

ВЫСТАВКИ

Представители зеленоградского предприятия холдинга осенью успешно приняли участие в нескольких выставках.



АО «НИИ «Элпа» представляет свою продукцию

В конце сентября в Гурзуфе состоялось заседание межведомственного Совета главных конструкторов (МСГК) по электронной компонентной базе. От АО «НИИ «Элпа» участвовали генеральный директор предприятия Сергей Феоктистов и директор центра управления проектами Андрей Дайнеко.

Представители предприятий радиоэлектронной промышленности и главные конструкторы отрасли собрались за круглым столом. Заседание проходило с участием представителя Департамента радиоэлектронной промышленности Минпромторга России К. А. Смазнова, руководителя МСГК, директора НИИ-МЭ Г. Я. Красникова, заместителя руководителя МСГК, директора МНИИРИП П. П. Куцько, секретаря МСГК, начальника управления РПТН Е. С. Горнева.

Генеральный директор АО «НИИ «Элпа» Сергей Феоктистов представил

Совету доклад о научно-технических заделах, направлениях развития и уникальной продукции предприятия.

По итогам обсуждения доклада члены Совета приняли решение рекомендовать Департаменту радиоэлектронной промышленности Минпромторга России рассмотреть возможность определения АО «НИИ «Элпа» в качестве головной организации по разработке и производству изделий акустоэлектроники и пьезотехники в интересах Министерства обороны РФ (связь, радиолокация, системы наведения, гидроакустика, системы ориентации в пространстве, ракетно-космическая техника, беспилотные аппараты, полевая медицина).

«Элпе» поручено разработать дорожную карту (программу развития) акустоэлектроники и пьезотехники с учётом широкого применения этих приборов в системах и оборудовании специального применения.

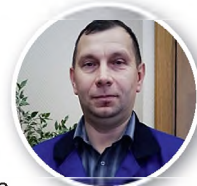
О межведомственном Совете главных конструкторов по электронной компонентной базе

В задачи МСГК входит формирование единых концептуальных требований к современной российской микроэлектронике. Совет помогает стандартизировать и существенно оптимизирует разработку и производство микроэлектронных компонентов. Совет принимает решения по научно-техническим вопросам, возникающим в процессе разработки, производства и эксплуатации ЭКБ, запрашивает и заслушивает доклады главных конструкторов, руководителей предприятий – исполнителей, участвующих в создании отечественной ЭКБ.

НОВОСТИ

ТОКАРЬ АО «КБ-1» награждён Почётной грамотой Минпромторга РФ

Награда от Министерства промышленности и торговли Российской Федерации вручена Сергею Викторовичу Абрашину в день его 50-летия – 30 октября 2018 года. Сергей Абрашин – один из ветеранов «Конструкторского бюро-1». Коллеги ценят его за особенное трудолюбие, скромность, уважение к товарищам по работе. Почётной грамотой Минпромторга, подписанной министром промышленности и торговли Российской Федерации Д. В. Мантуровым, Сергей Викторович награждён «За большой вклад в развитие промышленности, многолетний добросовестный труд и в связи с юбилейной датой со дня рождения».



ОКТЯБРЬСКАЯ сессия бухгалтеров



Чтобы эффективнее отслеживать изменения, которые вводятся в работу бухгалтерий на уровне законодательства, специалисты «Социума» регулярно принимают участие в семинарах и вебинарах по повышению квалификации. 16 октября вместе с преподавателем бухгалтеры рассмотрели тему «Применение контрольно-кассовой техники (ККТ) онлайн». Обсуждались задачи, решаемые законом 54-ФЗ, в том числе: кто может не применять онлайн-кассы; обязательные реквизиты в чеке БСО; переходные положения закона; случаи применения ККТ онлайн; примеры формирования чека в различных ситуациях из проекта методических рекомендаций ФНС России; введение новых штрафов за нарушение закона о ККТ. 18 октября наши бухгалтеры приняли участие в семинаре «Основные средства. Сложные вопросы НДС».

