

## ТРАДИЦИИ

## Как сотрудники «Социума» отпраздновали Масленицу

Акционер холдинга Игорь Ашурбейли пригласил руководителей предприятий с семьями проводить зиму.



Сотрудники холдинга «Социум» с семьями приняли участие в старинных забавах, которые благодаря акционеру Игорю Ашурбейли ежегодно воссоздаются на Масленицу.

В этом году традиционный праздник состоялся 17 февраля.

Взрослые и дети стреляли из рогатины и из арбалетов, состязались в сбивании друг друга с бревна и в бросании валенок.

Одним из самых популярных атрибутов праздника оказались метлы. Сначала две команды играли на метлах в хоккей, а затем эти предметы домашнего обихода оседлали дамы, превратившись в ведьм.

Мужчины в это время практиковались в кузнечном деле и залезали на масленичный столб за подарками.

Дети катались с горки, в тёплом шатре расписывали деревянные свистульки и вязали игрушки из лыка.

Не обошлось на празднике и без классических забав, которые инициировала фольклорная группа «Переполох» – перетягивание каната, хороводы, народные игры.

Одним из самых красивых моментов праздника стало появление диковинных персонажей в белых и красно-чёрных одеждах. Кстати, в этот день исполнилась мечта одного из маленьких гостей праздника: малыш узнал в сказочном персонаже уличного театра того самого героя, которого он видел на новогодних гуляньях у Кремля, и с тех пор надеялся на новую встречу с ним. В Покровском-Стрешневе циркачи и акробаты из театра Tall Brothers представили программу «Оле Лукойе и его масленичные сны».

Завершился праздник на свежем воздухе традиционным сжиганием чучела Масленицы, к которому каждый привязал свою ленточку с пожеланием отпустить все неприятности.

А громким финальным аккордом стал чудо-торт в виде русской печки и выступление Московского казачьего хора.



## НОВОСТИ

### В «СОЦИУМЕ» ПОЗДРАВИЛИ защитников Отечества



22 февраля, накануне Дня защитника Отечества, в главном офисе «Социума» звучали добрые слова. Генеральный директор АО «СОЦИУМ-А» Руслан Ашурбейли отметил, что в истории нашей страны множество боевых страниц. Он пожелал всем сотрудникам мира, чтобы никому не пришлось проверять свои качества в бою. Начальник Управления по работе с персоналом Ирина Никифорова от имени прекрасной половины поздравила коллег, особенно тех, кто на посту. Главным сюрпризом стало выступление эквилибристки. Девушка закончила номер ярким фейерверком, так что офис оказался усыпанным алыми лепестками.

### В «КБ-1» ПОЗАБОТИЛИСЬ о мужчинах



22 февраля, когда весь коллектив собрался для празднования в цехе, мужчинам подарили эксклюзивные кружки с их портретами, а ещё сделали для них замечательный коллаж. Генеральный директор АО «КБ-1» Алексей Гордин, традиционно поздравлявший сотрудников, тоже получил свою кружку. Главное, прекрасным дамам «КБ-1» удалось вызвать радостные улыбки на сосредоточенных лицах рабочих и инженеров. Будьте здоровы и счастливы, дорогие мужчины!

Поздравления сотрудниц холдинга в материале «Мужчинам – с любовью» на сайте [www.socium-a.ru](http://www.socium-a.ru)

### «СОЦИУМ» СТАЛ ПАРТНЁРОМ уникальной выставки



В конце февраля в музейно-выставочном комплексе Дмитровского кремля открылась экспозиция «История в миниатюре – взгляд сквозь века». Выставка, организованная членами РВИО, посвящена военно-исторической миниатюре. Здесь представлены оловянные солдатики – воины разных эпох, начиная с Древнего Египта, средневековой Европы, Древней Руси и заканчивая армиями Второй мировой войны, а также современными персонажами. Экспозиция продлится до 22 мая.

