

## ДРУЖНАЯ РАБОТА С ОГОНЬКОМ!

В Мокроусском ЛПУМГ проведены огневые работы на узле подключения компрессорного цеха №1.



Электрогазосварщик 6 разряда УАВР Алексей Никифоров выполняет чистовой рез газопровода

Прошедшие работы как нельзя лучше подтверждают тот факт, что сплоченному коллективу по силам выполнение любой задачи. Очередные «огневые» мы рассмотрели сквозь призму значимости, взаимодействия и вовлечения в процесс большого количества людских ресурсов.

### «ВРАГ У ВОРОТ»

В минувшем году специалисты лаборатории трубопроводной арматуры ИТЦ планомерно обследовали трубопроводную арматуру узла подключения первого цеха и обнаружили главного врага газовых магистралей – коррозию на тройнике DN 1000x700, а также определили большой физический износ и неполную герметичность двух кранов. Трех единицам трубопроводной арматуры выписан однозначный вердикт: требуется замена. Шестеренки закрутились. Специалисты газокомпрессорной службы (ГКС) Мокроусского ЛПУМГ внесли работы в годовой план ремонта хозяйственным способом, оперативно заказали материалы и оборудование. Все четко, без промедлений. Не зря в минувшем году служба была признана лучшей в Обществе по итогам производственно-экономического соревнования.

### ФУНДАМЕНТ ИЗ БУКВ

В основе любых «огневых» лежит план организации и безопасного проведения огневых работ на объекте. Это настоящий текстовый фундамент будущего действия. Документом

определяются сроки, исполнители, ответственные, содержание и технология работ, перечень необходимой техники, меры по соблюдению безопасности. Все прописывается до мелочей. Документ, в который нам удалось заглянуть, содержал в себе 37 страниц и огромное количество пунктов и подпунктов, наименований структурных подразделений филиала и Общества.

После того, как план был сверстан, он согласовывался с производственным отделом по эксплуатации компрессорных станций, производственно-диспетчерской службой (ПДС), отделом охраны труда, службой промышленной и пожарной безопасности и в территориальном органе ООО «Газпром газнадзор». Утвердил документ главный инженер – первый заместитель генерального директора Андрей Годлевский. Итак, мы видим, что уже на этапе планирования конкретные «огневые» в конкретном филиале перестают быть исключительно локальным событием.

### ХОРОШАЯ ПОДГОТОВКА – ПОЛОВИНА УСПЕХА

От необходимой теории переходим к практике. Впереди важная неделя, на работы отведены 39 часов, а сделать предстоит немало. Весь ход работ на строгом контроле начальника Мокроусского ЛПУМГ Вячеслава Амелюченко. Подготовка координируется силами ГКС, а также линейно-эксплуатационной службы (ЛЭС). Объект «пограничный», узел подключения разделяет зоны ответственности

цех/линейная часть. Начальники ГКС и ЛЭС, Павел Алексеев и Азамат Ахметов находятся в постоянном взаимодействии. Все нюансы должны быть проговорены заранее. Делаются заявки на бригаду УАВР и специалистов полевой измерительной лаборатории ИТЦ, заказывается техника. К местам работ подвозятся материалы и оборудование. В виртуальном блокноте отметим УМТСиК и УТТиСТ как еще два филиала, участвующих в процессе.

Дальше в дело вступают работники служб Мокроусского ЛПУМГ. Связисты устанавливают посты и проверяют оборудование, энергетики обеспечивают места проведения работ источниками электропитания, освещением, исправным электроинструментом. Работники служб АиМО и ЭХЗ отключают свое оборудование. Во взаимодействии с ПДС выполняются необходимые переключения запорной арматуры. Газопровод освобождается от газа и «продувается». Специалистами ИТЦ проверяется работоспособность и герметичность кранов.

Обеспечивается готовность систем и средств пожаротушения. Параллельно с этим оформляется приказ на проведение огневых работ и наряд-допуск. Места проведения работ обозначаются предупреждающими знаками.

### КАК ПО НОТАМ!

Конечно, на трассе «огневые» – обычное дело. Они проводятся в цехах, на линейной части, ГРС, других объектах. Иногда парал-

лельно друг с другом. Но каждая такая работа – крайне ответственный и по-своему уникальный труд, труд множества людей.