«Элпа» на Микроэлектронике – 2018

1 октября в рамках Международного форума «Микроэлектроника – 2018» генеральный директор АО «НИИ «Элпа» Сергей Феоктистов участвовал в совещании под председательством генерального директора НПП «Исток» им. А. И. Шокина Александра Борисова. За круглым столом обсуждались перспективы ВПК.

IV Международный форум «Микроэлектроника – 2018» проходил в Алуште с 1 по 6 октября. Поддержку одному из самых значимых в отрасли мероприятий оказывают Департамент радиоэлектронной промышленности Минпромторга России, госкорпорация «Ростех», АО «Росэлектроника» и Союз машиностроителей России.

Форум собрал представителей министерств, научно-исследовательских институтов, компаний, работающих в области микро- и радиоэлектроники и в смежных отраслях.

Генеральный директор АО НИИ «Элпа» Сергей Феоктистов провёл ряд важных встреч и переговоров.



«Элпа» на ИНТЕРПОЛИТЕХ – 2018

Компания представила свою продукцию на стенде во время выставки «ИНТЕРПОЛИТЕХ – 2018», проходившей 23-26 октября на ВДНХ.

Это одно из крупнейших в России конгрессно-выставочных мероприятий в сфере обеспечения безопасности государства, где представлен широкий спектр вооружения и перспективных образцов техники правоохранительных органов и специальных служб.

АО НИИ «Элпа» ежегодно принимает участие в этой выставке. Это позволяет компании привлекать новых клиентов и дополнительно изучить спрос на различные блоки и комплектующие.

«Элпа» представила образцы платформ линейного перемещения, линейку наклонных платформ, актюаторы, датчики угловых скоростей и сейсмодатчики.

Проведены переговоры с компаниями VALLES MARINES INTERNATIONAL PRIVATE LTD Индия, НКБ «Омега», OPTINIAL PRIETAISAI Клайпеда, ООО «Анна» и другими, завязались новые интересные контакты.



НОВОГОДНЕЙ ЁЛКЕ в «Социуме» – быть!



Традиционный детский праздник накануне Нового года – событие, которого многие ребята ждут целый год. В этом году ёлка пройдёт уже в одиннадцатый раз. 16 декабря 2018 года перед взрослыми и детьми распахнутся двери цеха «КБ-1». Темой праздника в этом году станут старые добрые советские мультфильмы. Встречи с нами ждут Карлсон, Незнайка, Буратино, Кот Леопольд, Гена и Чебурашка, Заяц и Волк. Список мастер-классов этого года составлен с учётом пожеланий детворы.

ИНТЕРВЬЮ

В этом году ООО ЧОП «ВПК-Безопасность» отмечает 20-летие. Один из ветеранов «Социума», много лет отработавший заместителем генерального директора ООО ЧОП «ВПК-Безопасность» Дмитрий Шадров рассказал о родной компании, своём постоянстве и о коллегах.



ДМИТРИЙ ШАДРОВ: «Нет ничего невозможного»

Если есть в кармане пачка сигарет

— Дмитрий, компании 20 лет в этом году, а Вы через два года будете отмечать 20-ю годовщину с момента начала работы в ней. Помните свой первый день в «ВПК-Безопасности»?

— В ООО «ЧОП «ВПК-Безопасность» я пришёл в марте 2000 года. В моём первом дне не было ничего необычного: заполнил анкету, прошёл собеседование и тестирование. С 1 апреля приступил к исполнению обязанностей в должности инспектора охраны 2 категории. Моим первым объектом был салон сотовой связи «Бастион» — 6 этаж 16-го корпуса дома №80 по Ленинградскому проспекту. Основная обязанность — отслеживать, чтобы посетители «случайно» не унесли телефоны с витрины.

Компания «ВПК-Безопасность» кардинально отличалась от организации, где я работал ранее. Я это очень быстро понял. Предыдущий ЧОП входил в структуру, которую составляли банк, казино, рестораны, рынки, автостоянки. И всё это — в лихие 90-е... Помню, площадку под стоянку укатывали асфальтом вме-

сте с колодцами и доступами к коммуникациям, и никто не интересовался решением на проведение работ.

