КОРПОРАТИВНАЯ ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

СОЦИУМ

БОЛЬШОЕ – В МАЛОМ, МАЛОЕ – В БОЛЬШОМ

№1
(71) ЯНВАРЬ 2021

НАША ЗЕМЛЯ

Совхоз «Власть Советов», работавший в сёлах Хирино и Архангельское, когда-то был славен во всей Нижегородской области. Сейчас задача «СОЦИУМ-АГРО» – восстановить былое процветание этих земель после почти трёх десятилетий упадка. В августе прошлого года ООО «СОЦИУМ-АГРО» возглавил Олег Владимирович Кухтенков.

Что готовит год Быка

– В 1987 году про совхоз была даже издана книга, – рассказывает генеральный директор «СОЦИУМ-АГРО» Олег Кухтенков. – Это мемуары бывшего председателя, при котором был поставлен рекорд по урожайности пшеницы: собрали 50 центнеров с каждого засеянного гектара. Это очень много.

Сейчас в штате компании работает 55 человек. У большинства из них только две записи в трудовой: «Власть Советов» и «СОЦИУМ-АГРО». Все, кроме меня и главного бухгалтера, старожилы, местные, выходцы из сёл Архангельское, Пасьяново и из райцентра Шатки. Эти люди настоящие фанаты своего дела, обладающие огромным опытом работы на земле. Я городской житель, и учусь у них. Мне так и говорят: «Прибыл с асфальта». Это справедливо, признаю, что ещё многого не знаю. Они смогут передать свой опыт и молодёжи.

Будем разрабатывать программу по привлечению молодых специалистов: выпускников сельскохозяйственных вузов и колледжей – агрономов и зоотехников. Уже в следующем году планируем расширять штат.

Еще осенью был утверждён севооборот на 2021 год. Планируем продолжать растениеводство – выращивание ячменя и пшеницы. Но будем постепенно уходить от фуражного (кормового) зерна в сторону пищевого.

На планёрке обсуждали пути развития нашего молочного хозяйства. Договорились вернуться к прежней практике розничной продажи молока. Сейчас пока торгуем только оптом, продавая в два раза дешевле, чем могли бы.

Следующий этап – пастеризация, производство продуктов с высокой маржинальностью: сметаны, йогуртов, кефира, творога.

Мне обидно: каждый день приезжают конкуренты и прямо у меня под окнами торгуют тем товаром, который есть и у нас. Это уже, я считаю, пощёчина лично мне и нашему хозяйству. Прогнать я их не могу, но мы просто задавим их своими ценами и качеством.

Пополнение

Покровителем наступившего года на ферме компании «СОЦИУМ-АГРО» обзавелись заранее: в ноябре купили молодого быка-производителя. Он уже принялся за дело. Так что поголовье в 2021 году будет увеличено.

В хозяйстве «СОЦИУМ-АГРО» новшества. В августе, пока в стаде не было быков, здесь провели искусственное осеменение коров, поэтому первый отёл ожидается весной 2021 года. Но решили, что без быка всё же не обойтись. Бык по имени Григорий, прибывший в ноябре, уже приступил к своим обязанностям и обеспечил на лето-2021 вторую очередь отёла.

Дойное стадо сейчас небольшое – 107 голов, плюс 25 голов молодняка. Как говорит генеральный директор ООО «СОЦИУМ-АГРО» Олег Кухтенков, стадо надо наращивать и обновлять, в том числе молодыми коровами элитных пород с большими показателями надоев. Развивать животноводческие хозяйства – это пожелание от губернатора Нижегородской области, так как предложение по продаже молока для переработки в регионе сейчас сильно отстаёт от спроса.

В «СОЦИУМ-АГРО» к такому развитию готовы: планируют увеличивать стадо, объёмы поставок молока и качество продукта, которое напрямую зависит от рациона питания животных.

— Чем больше объёмы производства молока, тем выше рентабельность этого бизнеса, – поясняет Олег Кухтенков. – Есть только одно но: заниженные цены реализации, установленные перекупщиками. Поэтому начало 2021 года посвятим поиску новых партнёров – дилеров.

Осенью на ферме сделали ремонт: реконструировали наружную стену (кстати, использовали для этого строительные блоки, произведённые «Социум-Поселениями»), побелили стены внутри, положили новые деревянные настилы на пол и установили перегородку, разделившую коровник на две части, чтобы животным было теплее.

Следующий этап перемен: запуск собственного цеха переработки молока. В штаб-квартире «СОЦИУМ-АГРО» для этого уже подготовили помещение. Первым делом для молочного цеха закупят пастеризатор, а затем сепаратор для изготовления сливок и сметаны.