## ИНТЕРВЬЮ

Генеральный директор ЧОП «СОЦИУМ-КРЕПОСТЬ ПОВОЛЖЬЕ» в охранном бизнесе уже более 17 лет. Для Ильгизара это логическое продолжение военной службы. В канун 23 февраля мы поговорили с ним о мужских профессиях и мужской ответственности и выяснили, что может испугать человека, который ничего не боялся.



# Ильгизар Мустафин:

## МНЕ ВСЕГДА УДАЁТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ

### «Другой жизни себе и не представлял»

— Ильгизар, перед тем как перейти в охрану, Вы долгое время были на военной службе. Как это произошло?

— Это тот случай, когда обстоятельства определяют выбор судьбы. Мой отец подполковник запаса, мама – старший лейтенант запаса. Я капитан запаса. Другой жизни себе и не представлял.

Я родился на границе с Афганистаном. Имя Ильгизар в переводе с татарского означает «путешественник». Вот я с рождения и путешествую. Сначала вместе с родителями, потом сам. Окончил военное училище в Дубне на Волге, в девяностые ездил по стране, сопровождая грузы. После событий Белого дома в 1993 году пришлось временно оставить ВС. А потом вернулся на службу и попал в спецназ Внутренних войск МВД России – на защиту атомной станции в Обнинске.

Жизнь проходила в военных городках. В какой-то момент решил, что хватит. Годы были смутные. Я, как и многие, не совсем понимал, что от меня требуется. И ещё иногда со службы увольняются «за дружбу». Так поступил и я в 2001 году: ушёл из солидарности к товарищам. Сразу попал в охранный бизнес. Был простым охранником, старшим смены, начальником охраны, генеральным директором ЧОПа. Потом всё заново по кругу. Наконец, принял судьбоносное решение и в 2010 году с семьёй переехал в Арзамас.

— Не жалеете, что уволились со службы?

— Я ничего не стал бы менять в своей судьбе. Во всём повезло. Каждый должен заниматься любимым делом. Мне, на удивление, всегда это удавалось.

### Работа «не бей лежачего»?

— Почему военнослужащие часто приходят работать в охрану?

— В большинстве случаев от безысходности. Но это не значит, что эта работа не может стать любимой. Конечно, одно дело

сидеть на посту, другое – состоять в группе быстрого реагирования. Но, к примеру, у нас есть сотрудник, который с первого взгляда определяет, что человек выносит что-то через пост. Не знаю, как – может, по лицу читает, но это же талант!

Многие думают, что эта работа – «не бей лежачего». Скажу так: на АО «АПЗ» работать охранником очень сложно. Представьте, утром мимо проходит шесть тысяч человек, в обед туда и обратно – столько же, и вечером. То есть в день через тебя проходят около 24 тысяч человек. Поток почти как в метро. И каждого нужно проверить. Охранники работают по 12 часов. Это дичайшее напряжение и огромная ответственность. Тут не до скуки и сна.

С другой стороны, выезды группы быстрого реагирования – это адреналин, но совсем не тот, что большинство себе представляет. У нас на «тревожной кнопке» стоит автостанция. Наши выезжают туда по два-три раза в день. Заснёт пья-

**Тем, кто участвовал в боевых действиях, видел кровь, спасал, сам спасался, реально тяжело. Им нужен драйв, адреналин, который никакая работа не заменит...**

**Я не воевал. Хотя упорно просился в Чечню, когда служил на атомной станции, – шесть рапортов написал... Считаю, что каждый военный должен повоювать.**

ный в автобусе – сразу жмут на кнопку. На станции выводим пьяного из автобуса. Что делать? Оставить на улице – замёрзнет. К себе в машину посадить – у нас своя работа есть. Скорая на такой вызов не едет, полиция тоже – в городе нет вытрезвителя. Вот и нянчимся. Ребята находят телефоны, сдают родным. И такого за день множество.

— Но случаются и настоящие ЧП?

— Наша задача – не устранить, а предотвратить ЧП – пожар, хищение, нападение, любое несчастье. Будущие охранники проходят курс обучения, в который входят: применение спецсредств, право-

вые знания, начальная медподготовка. Каждый год сотрудники сдают квалификационный экзамен и раз в пять лет проходят курсы повышения квалификации.