В «ВПК-Безопасности» уже тогда была совершенно другая атмосфера, стабильность и серьёзный подход. Увидев на стенах фотографии зенитно-ракетных комплексов, я почувствовал что-то родное, поскольку сам служил в войсках противовоздушной обороны Советской Армии.

— Могли предположить тогда, что с этой компанией будут связаны следующие 20 лет Вашей жизни?

— Я не особо загадывал на будущее. Долго я здесь проработаю или недолго — об этом не думал. Просто по натуре я человек постоянный. А сейчас предприятие уже стало значимой частью моей жизни: знаешь, что надо делать и как это сделать лучше.

— У представителей Вашего поколения с 90-ми часто связана яркая история. Что впечатлило в том времени Вас?

— В ноябре 1989 года я ушёл отслужить воинский долг, а вернулся в конце декабря 1991 года в другое государство. Дембельские 100 рублей потратил на Павелецком вокзале на дикий винный для меня пачку сигарет Winston и банку пива Gösser и с чистой совестью и пустыми карманами отправился домой.

В начале 1992 года стал искать работу, пробовал себя то в одной области, то в другой. В 1994 году пошёл работать в ЧОП, на тот момент зарплата была неплохая, и я остался в охранных структурах. Вот и все «мои» 90-е.

Задач у нас много

— Как складывалась карьера в «ВПК-Безопасности»?

— Я поработал на всех постах и объектах: ул. Габричевского, Химки, но большей частью на Соколе.

С 1 ноября 2001 года мы заступили на охрану режимной территории, я был назначен на должность старшего смены

на центральной проходной и стал осваивать специфику охраны режимного предприятия.

Через несколько лет меня перевели на должность начальника караула. В моём подчинении находилось порядка 30 человек, несущих дежурство на периметровых и внутренних постах. Это серьёзная и ответственная работа. Параллельно с этим с 2008 года несколько лет проработал на посту №45 (корпус 16, подъезд 3, этаж 7).

Около года был оперативным дежурным — начальником для всего состава смены, заступающей на объекты на дежурство. В ведении оперативного дежурного, помимо личного состава, находилось служебное оружие, спецсредства, система видеонаблюдения и пульт централизованного наблюдения охранной сигнализации.

В администрации предприятия я с 2011 года. Пришлось освоить нормативно-правовую базу, лицензионно-разрешительную систему и систему материально-технического обеспечения, без которых функционирование ЧОПа невозможно.

В мае 2013 года вступил в должность заместителя гендиректора, взял на себя ответственность за сохранность оружия и спецсредств.

— Сколько объектов под охраной «ВПК-Безопасность»? Какие самые сложные?

— На данный момент у нас более 30 договоров физической охраны, более 40 договоров по охране объектов с использованием технических средств и 13 договоров по сопровождению материальных ценностей.

При надлежащем исполнении должностных обязанностей нет ничего сложного и невозможного, как и нет ничего простого. Задач у нас много. Помимо основных, ещё постоянный мониторинг, анализ обстановки и предупреждение нештатных ситуаций.

СТАТИСТИКА ЗА 2017 ГОД

- ✓ допущено посетителей на объекты охраны — 176 443 человека;
- ✓ допущено автотранспорта на объекты охраны — 516 105 единиц;
- ✓ обнаружено незакрытых помещений — 13;
- ✓ предотвращено 19 несанкционированных выносов материальных ценностей, экономический эффект свыше 6 000 000 рублей;
- ✓ произведено реагирований на срабатывание техсредств охраны — 4236;
- ✓ выявлено протечек — 11;
- ✓ предотвращено 6 возгораний;
- ✓ 1 раз осуществлена эвакуация сотрудников и посетителей;
- ✓ удалено с территории за нарушение общественного порядка — 37 граждан;
- ✓ 3 раза оказывалась первая медицинская помощь;
- ✓ произведено 4 задержания правонарушителей для передачи в органы внутренних дел, 20 сентября 2017 года предприятие награждено Благодарственным письмом от Росгвардии.

Работа с гостайной и другие преимущества «ВПК-Безопасность»

— Есть ли у «ВПК-Безопасности» сторонние объекты охраны, помимо компаний, арендующих помещения в ЦКиБ «МОСКВА-СОКОЛ»?

