуживали тринадцать временных телефонных станций, смонтированных связистами на площадках компрессорных станций и в управлениях районов. Первая телеграмма по телеграфу газопровода была передана в феврале 1945 года. В июне 1945 года между Кологривовкой и Саратовом состоялся первый телефонный разговор по проводной связи. 30 мая 1946 года состоялся первый прямой разговор между Саратовом и Москвой по собственной линии связи. Линия связи газопровода «Саратов – Москва» пересекала 78 рек и ручьев, 14 железных дорог, 60 оврагов, 26 высоковольтных и телеграфных линий других ведомств.

### «НАШЕ ДЕЛО» В ДЕЛЕ

## НЕПРИДУМАНЫЙ ПОВОД

Активисты молодежного объединения «Наше дело» совместно с первичной профсоюзной организацией УАВР провели культурно-массовое мероприятие, целью которого было знакомство и сплочение молодых работников коллектива в неформальной обстановке. В нем участвовали не только сами работники, но и члены их семей.

Местом проведения мероприятия выбрали турбазу на Волге, на которой арендовали просторную беседку. Подготовили игры, конкурсы, задания, которые помогли участникам ближе узнать друг друга.

Поговорили о наших планах, об интересах и проблемах, которые волнуют нашу молодежь. Подготовили красочный плакат с фотографиями мероприятий, которые проводились в коллективе раньше. Некоторые из них стали уже традиционными - поздравление будущих первокурсников, день донора, соревнования по пейнтболу.

Мероприятие всем понравилось. Мы на-



деемся, что молодые работники нашего управления займут активную жизненную позицию, будут принимать участие в общественной жизни коллектива. А это, несомненно, приведет к появлению общих инте-

ресов, формированию корпоративного духа, самоорганизации и личностному росту.

**С. ТАЛАЙКОВ**,  
председатель МО «Наше дело» УАВР

стр.1 <<<

### В КОНСТРУКТИВНОМ ТАНДЕМЕ

но незащищенным слоям населения, содействие местной администрации в решении коммунально-бытовых вопросов и в благоустройстве территорий.

Во время визита в Александров Гай **Л. Чернощек** прошел по улицам села, по аллее роз, которая расцвела в районном центре благодаря финансовой поддержке депутата, посетил сельскую школу в Новоалександровке, проверил ее готовность к началу учебного года.

На встрече депутата с работниками образования и культуры была отмечена крайне необходимая помощь, которую он оказывает учреждениям социальной сферы по укреплению их материально-технической базы: в оснащении мультимедийными комплексами, музыкальным и бытовым оборудованием, мебелью, различным инвентарем.

В 2014 году в рамках объявленного в России Года культуры работа депутата в данном направлении особенно важна. Так, уже была оказана финансовая поддержка ансамблю русских народных инструментов «Сувенир» районного дома культуры, приобретено музыкальное оборудование для сельского дома культуры в Новоалександровке, передан редакции газеты «Заволжские степи» компьютер, в ближайшее время для школы села Луков Кордон будет приобретен баян.

С удовольствием **Леонид Николаевич** посетил ФОК «Заволжский», где встретился с командой юных футболистов, которая неоднократно становилась победителем международного турнира по мини-футболу среди детских команд «Надежда Заволжья», который ежегодно проводится при поддержке **Л.Чернощек**.

В завершение рабочего визита депутат провел прием граждан по личным вопросам, с которыми к нему приходят его избиратели и которые касаются как помощи конкретным людям, так и в целом району.

Соб.информ.

### СОБЫТИЕ

#### УСЛЫШАТЬ МОЦАРТА

В рамках Года культуры России стартует второй этап Фестиваля классической камерной музыки «Мастера мирового исполнительского искусства». Проект реализуется при поддержке Министерства культуры РФ и ОАО «Газпром».