Как мы уже отметили – проведена большая совместная работа, но дальше начинается настоящая магия взаимодействий. Типичная картина: шурф – траншея с трубами, кранами, вокруг техника и серьезные лица облеченных в спецодежду газовиков. Одна из ассоциаций – театр, оркестровая яма и дирижер в белой каске, который дает старт действию. Начинается симфония. Шипит резак, красиво разбрасывая искры вокруг и отделяя старые дефектные краны от газопровода. Гудит кран, широко расставив «лапы», извлекая из траншеи отслужившую свое запорную арматуру. Звонко жужжит болгарка, зачищая место будущего стыка. В шурфе дружно работают коллеги из УАВР и ГКС Мокроусского ЛПУМГ. Идет «подгонка» крана к месту врезки, большие трубы, огромный кран, а счет идет на миллиметры. Даже минимальная ошибка сулит проблемы. И вот, кульминация. В дело вступают «первые скрипки» – сварщики. Треск электродов, виртуозное владение инструментом. Ровный, быстро остывающий прохладным октябрьским вечером шов. Его, к слову чуть позже оценят, прибывшие на место «критики» из ИТЦ и выдадут положительную рецензию. А пока, занавес и аплодисменты коллегам. И эти «огневые» они разыграли как по нотам!

Александр АЗАРКИН

# РЕМОНТ НЕЙТРАЛЬНОГО ПЕРИОДА

Золотая осень – любимая многими уникальная пора. Для нашего предприятия она также особенная. Именно на это время обычно приходится так называемый «нейтральный» период. В Сторожевском ЛПУМГ красивый осенний пейзаж, тихо. Агрегаты молчат. Закачка газа в подземные хранилища завершена, а отбор еще не начат. А, значит, можно приступить к плановому ремонту. С 1 октября в компрессорном цехе №2 проводятся огневые работы по устранению дефектных соединений технологической обвязки нагнетателя ГПА-Ц-6.3. Завершить ремонт планируется до 13 ноября. Мы подготовили для наших читателей небольшой фоторепортаж о ходе работ.



Работники полевой измерительной лаборатории ИТЦ проводят ультразвуковой контроль сварного соединения методом ультразвуковой дефектоскопии



Оперативная связь – важная составляющая огневых работ

**В рамках работ будет сварено 47 стыков на трубопроводах ДУ 720 мм и 426 мм**



Компрессорный цех № 2 используется для закачки газа в подземное хранилище



Новые стыки должны прослужить не менее 20 лет



Подготовка отвода к сварке



Предупреждающий знак безопасности

## НАГРАДА

# НАШ «ТРАНСГАЗ» НА ГАЛЕРЕЕ ПОЧЕТА!

Неподалеку от недавно отремонтированной площадки перед ДК «Россия» города Саратова 2 октября открыли обновленную Галерею почета Ленинского района, в списке предприятий в разделе «Доблесть» первым значится ООО «Газпром трансгаз Саратов».

В пятницу, 2 октября, Ленинский район праздновал 75-летие. Именно в самом крупном районе Саратова располагаются Администрация и ряд филиалов Общества.

В честь праздника с условием соблюдения всех ограничительных мер по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции прошла торжественная церемония занесения передовиков и отличников на главный стенд района.

Наименование нашего предприятия неслучайно возглавило список промышлен-

ных организаций района. Общая история развития объединяет наше Общество и Ленинский район муниципального образования «Город Саратов».

До революции на территории современного района располагались поселки и имения. Так, та же Елшанка принадлежала дворянскому роду Слепцовых.

В начале же XX века, после революции, в этих поселках стали появляться дачи состоятельных горожан. Неудивительно, ведь Кумысная поляна рядом: атмосфера и чистый воздух располагали. Отсюда и названия микрорайонов – 3-я Дачная, 7-я Дачная, Поливановка, Елшанка...

К слову, с последней-то все и началось. В конце 1930-х годов тут начались изыскательные работы и разработка Елшанского месторождения газа, а в 1941 году уже пробурили первую рабочую скважину.

В 1942 году в рекордные сроки во время



Обновленная Галерея почета – подарок к юбилею Ленинского района

# СЕРГЕЙ КОНОПЛЕВ: «В СВОЕЙ РАБОТЕ Я НЕ ПЕРЕСТАЮ УЧИТЬСЯ»

**Заслуженная награда – свидетельство о занесении имени и изображения на районную Галерею почета – была вручена электрогазосварщику 6 разряда Сторожевского ЛПУМГ Сергею Коноплеву в его день рождения, 2 октября, который совпадает с Днем основания Ленинского района.**

Сергей Викторович работает на нашем предприятии вот уже 30 лет, имеет 6 разряд (максимальный из возможных), но все равно каждый день продолжает учиться: «Практика, желание работать и старание – это самое главное для электрогазосварщика».