Всё это планы на 2021 год. И пусть год Быка под покровительством красавца Григория для «СОЦИУМ-АГРО» будет удачным!

НОВОСТИ

В ХИРИНО ребятню порадовали ёлкой и подарками

Провести праздник для детей в Общественном центре «Социум-Поселений» пригласили театральную группу «Кураж» из села Архангельское. Участницы группы «Кураж» – сами себе режиссёры, сценаристы, актёры и декораторы. Хиринские ребятишки соскучились и по Деду Морозу, и по Снегурочке, и по Бабушке Зиме. Даже Бабе Яге были рады, хотя та и вредничала, как положено. Даже спрятала подарки от компании «Социум-Поселения» в «сугроб». Пришлось попотеть, чтобы их найти. В результате каждый получил заслуженное. Ребята – сладости, дед Мороз и Снегурочка – новогодние стихи и песенки.
На каникулах ребята тоже не скучали. Каждый день первой недели января в Общественном центре праздник: викторины, игры, спортивные конкурсы. Конечно, с соблюдением всех норм безопасности.

В ОБИТЕЛИ святой Елисаветы состоялась служба на Крещение

В Патриаршем подворье храма святой преподобномученицы Елисаветы Феодоровны в Покровском-Стрешневе, ктитором которого является основатель «Социума» Игорь Ашурбейли, утром 19 января собрались прихожане. В этот день православные христиане празднуют один из важнейших праздников – Крещение. В храме совершилась Божественная литургия и Великое освящение воды. Как и положено, духовенство в этот праздник облачилось в белые ризы.
Праздничная служба состоялась в этот день в храме в честь Усекновения Честной главы Иоанна Предтечи в селе Хирино Шатковского района Нижегородской области, ктитором которого также является Игорь Ашурбейли.

Год назад, в январе 2020 года, генеральным директором Арзамасского приборостроительного завода имени Пландина стал Андрей Капустин. Каким был этот год?

Андрей Капустин:

АПЗ ПО ПЛЕЧУ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ

Меньшими ресурсами – больший объём

— Андрей Анатольевич, этот год стал для Вас, можно сказать, боевым крещением. Через пару месяцев после вступления в должность – пандемия… Как АПЗ преодолевал этот вызов?

— Год был действительно трудным. Но мы уверенно завершили его достижением всех плановых показателей. Это было непросто, и тем не менее мы справились.

Я вспоминаю первую неделю, когда были объявлены нерабочие дни – с 28 марта по 3 апреля – и АПЗ впервые за свою историю остановился. Здесь не было никого, кроме сотрудников, поддерживающих жизнеобеспечение предприятия и непрерывное производство, – порядка 80 человек. Картина, честно, производила на меня гнетущее впечатление. Но мы быстро пришли в себя, потому что понимали, что задачи с нас никто не снимает. Оперативно сработали по поставкам комплектации. И уже вторая неделя была рабочей: вышло более 2,5 тыс. человек. И далее по возрастающей – за исключением сотрудников 65+ и с хроническими заболеваниями, которые и сегодня находятся на больничных листах.

Это время, особенно первая неделя, останется у всех нас в памяти. К сожалению, за прошлый год, по официальным данным, из-за диагноза «COVID-19» и его осложнений мы потеряли шесть человек из числа заводчан, около 300 человек переболели коронавирусом и выздоровели. Для меня и в личном плане год был тяжёлым: я потерял отца и четырёх близких родственников.

Но, работая в агрессивных внешних условиях, мы приобрели колоссальный опыт. Да, у нас появились дополнительные расходы, издержки, связанные с необходимостью закупки средств индивидуальной защиты, обеспечением транспортом для доставки сотрудников, выплатой материальной помощи тем, кто перенёс коронавирус, и т. д. Это всё большие затраты. Тем не менее мы выполнили плановые показатели 2020 года и всем доказали, что любые задачи нам по плечу.

— Как это удалось? Какими усилиями?

— В этом заслуга только коллектива завода. Из-за того, что потеряли темп в апреле – мае, выполнение плана по производству, отгрузке и поступлению денежных средств сместилось на конец года. Декабрь начинали с большим опасением, что можем «провалиться». В итоге показали наивысший за всё время существования завода объём отгрузки продукции за месяц – более 1 млрд 400 млн рублей. У нас никогда не было таких цифр! Это далось огромными усилиями, особенно если учесть, что большое число сотрудников находились на больничных листах. Меньшими ресурсами сделали больше! При сохранении таких темпов мы способны делать больший объём выручки без привлечения дополнительных ресурсов. Это считаю одним из важнейших достижений прошлого года. Трудовой коллектив – главная ценность и главный ресурс предприятия.