В начале сентября концерты и мастер-классы известных российских и зарубежных музыкантов состоятся в консерваториях Саратова, Астрахани, Екатеринбурга и Новосибирска. Известные российские музыканты – Трио им. **Рахманинова** совместно с легендарным немецким альтистом **Юргеном Куссмаулем** исполнят программу из произведений **Моцарта** и проведут мастер-классы для студентов и преподавателей консерваторий.

«Услышать **Моцарта** в исполнении **Юргена Куссмауля** – это мечта любителей музыки всего мира, – говорит руководитель Трио им. **Рахманинова** пианист **Виктор Ямпольский**. – **Юрген** – один из основоположников аутентичного мышления, его исполнению характерна как невероятная глубина, так и потрясающая легкость. Присутствие **Юргена Куссмауля** поднимает любой ансамбль на качественно новый уровень».

**В Саратове концерт состоится 4 сентября в 18.00 часов в концертном зале «Театральный» государственной консерватории им. Л.В. Собинова: пр.Кирова, 1**

## НОВЫЙ УРОВЕНЬ ИГРЫ

Прошли игры летнего первенства по футболу среди непрофессионалов под эгидой Саратовской любительской футбольной лиги. В соревнованиях участвовала команда Инженерно-технического центра.



Команда ИТЦ - победитель турнира

Идею поучаствовать в первенстве предложил **Глепкали Ахтанов**. Заручившись поддержкой руководства и профсоюзного комитета, он собрал команду из сотрудников центра, которые защищают честь филиала на соревнованиях в рамках Спартакиады общества. Главная задача, поставленная перед командой, заключалась в том, чтобы выйти на новый уровень качества игры.

Первые игры дались тяжело – два поражения и ничья. По ходу турнира команда сыграла и на групповом этапе заняла шестое

место. Но самые важные игры были впереди: четвертьфиналы, полуфиналы и, конечно же, матч за первое место.

В ¼ финала футболисты ИТЦ со счетом 4:2 обыграли команду Irish Pub. Полуфинал с клубом «Олимпия» вновь закончился в пользу команды филиала. А финальный матч с клубом «Партнёр» подарил болельщикам очень интересное зрелище: во время матча преимущество несколько раз переходило от команды к команде. В итоге, со счетом 7:3 победу одержала команда ИТЦ.

Сразу же после завершения финального матча состоялось награждение призёров и победителей соревнований. Футболисты команды Инженерно-технического центра помимо золотых медалей и кубка победителей получили бесценный опыт в сражениях на футбольном поле.

Пожелаем команде ИТЦ дальнейших успехов в футбольных баталиях. ■

## АЗБУКА ВКУСА

### ПОРА СМЕЛЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

ООО «Саратовгазторг» предлагает идеальный салат для праздничного застолья. Он очень легкий и свежий, с насыщенным ярким вкусом граната и грейпфрута и сочными креветками в цитрусовом маринаде.



**Ингредиенты:** 300 г вареных очищенных креветок, 2 грейпфрута, 100 г зерен граната, 50 г салата фризье, 50 г руколы, свежий огурец, 2 луковицы шалота, 4 веточки укропа, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. красного винного уксуса, 1 ч. л. сахарной пудры, соль, черный перец.

**Технология приготовления:** натереть цедру грейпфрута на мелкой терке и выжать из него сок. Смешать цедру и сок грейпфрута, масло, уксус, сахар и укроп. Половиной заправки полить креветки и оставить мариноваться на 10 мин. Со второго грейпфрута срезать кожуру вместе с белым слоем и острым ножом аккуратно вырезать филе без пленок. Разрезать огурец вдоль пополам и чайной ложкой выскрести семена. Нарезать мякоть маленькими кубиками. Нарвать листья фризье, добавить руколу, огурец и полить оставшейся заправкой. Сверху на салат выложить креветки и зерна граната. ■

## ЛЕТО, СОЛНЦЕ, ВОЛГА, ПЛЯЖ...

Доброй профсоюзной традицией становится проведение в середине лета соревнований по пляжным видам спорта среди коллективов предприятий области. В это лето Молодежный Совет Федерации Профсоюзов Саратовской области совместно с ТРК «Ассамблея» подарил праздник здоровья и спорта работникам шести предприятий, в числе которых была и дружная сборная нашего общества.