Решению администрации Ленинского района отметить его труд и занести имя на Галерею почета наш герой был очень удивлен: «Позвонили и пригласили приехать для фотографирования, форма одежды – парадная. Я, конечно, был поражен».

Однако такое с ним случилось не впервые. Ведь год назад Сергей Викторович уже значился среди лучших в своем деле на Доске почета Татишевского района.

Профессиональный путь Сергей Коноплев выбрал сразу после окончания школы. В тот год в Советском районе Саратовской области, откуда родом наш герой, было открыто Степновское профессиональное училище, среди специальных дисциплин, преподававшихся в учреждении, была профессия – «Сварщик». Выпуск Сергея Викторовича стал первым для образовательного учреждения: «Было интересно. Еще из детства вспоминаешь, бегаешь с друзьями, увидишь, как работают сварщики, насмотришься, сидишь плачешь потом».

Обучение сварному делу увлекло его, особенно, когда стало получаться. После окончания техникума, получил повестку в армию. Два года в десантных войсках – Сергей Коноплев отдал свой воинский долг Родине.



Сергей Коноплев не представляет жизнь без работы

Служил на территории Грузии в городе Лагодах. На его счету 20 прыжков с парашютом.

В 1988 году начался военный конфликт в Нагорном Карабахе. Тогда судьба уберегла Сергея Викторовича от участия в боевых действиях, и по распределению он попал в Рязань, хотя некоторые сослуживцы были отправлены в эту «горячую точку».

Его возвращения из армии ждали не только родные, но и руководитель совхоза «Розовский», который пригласил молодого специалиста трудиться газозлектросварщиком 3 разряда.

«Варил сельскохозяйственную технику – комбайны, тракторы», – поясняет Сергей Коноплев.

Там же, в родном селе, на свадьбе друга познакомился с будущей женой, с которой после свадьбы переехал в Саратов. Супругу пригласили работать учителем начальных классов в школу в Сторожевке, а Сергей Викторович трудоустроился в газотранспортное предприятие. Планировал в начале попасть в команду аварийно-восстановительного поезда, но тогда начальник отговорил от такого решения. Попав в коллектив Сторожевского ЛПУМГ, Сергей Коноплев ни разу не пожалел о своем решении.

«Коллектив встретил отлично. Начальником цеха тогда был Владимир Александрович Лестьев, а его заместителем – Валерий Александрович Слесарев. Мне очень помо-

гал в первое время Василий Сакунов, подтягивал в мастерстве. Потом он перешел на работу в аварийно-восстановительные поезда, и моим наставником стал Александр Николаевич Мизюкин. Сварщики от Бога. Они сейчас на пенсии, но я до сих пор к ним обращаюсь за советом. Учиться в своей работе я не перестаю никогда», – отмечает Сергей Викторович.

Так как до прихода в «трансгаз» он специализировался по сварке сельхозтехники, то, прежде чем приступить к работе в Сторожевском ЛПУМГ, прошел обучение в учебном комбинате в Петровске.

Первый рабочий день запомнился сильным волнением. «Бил мандраж. Отправили на ГЦУ, варить батарею. Все сделал, но переживал сильно. Да и сейчас, мы раз в два года проходим переобучение у наших специалистов Учебно-производственного центра, сдача экзамена – «мандраж». Это высокая ответственность. Коллеги удивляются, что 30 лет работаю, а так переживаю, но это же моя профессия, мое дело, в котором очень важно продолжать самосовершенствоваться и подтверждать свое мастерство», – говорит Сергей Викторович.

В зоне ответственности электрогазосварщика 6 разряда газокomppressorной службы Сторожевского ЛПУМГ – весь цех, газовые магистрали, относящиеся к филиалу, и его промплощадки – Урицкая, Кологривовская,

Ртищевская. Командировки не такие длительные, как у специалистов УАВР, максимум – неделя, но тоже случаются.

Предпочтений, что больше нравится варить, у Сергея Викторовича нет, но по душе ему «огневые» и работа вместе с коллегами из УАВР.