«Гражданка» должна быть гибкой

— Обозначьте для коллектива приборостроителей основные задачи на 2021 год.

— Мы ежегодно повышаем планку и планируем прирост выручки. В этом году плановые показатели тоже выше, чем в прошлом. По спецтехнике мы получили новые долгосрочные заказы и уже выходим на уровень 7-летнего планирования по отдельным контрактам ГОЗа. И в этом направлении перспективы предприятия хорошие.

Но нам надо развивать и гражданское производство. Оно должно расти более высокими темпами. Условно говоря, если рост выручки от спецтехники должен быть минимум 5-7 %, то от гражданской продукции – в районе 20 % и более.

Мы реорганизуем ГП, интегрируем его в систему предприятия. По сути, гражданское производство на АПЗ было автономизировано, жило отдельно от предприятия по своим сложившимся неторопливым правилам. А должно быть гибким и быстро реагировать на потребности рынка. Понятно, что мы зарегламентированы на военную технику. Но в этом большой плюс для гражданского производства – оно работает по стандартам военного предприятия, а значит, качество продукции высокое.

Мы продолжим развивать тему бактерицидных рециркуляторов. Понимаем, что в условиях пандемии нам ещё долго жить, поэтому линейка рециркуляторов будет расширяться. Сейчас прибор сертифицируется как медицинский.

Много и новых идей. Исходят они от ОГК СП, где работают сильные руководители и перспективные молодые специалисты. Поэтому думаю, что по ГП в 2021 году мы получим хороший результат.

Развивать свои разработки

— Каким Вам хотелось бы видеть АПЗ в будущем?

— Чтобы через пять лет – а это оптимальный период для стратегического планирования – на нашем предприятии продукции собственной разработки было в 2-3 раза больше. Чтобы за этот период завод подтвердил свой статус производителя высокого класса в области гироскопии именно собственными разработками. Ранее мы использовали разработки НИИ.

Сейчас у нас есть свои темы. За одну из них получили престижную премию ФС ВТС «Золотая идея» в конце 2020 года. И генплан на 2021 год тоже предполагает развитие новых направлений, собственной творческой мысли. Чтобы и в гражданской продукции мы развивали традиционную тему расходометрии, выпускали точные сложные приборы, а не примитивные изделия. Чтобы доля инновационной продукции тоже существенно выросла.

О городской тишине и новой книге

— Как провели новогодние каникулы?

— Я, как всегда, гостил у родных на Алтае. На улице были настоящие сибирские морозы – минус 35, поэтому сидели дома, общались, встречались с родственниками, смотрели фильмы, играли в настольные игры. Как потеплело, стали выезжать на природу. Привёз оттуда много красивых фотографий.

— Ваши первые впечатления об Арзамасе, как о самобытном городе с богатой историей, изменились за год?

— Нет, они только усилились. Арзамас – действительно выдающийся город! Старинный, русский, не сильно испорченный девелопментом. Здесь сохранилась атмосфера прошлых веков. И хочется, чтобы этот образ прошлого остался и чтобы именно в этом направлении развивалась привлекательность города. Я знаю, у мэра есть идеи по восстановлению старых зданий, ремонту фасадов. Полностью их поддерживаю.

В целом после Москвы мне живётся здесь комфортно, особенно в плане тишины, размеренности, возможности быстро добираться до работы. И, несмотря на напряжённый рабочий график, я чувствую себя здесь спокойнее. А вот арзамасского гуся, кстати, пока не довелось попробовать.

— Некоторые приборостроители по Вашей рекомендации увлеклись современной российской прозой. Какую интересную книгу прочитали недавно?

— Я стараюсь читать новых авторов. Недавно купил несколько книг Шамиля Идиатуллина. Он профессиональный журналист. Сейчас читаю его дилогию «Убыр», мистический триллер. Хороший язык, увлекательный сюжет, интересна книга и с точки зрения знакомства с татарским фольклором. Советую.

Беседовала Ирина БАЛАГУРОВА
Фото Дмитрия КАРАСЁВА

Полностью интервью читайте на нашем сайте https://www.socium-a.ru

ДОСТИЖЕНИЯ

Специалисты АПКБ разработали новое устройство.

Лаборатория невидимости

Новый прибор предназначен для измерения бистатического коэффициента отражения поглощающих покрытий, рассеивающих композитов и малоразмерных объектов в диапазоне дециметровых и сантиметровых электромагнитных волн с малым углом между приёмной и передающей антеннами.