Но любое применение силы влечёт за собой ответственность – следственные и судебные разбирательства. Поэтому любой из нас – сторонник мирного решения проблемы. Часто помогает смекалка. Был случай, когда мы с двумя товарищами вывели из ресторана человека, а он ножом начал размахивать. Но мы всё равно его победили. Знаете как? Снежками забросали.

### Коэффициент полезного действия

— А как можно полюбить работу охранника?

— Мои друзья, бывшие военные, которые работают в охране, точно знают, для чего они здесь: заработать свою копейку и не ударить в грязь лицом. Слушать с честью, как и раньше.

Всё начинается с воспитания. Меня родители так научили относиться к жизни и к работе – неравнодушно. Не то что я трудоголик, но у меня рабочий день не нормирован. Моя задача: каждому объяснить, рассказать, показать, убедить. А потом требовать. Я верю людям и надеюсь, что люди верят мне. В результате получается хороший КПД. Это мне больше всего и нравится в моей работе.

Увеличивающаяся ответственность, успех начинаний, вера в тебя окружающих – это хорошие стимулы. Мы недавно заказали для сотрудников новую красивую форму. Когда праздновали юбилей заво-



Слева: на марш-броске в Подмосковье (1999 г.). Справа: мероприятия на охраняемом объекте (2001 г.). Снизу: стрельбы на полевого выходе (2000 г.)

да, я уговорил их отстоять смену на каблучках. Наблюдал за ними и могу поклясться, что в этот день они по-настоящему любили свою работу! Физически было тяжело, но они чувствовали себя красивыми женщинами и важными людьми.

— Много ли женщин у Вас в штате?

— Из более чем 150 человек, 60 – женщины. Есть задачи, с которыми справляется только женщина, например, выстоять в некоторых цехах. У женщин лучше, чем у мужчин, зрительная память, они более усидчивы, терпеливы, часто более принципиальны и настойчивы. Да и в разрешении конфликтов женщины незаменимы. На некоторых постах женщины и мужчины работают в паре. Это очень эффективно.

— АО «АПЗ» не единственный объект, который Вы обслуживаете. Как привлекаете новых клиентов?

— Я пришёл в 2010 году. В то время у нашего ЧОПа не было объектов, кроме АО «АПЗ». Сейчас у нас 11 объектов физической охраны и 150 объектов с реагированием на сигналы ПНЦ. Этого удалось достигнуть за семь лет во многом благодаря содействию бенефициара холдинга И. Р. Ашурбеи и поддержке финансового директора «Социума» Е. А. Абрамовой. Они мне поверили, дали добро на расширение клиентской базы, внедрение новых технологий. Всё развивалось постепенно. Установили новые серверы, закупили новое оборудование, взяли менеджера по продажам. Результат не заставил ждать. В Арзамасе более десятка больших и маленьких ЧОПов. Но конкурентов у нас нет. Мы самые дорогие во всех смыслах. «СОЦИУМ-КРЕПОСТЬ ПОВОЛЖЬЕ» полностью работает «в белую». У нас нет «серых» зарплат, и уровень наших зарплат один из самых высоких в Арзамасе. У нас качественное современное оборудование. Поэтому и обслуживание одного поста дороже, чем у конкурентов.

### Пусть душу наполняет свет отваги!

— Ильгизар, как должность гендиректора повлияла на Ваш характер?

— Более закрытым и суровым не стал. Но меняться начал. Раньше ничего не боялся. Любые решения принимал быстро. Теперь каждое решение стоит раздумий, анализа. Видимо, это и называется мудростью и опытом.

— Что пожелаете защитникам Отечества, коллегам и друзьям?

— Поздравляю от всего сердца с праздником силы и мужества! Желаю прочных нервов и стального здоровья, настоящей выдержки и неизменной справедливости в жизни. Пусть характер позволяет проявлять мужество в любом бою и мягкость по отношению к близким людям.