На его счету десятки выполненных сложных заданий. Он принимал активное участие в строительстве и пуске в эксплуатацию газопровода-отвода ГРС-2, который повысил надежность снабжения голубым топливом жителей Ленинского района и таких крупных промышленных объектов, как ТЭЦ-5, завод «Техстекло», АГНКС-2 села Елшанка, учреждений и организаций социальной сферы.

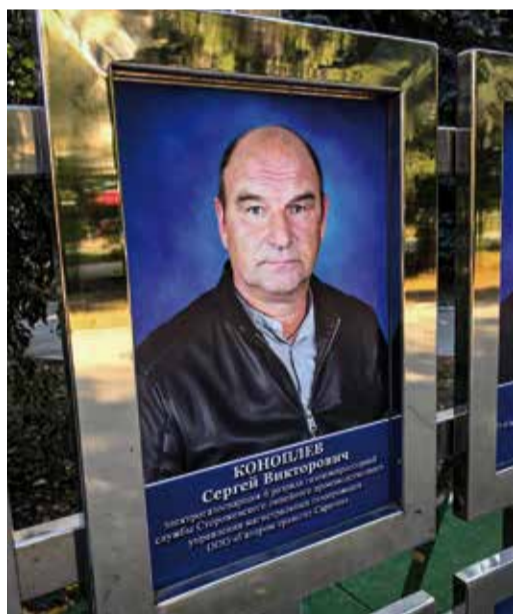
«В нашем деле главное – это постоянная практика, надо варить, варить и варить. Все сразу хорошо не бывает. В училище дают базу, а мастерство ты нарабатываешь годами, постоянно практикуясь. Об этом надо помнить молодым сварщикам», – подчеркивает Сергей Коноплев.

Свободное от работы время он посвящает рыбалке и охоте. К слову, добычу обычно Сергей Викторович готовит сам, радуется домашним вкусными блюдами.

Скоро на пенсию, сварщикам она положена раньше. Спрашиваю о планах, мечтах, а он говорит о предприятии, ставшим родным домом следующее: «Не представляю жизнь без работы. Не захочу я уходить».

Вместе с отцом на предприятии работает сын – Антон Сергеевич Коноплев, который также сейчас трудится в газокomppressorной службе Сторожевского ЛПУМГ машинистом технологических компрессоров 5 разряда.

**Вера ЕРОФЕЕВА**



Это не первая Галерея почета для Сергея Коноплева



В день рождения получил заслуженный подарок

**НАГРАДА**

## НАШ «ТРАНСГАЗ» НА ГАЛЕРЕЕ ПОЧЕТА!



Среди занесенных – ООО «Газпром трансгаз Саратов» и его работник – Сергей Коноплев

военных действий построили газопровод от Елшанки до Саратовской ГРЭС. И тогда стало понятно, что поселок стал ключевым для будущего промышленного центра. Отсюда началось его развитие.

Вскоре руководство страны объявляет о начале строительства первого в стране магистрального газопровода Саратов – Москва, а это тысячи рабочих мест, создание социальной инфраструктуры.

Закончилась Великая Отечественная война и как символ новой жизни, надежд на счастливое будущее 2 октября 1945 года был создан Ленинский район. А 11 июля 1946 года в эксплуатацию был сдан «первенец» газовой индустрии. Тысячи жителей Саратова и области приняли участие в его строительстве.

Наше предприятие, наследуя традиции газовиков-первопроходцев, продолжает их славное дело, оказывает всяческую под-

держку муниципалитету, и Ленинский район по-прежнему является промышленным центром столицы Саратовской области.

Как и 75 лет назад, «трансгаз» находится во главе промышленников района, носящего имя вождя революции. А потому в свидетельстве о занесении на Галерею почета, подписанном главой района Ладой Мокроусовой, отмечаются «высокие показатели в работе и большой вклад в социально-экономическое развитие района» ООО «Газпром трансгаз Саратов».

Также на Галерее почета Ленинского района в разделе «Гордость» среди признанных лучшими в своем деле – электрогазосварщик 6 разряда Сторожевского ЛПУМГ Сергей Коноплев, но о нем подробнее читайте в нашем материале в рубрике «Твои люди, магистраль!»