Принцип работы основан на дистанционном измерении бистатического коэффициента отражения от контролируемого объекта с подавлением взаимного влияния близкорасположенных антенн и фоновых отражений окружающего пространства. Измерения можно проводить в обычных помещениях, не используя специальных объёмных поглотителей для подавления помех от непрямых трасс распространения электромагнитных волн.

На I Всероссийской научно-практической конференции «Беспилотная авиация: состояние и перспективы развития» в Научно-исследовательском испытательном институте Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушной академии имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина» (НИИИ РЭБ ВУНЦ ВВС «ВВА»), расположенном в Воронеже, был поднят вопрос о дороговизне процедуры исследования ЭПР.

Напомним, что эффективная площадь рассеяния (ЭПР) беспилотного летательного аппарата определяется его формой, размерами и материалами, из которого он изготовлен, а также его ориентацией по отношению к передающей и приёмной антеннам. Это одна из важнейших характеристик, определяющих заметность объекта на экранах локаторов. Существенное значение при измерении ЭПР имеют поляризация и частота зондирующей плоской электромагнитной волны. Электромагнитные характеристики материалов и поглощающих покрытий в СВЧ-диапазоне обычно измеряют волноводными методами и методами свободного пространства, а ЭПР летательных аппаратов – радиолокационными средствами. Для проектирования малоразмерных беспилотных летательных аппаратов с малой ЭПР целесообразно иметь одну компактную автоматизированную систему, выполняющую весь спектр измерительных задач.

Для решения данной задачи Сергей Михайлович Никулин, научный консультант ООО «АПКБ», и предложил использовать новый метод. Устройство разрабатывалось под имеющиеся мощности оборудования и измерительные устройства, поэтому немного ограничено в своих возможностях. В будущем планируется увеличить антенны, поставить более мощные излучатели и ФАР, что даст возможность измерять более крупные объекты и на других частотах, например, привязываясь к реальным частотам тех или иных РЛС противника.

В процессе работы был создан новый метод измерения электромагнитных характеристик объектов в свободном пространстве, основанных на достижениях в области разработки методов и средств контроля параметров материалов, устройств и электронных компонентов в нестандартных направляющих системах. Принципиальное отличие состоит в том, что параметры контролируемых объектов определяются непосредственно относительно их физических границ, что приводит к исключению влияния на получаемые результаты непрямых трасс распространения электромагнитных волн.

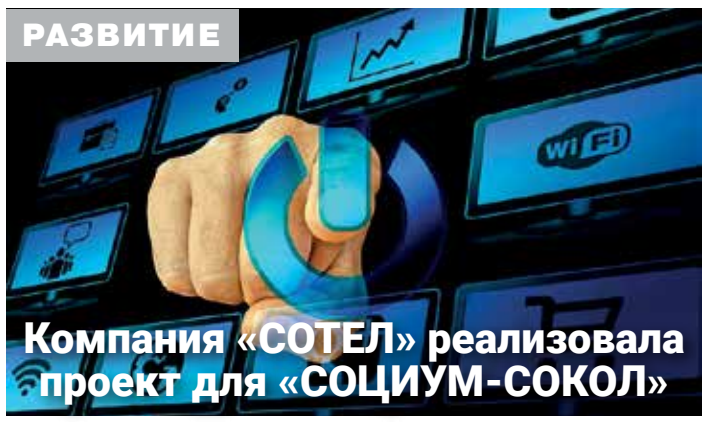
Используя разработанный метод, были проведены измерения бистатического коэффициента отражения (БКО) от элементов конструкции беспилотного летательного аппарата вертолётного типа «Грач».

Исследования показали перспективность предлагаемых методов.

По материалам газеты «ВПК»

Полностью читайте материал на нашем сайте https://www.socium-a.ru

РАЗВИТИЕ



Компания «СОТЕЛ» реализовала проект для «СОЦИУМ-СОКОЛ»

Благодаря внедрению технологии LoRaWAN на территории «СОЦИУМ-СОКОЛ» учёт расхода горячей и холодной воды теперь ведётся дистанционно.

В ходе реализации IoT-проекта приборы учёта, включая расположенные в подвальных помещениях, подключены по радиоканалу к единой системе мониторинга. Для этого было установлено две базовых станции LoRaWAN®, обеспечивших полное покрытие площадки, а к каждому счётчику подключён специальный прибор, работающий на батарейках, срок службы которых составляет до 5 лет.

Основную часть работ выполнил «СОТЕЛ». Компания «СОЦИУМ-СОКОЛ» специально для этого проекта закупила и установила счётчики с импульсным выходом для подсоединения считывающего устройства, передающего сведения в электронную базу данных.