Вера ФЁДОРОВА

Автор фото: Александр ОМЕЛЬЯНЧУК



## ПРОИЗВОДСТВО



### Как РЯЗАНСКИЕ ЭЛЕКТРОКОТЛЫ конкурируют с европейскими аналогами

**Отопительные электродкотлы производятся на рязанской площадке «Социума» с 1990-х годов. 2017-й оказался годом перемен для всего предприятия. Изменения затронули и линейку отопительного оборудования.**

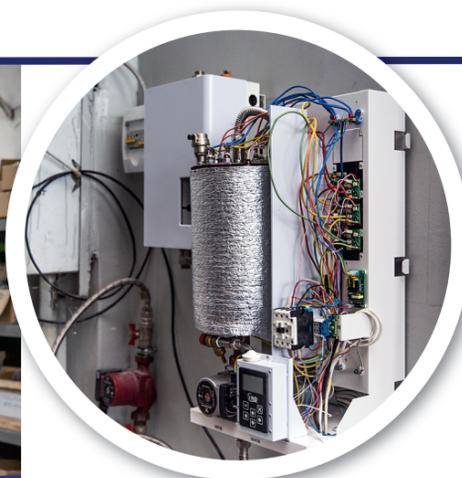
Коллективная работа технических, производственных и конструкторских служб позволила модернизировать модели котлов. Поменялось также название торговой марки: электродкотлы РусНИТ уступили место усовершенствованным котлам РЭКО.

Сейчас в Рязани производят более 20 моделей электродкотлов разной мощности – от 5 до 45 кВт. Энергии одного такого прибора хватает, чтобы обогреть дачный дом. Самые мощные котлы позволяют отапливать помещения свыше 500 кв. м. Например, такие котлы установлены в рязанском бассейне «Чайка».

– В 2017 году мы модернизировали котлы и улучшили качество выпускае-

мой продукции, – прокомментировал директор рязанской площадки «Социума» Павел Лытенков. – Если прежде предприятие затрачивало на выполнение гарантийных обязательств около полутора миллионов рублей в год, то в 2017 году, благодаря новым технологическим процессам, усилению контроля качества и подбору более качественной элементной базы, объём средств, потраченных на эти же цели, составил всего около 300 тысяч рублей. То есть мы повысили качество в пять раз.

Благодаря своим преимуществам котлы рязанского производства составляют достойную конкуренцию европейским аналогам. При этом предприятие продолжает работать над качеством



и ценовой политикой. Сейчас в разработке более 30 конструктивных, технологических и дизайнерских решений.

Новые электродкотлы, произведённые на рязанской площадке, это:

- сенсорная панель управления;
- ЖК-дисплей для отображения текущих программ и настроек;
- эргономичный современный корпус;
- интеллектуальная (встроенное недельное программирование) система управления, которая позволяет экономить энергию в зависимости от внешних температурных условий; предусмотрена возможность подключения внешнего GSM модуля;
- бесшумное выключение и включение (благодаря симисторному управлению вместо релейного) не наводит электрических помех на сеть и увеличивает ресурс котла;
- бак из нержавеющей стали с гарантией эксплуатации 8 лет;
- конструктив с отдельными ТЭНами вместо единого блока ТЭНов обеспечивает абсолютную ремонтпригодность – при выходе из строя одного ТЭНа остальные продолжают работать, то же самое касается и управляющих элементов симисторов;
- безопасность (4 уровня защиты). Электродкотлы могут эксплуатироваться без надзора;
- в котле предусмотрена функция наблюдения за электропотреблением.