— У нас около 15 объектов физической охраны и около 35 объектов охраны техническими средствами. Среди них, к примеру, ОАО «ИнфоТеКС». С этой компанией мы сотрудничаем очень давно. Она много лет арендовала помещение на Соколе, потом переехала в офис возле метро «Динамо», но наше сотрудничество не прерывалось. Сейчас у нас там три круглосуточных поста и один дневной, а начиналось всё с одного ночного поста.

«ВПК-Безопасность» имеет специализацию на работу со сведениями, составляющими гостайну, которая выдаётся Центром лицензирования ФСБ России. ЧОПов с такой лицензией в Москве единицы. Поэтому мы сотрудничаем с предприятиями, чья деятельность связана с гостайной, — такими, как ОАО «ИнфоТеКС», ОАО «Биохиммаш», ОАО НПО «Ангстрем» и другими.

Кроме того, у нас есть разрешения на все существующие виды охранной деятельности. Это тоже весомое конкурентное преимущество.

Как попасть на работу

— Какие качества отличают сотрудников «ВПК-Безопасности»?

— Честность, порядочность, ответственность, исполнительность и дисциплинированность. Большую роль играет профессиональная подготовка и опыт работы.

Отбор у нас жёсткий, требования к частному охраннику высокие. При приёме на работу проводится собеседование и изучение предоставленных документов, человек заполняет анкету и даёт разрешение на проверку персональных данных, после этого следует проверка анкетных данных, документов, в частности отзывов с прежнего места работы, и принимается решение о приёме на работу с испытательным сроком 3 месяца. В течение этого времени сотрудник стажировается, изучает специфику работы объекта, проявляет личные качества, и уже после этого принимается решение, подходит он нам или нет. На данный момент у нас в штате работают 114 человек.





ПОСЕЛЕНИЕ



С Днём работников СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА!

Агропромышленное направление – одно из самых молодых в холдинге с 30-летней историей. Представляем дайджест октябрьских новостей «Социум-Поселений» и «Социум-Агро».

Профессиональный праздник тружеников полей в этом году выпал на 14 октября.

ООО «СОЦИУМ-ПОСЕЛЕНИЯ» было основано в 2014 году. Задачи компании – повышение качества жизни в селе Хирин Шатковского района Нижегородской области, культурное и экономическое возрождение села. За четыре года уже многое сделано, в том числе в Хирине построено и отремонтировано несколько объектов жилой и социальной инфраструктуры, приобретено около 1,5 га земли, открыты молочное и рыбное производства.

«СОЦИУМ-ПОСЕЛЕНИЯ» представила свой продукт руководителям Поволж-

ского федерального округа. 18 октября в Нижегородском институте управления – филиале РАНХиГС, в рамках программы «Развитие региональных команд» для управленцев из регионов Поволжского федерального округа, наша компания провела презентацию «Молока как оно есть» и уникальной технологии биоризации. По итогам молока рекомендовано для включения в региональную программу поддержки производителей «Покупай Нижегородское», а «СОЦИУМ-ПОСЕЛЕНИЯ» – для вступления в Нижегородское отделение российской Торгово-Промышленной палаты.

В середине октября ООО «СОЦИУМ-АГ-



РО» практически завершило уборочную кампанию. Около 700 га было засеяно озимыми культурами, наиболее востребованными на рынке в средней полосе России: пшеницей и тритикале (гибридом пшеницы и ржи). Приобретено и посеяно 6 тонн элиты озимой пшеницы «Московская-56» на площади 25 га.

Продолжается работа по улучшению семенного фонда. На землях «СОЦИУМ-АГРО» получен первый урожай картофеля из мини-клубней сорта Ред Скарлетт. Это первое земельное поколение семян. Весь урожай заложен на посадку в 2019 году. Остальные сорта картофеля, в том числе традиционные «Гала» и «Лабелла», после сортировки поступили на продажу.

17 октября машина привезла в Москву более пяти тонн хиринских продуктов: картофель, лук и мёд нового урожая. Партия формировалась под заказы, которые поступили от сотрудников московских компаний холдинга.