Информация, собранная с 83 счётчиков, хранится на серверах в ЦОД «СОТЕЛ». Сотрудники «СОЦИУМ-СОКОЛ» могут получить к ней доступ в любой момент и собрать статистику по потреблению энергоресурсов за каждый день.

— Новая система мониторинга уже доказала свою эффективность и положила начало глобальной диспетчеризации площадки. Она экономит рабочее время сотрудников: данные с приборов учёта можно снять, просто зайдя в систему со своего компьютера, – говорит главный инженер компании «СОЦИУМ-СОКОЛ» Матвей Зубов. – Далее совместно с «СОТЕЛ» мы планируем реализовать проект по подключению к системе счётчиков расхода тепловой энергии.

IoT – Internet of Things (Интернет вещей) – на основе этой концепции строится система «Умный город», подразумевающая удалённое управление городским хозяйством.

НОВИНКА

Новая серия отопительных электрокотлов «РЭКО РМ» от «ФазАР»

Компания стремится расширить своё присутствие на рынке бытового отопительного оборудования и готовит запуск очередной серии гражданской продукции.

Марка «РЭКО» известна электрокотлами стандарт-класса производства компании «ФазАР». В этом году к симисторной серии котлов «РЭКО ПМ» добавится серия релейных котлов «РЭКО РМ» (релейная миникотельная). Это котлы с упрощёнными техническими и потребительскими характеристиками. Замена полупроводниковой коммутации ТЭНов (симисторов) на низковольтные силовые реле удешевила котлы примерно на 15 %, без потери качества и сокращения срока службы.

На предприятии уже разработана конструкторская документация, создан опытный образец, который успешно проходит тестирование в лаборатории. Серийное производство котлов «РЭКО РМ» планируется запустить в августе 2021 года.

Как рассказал заместитель генерального директора – коммерческий директор ООО «ФазАР» Сергей Радионов, перед этим выйдет небольшая партия для презентации постоянным клиентам – продавцам отопительного оборудования.

— Запуск новой серии электрокотлов, как мы рассчитываем, на 30 % увеличит общий объём производства гражданской продукции на нашем предприятии, – прокомментировал Сергей Александрович.

СОЦИУМ-СОСЕДИ

НА ТЕРРИТОРИИ «СОЦИУМ-СОКОЛ» можно научиться варить кофе, разбираться в его сортах и обжарке

Владелец недавно открытого у нас кофейного клуба – обжарочной Nero Bean Микаел Хажакян показал, как правильно варить кофе в турке и пуровере, и рассказал, от чего зависит вкус этого напитка.

На территории «Социум-Сокол» есть несколько кофеен. Но Nero Bean – проект другого рода. Здесь можно и купить, и попробовать свежесваренный кофе, и научиться его варить, и увидеть своими глазами, как обжаривают кофейные зёрна.

Когда-то здесь был промышленный цех, а сейчас это цех обжарочный. Значительную часть занимает большая барная стойка, за ней кофе варят и в кофемашине, и в турке, и в пуровере. Напротив два ростера – обжарочные машины. Именно они и создают этот насыщенный аромат, который становится главным впечатлением от посещения Nero Bean.

В глубине зала стойка поменьше, где фасуют заказы, которые отправляются по всей России. А вот и мешки с зелёными кофейными зёрнами, ожидающими своей очереди на обжарку.

Хороший кофе, подобно вину, имеет богатый букет вкуса. Многое зависит от сорта и региона произрастания, но ключевым фактором является обжарка. Обжарщик колдует у ростера, чтобы найти баланс между вкусом и ароматом.

Как говорит создатель Nero Bean Микаел Хажакян, его проект нацелен на кофейных гурманов, чтобы смотрели, как обжаривают кофе, пробовали и выбирали тот тип обжарки, который больше нравится.

Бар собираются открыть весной, но цели стать «забегаловкой» у него нет. Главное всё-таки – продажа обжаренных кофейных зёрен. Бар станет не кофейней, скорее – клубом для кофеманов. Nero Bean расположился не на первой линии и даже не в проходной зоне, но случайных посетителей тут и не ждут.

Своя кофейня у Микаела, кстати, уже была – у нас же, ещё до начала строительства Алабяно-Балтийского тоннеля. Сейчас ему интереснее более глубокий подход к кофе. И он вернулся на Сокол с новой идеей.

Основной канал сбыта продукции Nero Bean – интернет-магазин.

Из обжарочной на Соколе заказы разъезжаются по всей России. Есть заказчики даже с Сахалина. Туда посылка с ароматным кофе доезжает за неделю.