Основу волейбольной команды предприятия составили работники УАВР, футбольной - сотрудники УМТСиК. Соперниками наших пляжных футболистов и волейболистов стали представители областного филиала Пенсионного Фонда РФ и заводов «Сигнал» (Энгельс), «Агрегатный», «Корпус», «Контакт» (Саратов).

В результате жаркой, упорной борьбы победителями в пляжном волейболе стали спортсмены ПО «Корпус», серебряными призерами - волейболисты ООО «Газпром трансгаз Саратов», бронза досталась агрегатному заводу.

В пляжном футболе первенствовали представители агрегатного завода, в серии пенальти переигравшие команду ОАО «НПП Контакт». Третьими призерами турнира стали футболисты нашего предприятия.

Но матчевые итоги были не самым главным результатом этого спортивного яркого праздника, проходившего на берегу нашей красавицы-Волги. Думаю, все участники мероприятия согласятся, что главными были общение, активный отдых и потрясающая дружеская атмосфера!

Александр АЗАРКИН ■

## РАДИ ПОБЕДЫ

Футболисты и волейболисты Учебного центра и отделения защиты имущества УЦ службы корпоративной защиты порадовали любителей командных видов спорта интересной игрой в двух товарищеских матчах.



На волейбольной площадке силы были примерно равны, но удача улыбнулась спортсменам-охранникам – они победили.

Невероятно напряженным получился и мини-футбольный поединок, в котором были и азарт, и борьба, и острые моменты. Каждая из команд делала все возможное для достижения успеха, игроки проявляли просто чудеса маневренности, умения владеть мячом. Словом, с обеих сторон был показан понастоящему высокий уровень мастерства.

Победителем из этого упорного противостояния вышла команда Учебного центра и тем самым взяла реванш за поражение своих волейболистов. С чем мы ее и поздравляем!

Но не меньшего уважения достойны их соперники, нападающие которых создали немало голевых моментов у ворот Учебного центра, а вратари - капитан **Евгений Сергеев** и **Сергей Романов** самозабвенно защищали свои ворота и не раз выручали команду.

Лучшими игроками матча были признаны **Александр Козеев** и **Павел Донич**.

Людмила САГАЛАЕВА,  
Учебный центр ■

### ЛЕТНИЕ КОКТЕЙЛИ

Многие, чтобы утолить жажду в жаркую погоду, покупают газированные напитки. ООО «Саратовгазторг» предлагает вашему вниманию проверенные рецепты полезных напитков. Преимущество домашних напитков состоит в том, что их готовят только из натуральных продуктов.

**Коктейль «Не работа, а малина!»:** 1 стакан малины, подойдут и любые другие ягоды, 3 ст. л. сахара, 30 мл молока, 200 г мороженого. Положить малину в кастрюлю, добавить 3 ст. л. сахара. Довести до кипения. Затем протереть ягоды через сито и дать им остыть. В охлажденную малину добавить 30 мл молока и 200 г мороженого. Взбить блендером.

**Смузи «Освежающая реформа»:** 1 банан, 1 яблоко, 1 киви, 15 г корня имбиря, 100 г ягод кишмиша, 1 ст. зеленого чая, 1 ст. л. меда. Банан нарезать и заморозить, яблоко очистить, нарезать маленькими кубиками. Корень имбиря натереть на терке. Положить в блендер банан, яблоко, очищенное киви, имбирь, ягоды кишмиша, залить 1 ст. зеленого чая, добавить 1 ст. л. меда. Перемешать до однородного состояния.

**Смузи «Вишневый бонус»:** 3 ст. л. зерновых хлопьев, 300 мл кефира, 1 ст. л. нежирного творога, горсть вишен без косточки, 1 ч. л. сахара. Залить хлопья кефиром для набухания. Когда хлопья станут мягче, перелить смесь в блендер, добавить все оставшиеся ингредиенты и взбить до однородной массы. ■