Летом в Арзамасе был открыт магазин «Хиринские продукты». В октябре ассортимент фермерской продукции расширился. На полках появились картофель и лук нового урожая, а также мёд из Хирин и колбаса из посёлка Бутурлино Нижегородской области. Фермеры узнали о новом канале сбыта и сами предлагают на реализацию свои товары. Идут переговоры с потенциальными партнёрами.

НОВОСТИ «СООРУЖЕНИЯ»

ТРЕНДЫ коммерческой недвижимости

Руководители и специалисты компаний «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ» и «МОСКВА-СОКОЛ» посетили Международный форум недвижимости PRO ESTATE. Заместитель генерального директора ООО «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ» Денис Маслов, начальник отдела аренды Павел Солоницын и генеральный директор ООО «МОСКВА-СОКОЛ» Анна Бочищева приняли участие в круглых столах, обсуждении актуальных вопросов рынка. Были представлены основные тренды развития рынка коммерческой недвижимости в России. Всё более востребованными становятся такие форматы, как коворкинг, смарт-офис, апартаменты, life style комплексы, сервисный офис и так далее.

— Участие в таких мероприятиях необходимо, чтобы определить вектор развития, пообщаться с профессионалами, — считает Павел Солоницын. — Мы почерпнули полезный опыт в позиционировании объекта и убедились, что наш подход к управлению недвижимостью на высоком уровне, а в чём-то мы опережаем коллег.



НОВЫЙ ПАРТНЁР компании



Представительства агентства жилой недвижимости «Этажи», признанного в 2017 году самой эффективной риелторской компанией в России по версии Сбербанка, работают в 74 городах страны. Компания расширяет своё присутствие в столице, на Соколе откроется её второй московский офис. По новому адресу компании: Ленинградский проспект, д. 80, корп. 37 планируется разместить более 200 рабочих мест. Заключён договор на аренду помещения площадью около 900 кв.м. Помещению предстоит капитальный ремонт, включая установку новых перегородок, оборудования систем вентиляции и кондиционирования. Офис начнёт функционировать ещё до окончания работ.

БУКЕТЫ со скидкой 10 %



Скидка от партнёра компании «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ» Салона цветов и подарков «Люкс-флора» предоставляется всем, кто скачает купон на сайте «СООРУЖЕНИЯ» или на сайте Центра культуры и бизнеса «МОСКВА-СОКОЛ». Салон «Люкс-флора» уже не впервые принимает участие в программе лояльности «Социум-соседи», открытой компанией «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ». На сей раз акция салона продлится месяц – до конца ноября. В «Люкс-флоре» разрушат представления о дизайнерской флористике как об очень дорогом удовольствии, подстроившись под любой бюджет. Адрес салона: ул. Балтийская, д. 5.

ЛИКБЕЗ



«МИР»: плюсы и минусы платёжной системы

Заместитель председателя правления ООО «СОЦИУМ-БАНК» Эдгар Татаровский дал разъяснения.

«МИР» как наш ответ санкциям

Банковская карта «МИР» позволяет осуществлять платежи с использованием российской платёжной системы. Её появление отчасти стало мерой защиты от возможного прекращения работы международных платёжных систем (VISA и MasterCard) из-за финансовых санкций, наложенных на РФ. Однако рано или поздно национальная платёжная система в России должна была появиться, и санкции просто стали катализатором.

Для кого карта «МИР» обязательна

Для физлиц, которые получают выплаты из бюджета: зарплату от госструктур, пенсии, пособия. Если банк не обслуживает эти категории граждан, то он не обязан выпускать эти карты. СОЦИУМ-БАНК «МИР» не выпускает, но при этом принимает их как средство платежа. Сейчас доступно три вида карты «МИР»: дебетовая, классическая, премиальная.

Ограничения на использование

В России «МИР» не отличается от карт VISA или MasterCard: снятие наличных в банкоматах, оплата покупок в магазинах, в том числе и в интернете. За пределами РФ «МИР» не принимается. Для расчётов за рубежом используются кобейджинговые карты «Мир»-Maestro, «Мир»-JCB и «Мир»-UnionPay. В ближайшее время начнётся выпуск карт совместно с American Express.