Адрес магазина: **Ленинградский проспект, д. 80, корп. 3.**

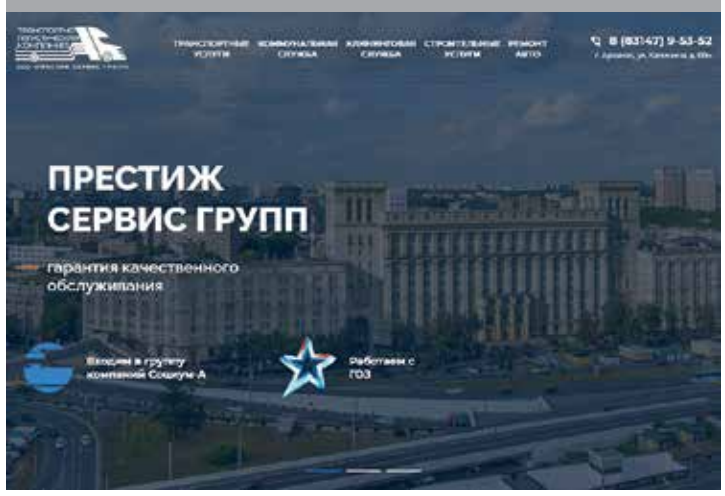
Телефоны: **8 (800) 350-56-51** для звонков по России,

+7 (925) 771-06-51

Сайт **nerobean.ru**

Полностью репортаж читайте на сайте www.socium-sokol.ru

РАЗВИТИЕ



Компания «ПрестижСервисГрупп» открыла представительство в интернете

В конце прошлого года компания запустила собственный сайт с полным, красочно оформленным каталогом услуг, и разделом «Новости».

На сайте **psg-logistic.ru** представлены:

История компании

ООО «ПрестижСервисГрупп» с 2006 года предоставляет широкий спектр услуг в сфере перевозок. В 2016 году успешно реализован проект «Транспортный аутсорсинг» на АПЗ им. П. И. Пландина и НПЦ «Красное Знамя», г. Рязань. В 2018 году ООО «ПрестижСервисГрупп» присоединилось к холдингу «Социум». На сегодняшний день в компании работает около 400 сотрудников, парк насчитывает более 60 единиц собственной техники.

Основные направления деятельности компании

- **Перевозка грузов**
- **Пассажирские перевозки**
- **Ремонт грузового и легкового транспорта**
- **Строительство и ремонт производственных помещений**
- **Услуги ЖКХ**
- **Клининг**

Сайт дополняется новыми функциями. Со временем в каждом подразделе, представляющем услуги компании, появится форма электронной заявки. Например, прямо через сайт можно будет заказать услуги по благоустройству территории – уборку уличного и строительного мусора, снега, расчистку крыш от сосулек, озеленение, укладку газона, спил деревьев, восстановление дорожного покрытия; услуги по перевозке грузов, в том числе крупных партий, перевозку пассажиров, транспортировку лежачих больных; все виды клининговых услуг; ремонт офисных и производственных помещений, монтаж, обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования и другое.

В настоящее время на сайте можно ознакомиться с полным каталогом услуг, а заявки принимаются по телефону: **8 (83147) 9-53-52.**

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

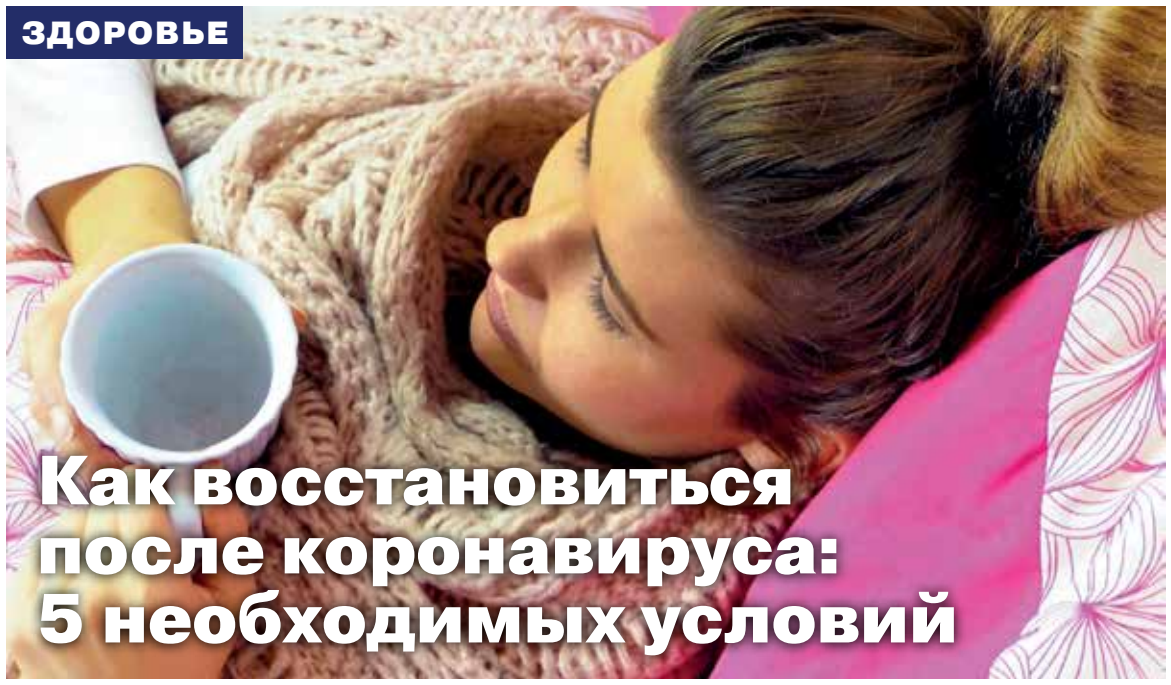
Поздравляем сотрудников предприятий и компаний холдинга «Социум», отметивших в ЯНВАРЕ юбилейные дни рождения!