## НОВОСТИ

### РУКОВОДИТЕЛИ АПЗ ОБСУДИЛИ эффективное ценообразование по ГОЗ



Делегация от АО «АПЗ им. П. И. Пландина» приняла участие в конференции по вопросам реформы ценообразования в сфере ГОЗ. В Нижний Новгород приехали разработчики реформы ценообразования – заместитель руководителя Федеральной антимонопольной службы РФ Максим Овчинников и начальник Управления контроля сухопутного и морского вооружения, военной техники связи ФАС РФ Андрей Грешнев. Они рассказали оборонщикам о нововведениях в сфере регулирования цен на продукцию, поставляемую по ГОЗ, и ответили на вопросы. Предыдущая система регулирования цен не мотивировала предприятия ОПК снижать издержки на производство. Между тем 2 декабря 2017 года постановлением Правительства РФ утверждено новое Положение №1465. Как отметил гендиректор АПЗ Олег Лавричев, новый документ внедряет прозрачные механизмы формирования ценовой политики при расчётах стоимости военно-технической продукции в рамках исполнения ГОЗ. Это даст возможность предприятиям уменьшить свои риски, повысить эффективность производства и снизить издержки.

### «СОТЕЛ» ОБОРУДУЕТ НОВУЮ проходную АО «КБ-1»

Работы проводятся в связи с переносом проходной предприятия из корпуса 4А на новое место. Вход в «КБ-1» теперь расположится по адресу: Ленинградский проспект, д. 80, корпус 9. Проходная оснащается современным оборудованием контроля доступа. В задачи «СОТЕЛ» входят проектирование, монтаж и настройка оборудования, а также прокладка коммуникационных линий. Система контроля и управления доступом новой проходной будет состоять из поста дежурного – автоматизированного рабочего места, оснащённого монитором, турникета, а также пульта централизованного наблюдения. Проходную также оборудуют новейшими системами видеонаблюдения, охранной и пожарной сигнализации.

### ДЛЯ БУХГАЛТЕРОВ «СОЦИУМА» прошёл семинар по повышению квалификации



Бухгалтеры получили представление об основных сходствах и различиях между международными стандартами финансовой отчётности (МСФО) и российскими правилами бухгалтерского учёта (РПБУ). Это даёт возможность с меньшими затратами сблизить бухгалтерский учёт с МСФО и оперативно реагировать на возникающие изменения. Лектор Анна Ефремова уделила внимание направлениям, которые являются ведущими в холдинге: учёту основных средств, средств инвестиционной недвижимости, арендных платежей и финансовых средств.

## НАШИ ПАРТНЁРЫ

**ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ В ЦЕНТРЕ КУЛЬТУРЫ И БИЗНЕСА «МОСКВА-СОКОЛ» НАЧАЛИ РАБОТУ ДВА КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ ЦЕНТРА.**



### Чемпионы России по кроссфиту открыли собственный клуб

Клубу даже не потребовалось давать рекламу. Любители и профессионалы этого направления в спорте, узнав, что чемпионы России по кроссфиту Андрей и Анастасия Ганины открыли свою площадку, поспешили на Сокол, чтобы попасть к лучшим в нашей стране тренерам.

Кроссфит активно набирает популярность среди людей разного возраста. Здесь тренировки не разделяются на кардио и силовые. Кроссфит – это симбиоз всех направлений. Занимаясь кроссфитом, можно и похудеть, и набрать мышечную массу, в зависимости от целей. Причём достаточно коротких динамичных тренировок. За 30-45 минут уже можно достичь реальных результатов.

Тренировки по кроссфиту в клубе Crossfit MadMen проходят каждый час в течение дня с 07:00 до 23:00. Присоединиться к спортсменам можно в любой день.

Вскоре здесь откроются ещё две большие зоны: тренажёрный зал плюс бойцовский клуб и зона групповых занятий по различным программам, а также детские группы (от 3 до 16 лет).

Адрес: Ленинградский проспект, д. 80, корп. 37



### На Сокол переехал Национальный хоккейный центр

В Центре культуры и бизнеса «МОСКВА-СОКОЛ» новый партнёр компании «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ» Национальный хоккейный центр арендовал около 1300 квадратных метров. Теперь у НХЦ две площадки с натуральным ледовым покрытием вместо одной, которая была прежде. Одна из ледовых зон уже работает, вторая вскоре откроется после ремонта.