ДАТА



Памятник первому генеральному директору Арзамасского приборостроительного завода Павлу Ивановичу Пландину торжественно открыт на при заводской площади.

30 октября в Арзамас приехало много гостей. У проходной завода собрались родные, друзья, соратники и молодое поколение приборостроителей.

Право открыть памятник было предоставлено генеральному директору АПЗ Олегу Лавричеву, председателю Совета директоров завода Андрею Данько, скульптору, члену Московского союза художников Алексею Щитову и сыну Пландина – Александру. Павел Иванович предстал перед приборостроителями в виде бронзовой статуи высотой 3,5 метра, на фоне стелы в форме крыла самолёта с изображением рисунков и чертежей авиационных изделий.

К юбилею этой легендарной для Арзамаса личности выпущена тысяча юбилейных медалей, которыми награждены ветераны АПЗ, соратники Пландина и приборостроители, особо отличившиеся в труде. Отреставрированы мемориальный комплекс на Тихвинском кладбище, где захоронен П. И. Пландин, сквер на ул. Калинина, недалеко от дома, где он жил. Подготовлена экспозиция в музее. Издана книга и снят фильм об этом человеке.

Завершился праздник торжественным вечером в ДК «Ритм».

СУББОТНИК



В Малоярославце отпраздновали золотую осень субботником

Сотрудники завода решили помочь убрать листву на огромной территории и вышли на субботник почти в полном составе.

Золотая осень в этом году удивительная, радует своей красотой. Однако эту «красоту» надо убирать, и тут дворнику одному не справиться, особенно на такой большой территории, как у АО «МПЗ».

Работники завода специально дождались ветреной погоды, чтобы листвы напало побольше, и 19 октября по собственной инициативе организовали субботник.

Это уже традиция, сложившаяся на предприятии довольно давно. Стоит заведующей хозяйством завода Татьяне Владимировне Стефановой по осени кинуть клич, как на него охотно отзываются: в Малоярославце любят вместе поработать на свежем воздухе, а заодно полюбоваться природой. И на сей раз гребли, мели – убирали «золотой ковер».

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

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

Наши юбиляры:

АО «КБ-1»:

Михаил Николаевич Кожевников, Марина Анатольевна Каракуца, Сергей Викторович Абрашин

ООО «Социум-Сооружение»:

Карен Викторович Мустафаев, Михаил Владимирович Веремьев, Ольга Анатольевна Долгих

АО НИИ «Элпа»: Марина Вячеславовна Рабиновская, Раиса Ивановна Шерелева, Александр Григорьевич Кот, Галина Николаевна Шаферицева

АО «АПЗ»:

Дина Ананьевна Витвицкая, Юрий Алексеевич Пучагин, Владимир Алексеевич Милуков, Татьяна Васильевна Маслова, Александр Михайлович Игнатьев, Сергей Анатольевич Дмитриев, Наталья Алексеевна Лезина, Наталья Сергеевна Барина, Надежда Николаевна Прошина, Людмила Владимировна Степанкина, Галина Геннадьевна Зубарева, Любовь Борисовна Круглова, Любовь Германовна Дурыничева, Сергей Анатольевич Пшеченко, Надежда Васильевна Зиновьева, Олег Иванович Каширский, Наталья Вениаминовна Тихонова, Олег Юрьевич Понасенко, Надежда Алексеевна Грубова, Виктор Викторович Бураков, Галина Ивановна Степанцева, Владимир Владимирович Носков, Владимир Александрович Корнишев, Наталья Валерьевна Кузнецова, Наталья Станиславовна Ватагина, Ирина Валерьевна Давыдова, Игорь Васильевич Кулаженков, Людмила Александровна Кляпнева.

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

ОТДЫХ

Путешествия по России часто оказываются интереснее и ярче, чем поездки за границу. Проверим?