Наши юбиляры:

АО «АПЗ»: Елена Васильевна Акишина, Алексей Витальевич Антонов, Ирина Михайловна Баранович, Александр Юрьевич Блинов, Татьяна Борисовна Быстрова, Татьяна Васильевна Великанова, Татьяна Михайловна Горюнова, Мария Анатольевна Демидова, Надежда Алексеевна Дёмина, Владимир Иванович Евсеев, Алексей Анатольевич Ерёмин, Татьяна Викторовна Железцова, Владимир Михайлович Захаров, Татьяна Сергеевна Казанина, Александр Васильевич Каюров, Елена Николаевна Квасницына, Виктор Васильевич Козлов, Татьяна Ивановна Кологреева, Евгений Николаевич Конузин, Людмила Павловна Копьева, Татьяна Викторовна Корнилова, Галина Викторовна Кошелева, Александр Иванович Кульшов, Любовь Викторовна Лукина, Евгений Иванович Матюнин, Наталья Ивановна Матвеева, Валентина Ивановна Миронова, Владимир Иванович Николаев, Татьяна Александровна Пермякова, Светлана Евгеньевна Поверенова, Надежда Николаевна Пчелинцева, Марина Валентиновна Савинова, Георгий Вячеславович Савичев, Анатолий Михайлович Сорокин, Анна Алексеевна Сорокина, Татьяна Николаевна Столярова, Валентина Николаевна Суворова, Татьяна Ивановна Торкунова, Ольга Владимировна Шигаева, Татьяна Викторовна Ширкина.

ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ, ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ, БЛАГОПОЛУЧИЯ И РАДОСТИ!

ЗДОРОВЬЕ



Как восстановиться после коронавируса: 5 необходимых условий

Слабость, головокружение, боль в суставах, кашель, отсутствие аппетита и настроения нередки после ковида. Как избавиться от них?

Оздоровительный отдых

Врачи рекомендуют пройти курс в санатории или пансионате. Направление на санаторно-курортное лечение или реабилитацию в медицинском учреждении пациент может получить по окончании режима изоляции.

В пансионате «Морозовский» разработана программа для реабилитации людей, перенёсших коронавирус. Физиотерапия, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура и комплекс процедур помогут вернуться к нормальной жизни. На этом этапе важно находиться под присмотром специалистов, чтобы они показали комплекс упражнений и научили правильно их выполнять.

Восстановление дыхания

Поражение дыхательной системы – одно из главных последствий коронавируса. У переболевшего человека наблюдается одышка, потому что объём лёгких уменьшился, и они не справляются с нагрузкой.

Врачи-пульмонологи рекомендуют начинать реабилитацию уже во время болезни. Первые занятия дыхательной гимнастикой должны быть короткими, всего 3-5 минут.

Обратите внимание на дыхательную гимнастику Константина Бутейко. Простые упражнения, придуманные им ещё в 1950-е годы, помогут восстановить правильный ритм дыхания и улучшить оксигенацию (степень насыщения кислородом) крови.

Например: вдыхайте через нос в течение двух секунд, задержите дыхание на четыре секунды, а затем медленно, отсчитывая 4 секунды, выдыхайте через рот. Выполнять 2-5 минут. Курс можно повторять несколько раз в день. Главное, внимательно следить за ритмом.