Кроме того, в НХЦ действует зона общей физической подготовки (ОФП) с различными тренажёрами, зона для отработки броска и хоккейный тренажёр для отработки катания – зона с двумя беговыми дорожками, оснащённая специальным программным обеспечением. На хоккейном тренажёре есть функция видеонализа, что позволяет производить детальный разбор техники катания. Покрытие дорожек – синтетические планки, имитирующие лёд. Хоккеисты могут заниматься на тренажёре и на коньках, и в обычной спортивной обуви. Самому юному спортсмену НХЦ сейчас 4 года, самому старшему – около 50 лет.

Адрес: Ленинградский проспект, д. 80, корп. 2.

## СОСЕДИ



### Как дети сотрудников холдинга побывали на шоколадном мастер-классе

Сотрудники «Социума» в гостях у соседей на Балтийской.

Что лучше всего делать холодным воскресным вечером? Конечно же, ходить в гости к друзьям и соседям! Шоколадное ателье La Princesse Choco на Балтийской пригласило сотрудников холдинга «Социум» на мастер-класс. Занятие для семей сотрудников провела лично владелица ателье, известный шоколадье Алла Комиссарова. На мастер-классе 11 февраля побывали главный бухгалтер АО «СОЦИУМ-А» Ольга Жаворонкова, начальник Управления по работе с персоналом АО «СОЦИУМ-А» Ирина Никифорова, главный бухгалтер АО «КБ-1» Юлия Коняшина, заместитель начальника планово-экономического Управления АО «СОЦИУМ-А» Ирина Тихомирова с детьми. И пока ребята учились изготавливать конфеты и лить объёмные фигуры из шоколада, мамы угощались пирожными.

## ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Поздравляем сотрудников предприятий и компаний холдинга «Социум», отметивших в феврале юбилейные дни рождения!

### Наши юбиляры:

АО «КБ-1»: Сергей Петрович Пичугин

АО «НИИ «Элпа»: Галина Михайловна Фоменко, Елена Анатольевна Грызлова

### ООО «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ»:

Валентина Юрьевна Кашлева, Пётр Юльевич Полежаев, Алексей Васильевич Фёдоров

### АО «АПЗ»:

Мария Евгеньевна Ицакова, Елена Николаевна Кудрявцева, Анатолий Юрьевич Кулин, Ирина Павловна Малынина, Светлана Андреевна Новотрясова, Светлана Ивановна Шанина, Елена Борисовна Бантурова, Галина Евгеньевна Гусева, Галина Юрьевна Дутова, Татьяна Михайловна Зублюк, Андрей Борисович Крючков, Игорь Николаевич Рогожкин, Елена Морисовна Рябцева, Ирина Николаевна Синицына, Любовь Леонидовна Балабина, Вера Владимировна Болотова, Василий Николаевич Гатиллов, Павел Викторович Горбунов, Валентина Борисовна Зуйкова, Михаил Михайлович Приписнов, Елена Васильевна Серебренникова, Виталий Владимирович Таланов, Наталья Николаевна Филаретова, Евгения Алексеевна Бусарова, Любовь Алексеевна Пегова, Павел Николаевич Целоухов, Галина Вячеславовна Зимнякова, Василий Михайлович Шаров.

ООО «ФазАР»: Вера Павловна Алексеева

**ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ,  
ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ,  
БЛАГОПОЛУЧИЯ И РАДОСТИ!**

## ЗДОРОВЬЕ



### Поститься без вреда

С 19 февраля начался Великий пост. Профилакторий Морозовский специально для этого периода подготовил очистительно-восстановительную программу «Пост в радость».

Строгий пост длится почти семь недель, до Пасхи, которая в этом году выпадает на 8 апреля. Учитывая весенний авитаминоз, не для всех поститься полезно. Людям с некоторыми хроническими заболеваниями, с ослабленным по тем или иным причинам организмом это вообще противопоказано. Остальным тоже надо следить за тем, чтобы соблюдение поста не навредило организму.

Основными направлениями программы профилактория «Пост в радость» является сбалансированное постное меню и комплекс оздоровительных процедур, способствующих снятию напряжения и выведению накопившихся в организме шлаков и токсинов.