**Вера ЕРОФЕЕВА**

## ХРАБРОСТЬ И ЛЮБОВЬ К ОТЧИЗНЕ

Нашу рубрику «Я помню, я горжусь» продолжает рассказ семьи Плеваковых об отце и деду, Василии Ильиче Плевакове. Его историей с нами поделились Павел Васильевич Плеваков, пенсионер Петровского ЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Саратов», его сыновья Роман Плеваков, бухгалтер 2 категории УКГ Петровского ЛПУМГ, и Павел Плеваков, мастер производственного обучения Учебного центра, и правнуки героя, участника Курской битвы.



История целой страны состоит из миллионов судеб ее граждан. Эта история рассказывает об одной из них.

Наш прадедушка Василий Ильич Плеваков родился 12 мая 1925 года в с. Баевка Барановского уезда Симбирской губернии (Ульяновская область).

### Василий Ильич неоднократно был награжден орденами и медалями, в числе которых есть медаль «За Победу над Германией».

Его призвали в ряды РККА в декабре 1942 года в возрасте 17 лет 6 месяцев.

В 1943 году после обучения в сержантской школе он был отправлен в действующую часть.

5 июля началось величайшее танковое сражение и одно из ключевых событий в истории Великой Отечественной войны – Битва на Курской дуге. Юный офицер принял в ней непосредственное участие в

звании младшего сержанта наводчика противотанкового 76 мм орудия 1-й танковой армии генерал-лейтенанта Михаила Ефимовича Каткуова.

В знаменитом бою под Прохоровкой он сумел подбить 5 немецких танков, за что был награжден медалью «За отвагу», но был тяжело ранен, попал в госпиталь.

После возвращения в свою часть ему было присвоено очередное звание сержанта, а также он получил назначение на должность командира 110 мм противотанкового орудия.

В 1944 году в боях на территории Белоруссии за мужество и самоотверженность был награжден орденом Красной Звезды. В начале 1945 года был опять тяжело ранен. В сражении под деревней Диттерсдорф 18 марта 1945 года Василий Ильич прямой наводкой уничтожил 2 орудия, 3 крупнокалиберных пулемета, за что получил очередное награждение.

Долгожданный День Победы он встре-

тил в Праге, освобождая Чехословакию от немецких захватчиков, но война для него на этом не закончилась. Василий Ильич воевал до 30 июня 1945 года, уничтожая недобитые немецкие воинские части СС. Был демобилизован в звании старшего сержанта 01 июля 1945 года по состоянию здоровья, так как имел два тяжелых ранения.

Василий Ильич неоднократно был награжден орденами и медалями, в числе которых есть медаль «За Победу над Германией». Имел ряд юбилейных наград. После войны работал в родном колхозе сварщиком,

токарем, заведующим молочно-товарной фермой. Затем стал заместителем директора мелиоративного завода и был председателем профкома этого завода.

Его не стало 14 марта 1981 года в возрасте 55 лет. Мы живем в мирное время. Над нами мирное небо, ласковое солнце. Мы не должны забывать тех, кто подарил нам все это, кто ценой своей жизни подарил нам МИР.

Мы гордимся своим прадедушкой! ■

30Ж

## ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Гиппократ говорил: «Мы есть то, что мы едим». Питание – основа всего. Это подтверждают и организаторы проекта «Здоровье, бодрость, позитив». Участники марафона уже пробежали более 300 км, а велосипедисты разменяли первую 1000 км. Но без правильного питания далеко не убежишь, а потому публикуем для вас список продуктов, которые обязательно должны быть в рационе спортивного человека.

Для занятия любым видом спорта, нужны силы и энергия. Если вы не зарядили организм «горючим» перед спортивным занятием и не восполнили его запасы после, то полезной такую тренировку можно будет назвать с большой натяжкой.

Поэтому если не хотите трагично тратить силы впустую, не забывайте следить за своим суточным рационом и вносить в него все необходимые микроэлементы и витамины!

Итак, #продуктоваякорзинаспорт это:

**1. 100% ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ:** смело добавляйте в свое меню зерновые хлебцы или крекеры. Дневная норма для спортсме-

меньше боли в мышцах после тренировок. Один апельсин обеспечивает 100% дневной нормы витамина С. Особенно ценна цедра апельсина.

**3. МИНДАЛЬ:** спортсмены должны съедать горсть миндаля по крайней мере три-пять раз в неделю. Орехи, особенно миндаль, являются отличным источником витамина Е.

**4. ЯЙЦА:** одно яйцо восполняет около 10% ваших ежедневных потребностей белка, 30% витамина К.

**5. БОБОВЫЕ:** одна чашка бобовых, особенно черной фасоли обеспечивает 30% дневной нормы белка, почти 60% дневной клет-

элементов – марганца и меди.