Занятия спортом

После выздоровления добавляем лёгкие спортивные нагрузки. Они необходимы всем переболевшим, независимо от возраста и тяжести заболевания. Начинать нужно потихоньку.

Самое простое – ходьба. Например, ходьба 2 минуты, бег 30 секунд.

Необходим комплекс общеукрепляющих упражнений. Прыжки на месте, подскоки, даже качания с носка на пятку усилят лимфоток и избавят организм от токсинов, накопившихся за болезнь.

Ухудшение памяти, заторможенность – частые последствия коронавируса, связанной с ним гипоксии. Восстановить работу мозга помогут танцы, бокс, аэробика, теннис и сквош.

Активность на улице нужно начинать только после консультации с врачом! Смена температурно-влажностного режима может негативно сказаться на ослабленной дыхательной системе.

Правильное питание

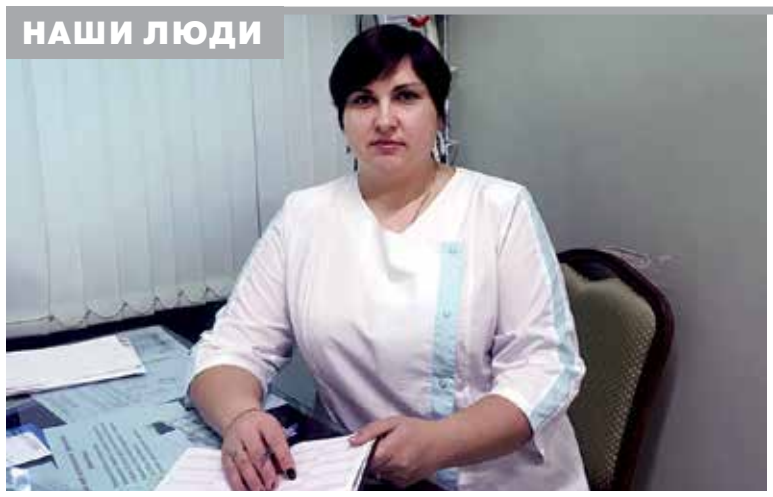
Из-за антибиотиков страдает микрофлора кишечника. Помогут не только специальные препараты, но и разумный подход к питанию. Организму нужны белки, жиры, правильные углеводы и клетчатка.

В меню должны быть цельнозерновые каши, салаты из овощей, фрукты, творог, кефир, йогурт, нежирное мясо и рыба. Полезны морсы из клюквы, брусники. От крепкого чёрного чая и кофе пока откажитесь, они возбуждают нервную систему.

Витамины

После болезни врачи рекомендуют контролировать уровень витамина D, если анализ выявит его недостаток, пропить курс.

НАШИ ЛЮДИ



Представляем главного врача пансионата «Морозовский»

Оздоровительный центр «Морозовского» с июля 2020 года возглавляет терапевт Наталья Юрьевна Григорьева.

Коллеги и пациенты считают её врачом по призванию. Наталья Юрьевна – человек, посвятивший себя медицине. Большую часть времени проводит на рабочем месте и чудом успевает совмещать обязанности врача, жены и мамы. Видимо, опыт руководящей работы помогает всё грамотно организовать. До прихода в «Морозовский» она несколько лет заведовала терапевтическим отделением поликлиники № 1 в Арзамасе и одновременно практиковала там же как терапевт.

В 2019 году Наталья Юрьевна прошла специализацию по физиотерапии и озонотерапии. Сейчас под её началом физиотерапевтическое и озонотерапевтическое отделения в пансионате, а также кабинеты водолечения, ЛФК, фитотерапии и массажа.

На сегодняшний день в «Морозовском» можно пройти более 40 видов общеукрепляющих и лечебных процедур. Конечно, по назначению врача. Так что, если вы собираетесь воспользоваться услугами оздоровительного центра «Морозовского», отправляясь на отдых, прихватите с собой медкарту или выписку из неё. А Наталья Григорьева определит, какие процедуры подходят именно вам.

Бронирование проживания по тел.: **+(83147) 7-94-33, 7-93-79, 8 (910) 890-13-39**!

Для сотрудников холдинга пансионат предоставляет скидку.

Выпускающий редактор: Юлия Тренёва, y.trenyova@socium-a.ru . Дизайн и вёрстка: Оксана Тумасова, oks29@mail.ru. Корректор: Татьяна Сергеева www.socium-a.ru
АО «СОЦИУМ-А». Адрес: Ленинградский проспект, дом 80, корп 16, подъезд 3, Москва, 125315, Россия Тел. (495) 229-36-00 Отпечатано в типографии Printtoday, +7 (495) 120-00-84, Москва, ул. Балтийская, дом 9