### Постное меню

Время Великого поста приходится на период нехватки витаминов, солнца, обострения хронических заболеваний. Поэтому особое внимание нужно уделять своему ежедневному рациону. Отказ от привычных продуктов может вызвать острое чувство голода, и вместо положенной нашему организму нормы он получит в два раза больше калорий.

Учитывая все вышеперечисленные факторы, повара профилактория разработали сбалансированное постное меню. Витаминные смузи, полноценные супы, вторые блюда и даже постная выпечка разработаны с соблюдением всех канонических диетической кухни. Дробное пятиразовое питание избавит от чувства голода, а фрукты и овощи подарят необходимые нашему организму витамины, минералы и микроэлементы.

## СОРЕВНОВАНИЯ

### Зимний праздник для любителей лыжного спорта прошёл в профилактории

В первые февральские выходные отдыхающие профилактория, работники завода АО «АПЗ», жители города Арзамаса вышли на старт, чтобы принять участие в лыжных соревнованиях «Морозовская лыжня-2018».

Подготовка к мероприятию началась ещё в декабре: была проложена лыжная трасса общей протяжённостью 900 метров, закупились призы, составлялась программа мероприятий, приглашались судьи. Как и в прошлом году, в организации мероприятия и судействе приняли участие директор ФОБ «Снежинка» С. Н. Жуков и судья высшей категории О. А. Комаров.

Соревнования проходили в трёх группах: дети, женщины и мужчины.

В детском лыжном забеге лучшей стала Ксения Кулакова, преодолевшая лыжню за 4 минуты.

Среди женщин наилучший результат показала Юлия Сухова. Второй год подряд Юлия принимает участие в «Морозовской лыжне» и становится её победителем.

Мастер спорта, чемпион мира по триатлону Александр Иванов стал лучшим в мужском забеге, показав результат 3 минуты 5 секунд.

Сертификаты на отдых в профилактории, возможность попариться в настоящей русской бане

### ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Усреднённая ежедневная норма потребления мяса для взрослого человека составляет 170 г. Во время поста его можно заменить **соевыми продуктами**. По содержанию белка соя превосходит мясо на 40%. Соевое масло служит источником витаминов А, В1, В2, Р, РР и лецитина, который снижает уровень холестерина в крови. Ещё одна альтернатива мясным и молочным продуктам – **орехи**, которые содержат около 15% белка и 8 из 10 незаменимых кислот. Поскольку они очень калорийны, достаточно вместо мяса съедать в день 10-20 орехов. Животный белок может заменить белок растительный. Он есть в **грибах**, во всех видах **фасоли**. Отличной альтернативой мясу является **красная икра** и **морепродукты**.

«Постное меню тоже может быть вкусным и полезным!» – утверждают повара профилактория.

### Комплекс оздоровительных процедур

Во время резкой смены привычного рациона, отказа от тяжёлой мясной пищи высвобождаются шлаки и токсины, от которых ослабленный после затяжной зимы организм просто не в состоянии избавиться сам. Зашлакованность непременно отразится на коже, цвете лица и настроении – появятся раздражительность и агрессия.

Шунгитовые ванны, занятия лечебной физкультурой, посещение мини-парной «Кедровая бочка», приём лекарственных препаратов и фиточая, ежедневное посещение бассейна помогут снять усталость, раздражение и пережить такое непростое для нашего организма время. А тихие прогулки пешком или верхом на лошади помогут избавиться от суетных мыслей, подарят покой, насытят организм кислородом и подарят заряд бодрости и хорошего настроения.

Ольга КАБАНОВА



на берегу озера, посетить финскую сауну и бассейн, а также почётные грамоты и медали получили призёры лыжных соревнований.

Участникам детского забега повара профилактория подготовили сладкий сюрприз – домашний яблочный пирог. После соревнований и участники, и болельщики смогли поделиться впечатлениями за чашкой горячего чая с вкусными пирожками и пончиками.