**8. ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ЗЛАКИ (ГРАНОЛА):** важно обратить внимание на цельнозерновые хлопья, которые содержат по крайней мере 5 г клетчатки и 8 г белка.

**9. ЛОСОСЬ И ЖИРНЫЕ СОРТА КРАСНОЙ РЫБЫ:** лосось является одним из лучших источников омега-3 жиров. Эти незаменимые жиры помогают поддерживать защитные реакции иммунитета. А если вы испытывали какие-либо проблемы с дыханием во время кардиотренировок, то рекомендуем, вам готовить блюда из жирных сортов красной рыбы.

**10. КУРИНАЯ ГРУДКА (ИНДЕЙКА):** низкокалорийная, с малым содержанием жира, обилием витаминов и минералов, куриная грудка помогает быстро восстанавливать силы, а содержащийся в ней белок участвует в формировании мышц.



кий и калорийный продукт растительного происхождения для восполнения энергии людей, активно занимающихся спортом.

Также обращаем ваше внимание на то, что пить воду во время бега можно!

Но при этом нужно следить за количеством потребляемой жидкости — не допускать как обезвоживания, так и перенасыщения водой, иначе это может стать серьезной помехой вашим занятиям.

Пейте воду по мере возникновения жажды, но не вливайте в себя воду без необходимости. И не забывайте пить в течение всего дня небольшими порциями.

Друзья, не важно, преодолеваете ли вы марафоны или же совершаете неспешные пробежки под окнами своего дома, вы наверняка хотите получить от вашей тренировки максимум пользы.

Сбалансированное питание для спортсмена — не прихоть, а необходимость. Поэтому, в любом спорте, какой бы ни была ваша цель — похудеть, завоевать очередную медаль или просто привести себя в хорошую физическую форму — вашим неперемным спутником должно стать правильное питание!

Собирайте свою продуктовую корзину, фотографируйте приготовленные блюда из правильных продуктов, выкладывайте фотографии у себя на страничках в ВК и Инстаграме и отмечайте #продуктоваякорзинаспорт.

Самые интересные рецепты и самые красивые фотографии организаторы проекта опубликуют в корпоративных социальных сетях.

Питайтесь правильно и будьте здоровы! ■

## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ: Продукты с повышенным содержанием жира и сахара Трудноусвояемые продукты (бекон, фастфуд) Алкоголь и энергетические напитки

нов – 100-200 гр в день.

**2. АПЕЛЬСИНЫ:** ешьте достаточное количество апельсинов, и вы будете испытывать

целлюлит, понижающей уровень холестерина и 60% витамина В.

**6. МИКС-САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ:** вместо того, чтобы покупать один тип зелени для вашего салата, обратите внимание на миксы из зелени. Каждый сорт зелени предлагает уникальное сочетание фитонутриентов, которые, могут уберечь от возникновения таких возрастных заболеваний, как болезнь Альцгеймера, рак, болезни сердца и диабет. Эти фитонутриенты также выступают в качестве антиоксидантов, препятствуя повреждению мышц после жестких тренировок.

**7. СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ (БАТАТ):** этот продукт должен быть в списке продуктов активных людей круглый год. Всего одна картофелина обеспечит вам 250% дневной нормы витамина А в виде бета-каротина, мощного антиоксиданта. Сладкий картофель также является хорошим источником витамина С, калия, железа, и двух микро-

**11. БАНАНЫ:** еще один источник углеводов. Бананы прекрасно утоляют голод и ускоряют метаболизм, а содержащийся в них калий помогает регулировать сокращения мышц и положительно влияет на сердечно-сосудистую систему.

**12. ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ И СМЕСИ ОВОЩЕЙ:** овощи богаты антиоксидантами, бета-каротином. Благодаря витамину С, содержащемуся в ягодах, ваши мышцы быстрее восстановятся после пробежки.

**13. ПАСТА ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ:** содержат легкоусвояемые углеводы, которые помогают восполнить запасы гликогена, витамины группы В.

**14. ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ:** источник протеина и кальция. Дневная норма 100-125 гр в день.

**15. ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД:** нормализует давление, уменьшает риск образования тромбов, снижает уровень холестерина в крови.

**16. АРАХИСОВАЯ ПАСТА:** самый энергоем-



Участниками марафона становятся семьи