Почему стоит посетить КАЗАНЬ

Сотрудники АО «КБ-1» поделились своими впечатлениями от столицы Татарстана



Ольга Кривопалова, инженер первой категории АО «КБ-1»:

— Гуляя по улице Баумана, напоминающей Арбат, оказались возле памятника Коту Казанскому, который выглядит, кстати, отнюдь не сиротой. Ему надо погладить брохо, уже начищенное до блеска, и почесать за ухом, тогда он исполнит желание.

Татьяна Горяева, шлифовщик АО «КБ-1»:
— Я в восторге от Казани. Первый раз в жизни увидела настоящую мечеть, побывала на молитве. Для полного погружения в национальный колорит даже приобрела татарский наряд, облачилась в него и не рассталась с ним до конца поездки. Несмотря на туристическую востребованность города, в Казани удивительно доступные цены.



Светлана Павленко, заведующая хозяйством АО «КБ-1»:

— Казань – яркий пример доброго соседства разных конфессий. Православный храм рядом с мечетью – здесь очень гармоничное сочетание. Мне хотелось увидеть знаменитую мечеть Кул Шариф, одну из самых больших в мире. Она производит действительно сильное впечатление.

Бархатный сезон и Гран-при в Сочи



В конце сентября заместитель главного конструктора ООО «АПКБ» по 2-му направлению Владимир Пименов отправился на машине на самый знаменитый курорт России.

— Я давний болельщик Формулы-1, мечтал побывать на Гран-при и ощутить запах карбона, – рассказал Владимир. – И вот решили посетить Гран-при в Сочи, а заодно отдохнуть на море.

У нас двое детей, Тимофею, нет ещё четырёх лет, а Савелию четыре месяца. Тимофея катаем по стране с его рождения, а вот Савелий успел только Москву посетить, поэтому 1850 км пути вызвали опа-

сения. Но оказалось, что чем дорога длиннее, тем интереснее. Останавливались на «пикники», гуляли, делали зарядку всей семьёй.

Сочи встретил нас теплом – купались, загорали. Побывали в горах, на Красной поляне. Мы поднялись на самую высокую точку для туристов – гору Чёрная пирамида. Погуляли среди облаков, Тимофею запомнилось.

Гран-при начался 27 сентября с прогулки по питлейн и посещения боксов команд (отстояли очередь в 0,5 км). Удалось застать тренировки пит-стопов, близко увидеть болиды и русского пилота Сергея Сироткина.

ЗДОРОВЬЕ

5 упражнений после работы за компьютером

Как уберечь себя от негативного влияния компьютера, рассказывает главврач профилактория «Морозовский» Наталья Бондарь.

Усталость и раздражительность после рабочего дня, резь в глазах и ухудшение зрения, головные боли, боли в шее и пояснице – всё это он, наш главный инструмент, – компьютер. Причины плохого самочувствия после работы за компьютером – «пульсирующая» яркость изображения на мониторе, которая воздействует на глаза и возбуждает нервную систему и статичная поза за столом.

Согласно официальным гигиеническим требованиям (СанПин 2.2.2/2.4.1340-03), не рекомендуется проводить за компьютером свыше шести часов за смену. В конце каждого часа нужно отходить от монитора, делать перерыв 10 минут.

Чтобы снять напряжения и усталость после работы за компьютером, выполняйте в течение дня упражнения.

1. Медленно опускаем подбородок на грудь, сохраняем такое положение 5 секунд. Упражнение повторяем 5-10 раз.

2. Откидываемся на спинку кресла, руки кладем на бедра, глаза закрываем, сидим в расслабленном состоянии 10-15 секунд.



3. Спину выпрямляем, тело при этом стараемся расслабить. Глаза закрываем. Медленно наклоняем голову вперед-назад, вправо-влево.

4. Сидим прямо, опустив руки. Резко напрягаем все мышцы, затем полностью расслабляемся, опускаем голову и закрываем глаза. Сохраняем расслабленную позу 10-15 секунд. Повторяем упражнение 4 раза.

5. Усаживаемся удобнее, слегка расставив ноги. Руки на животе. Закрываем глаза и глубоко вдыхаем носом, дыхание задерживаем, насколько возможно. Медленно выдыхаем через рот. Упражнение повторяем 4 раза.