

## НОВОСТИ

**НА МАСЛЕНИЦУ в Хирино  
пришли всем селом**

В Общественном центре «Социум-Поселений» отпраздновали Масленицу с песнями, играми и блинами. Задорные скоморохи зазывали детей и взрослых на игры и рассказывали о традициях. Настоящая битва развернулась на арене силачей. Накануне Денис Шмелёв привёз в центр для занятий спортом гири по 8 и 16 кг. Их поднимали даже девочки! Трио «Русская душа» подготовило новые песни. Прихожане храма откликнулись на призыв настоятеля Александра Жаркова и принесли свои угощения.

**РОК И МАСЛЕНИЦА –  
удачное сочетание!**

Звон кольчуги и рёв квадроциклов, детский смех и вкуснейшие блины, русские народные «Валенки» и чумовой «Лесник» из репертуара группы «КиШ», Король Ночи из популярного сериала в роли чучела Масленицы и яркое солнце... Гости пансионата «Морозовский» получили незабываемые эмоции от Масленицы в стиле рок. Русские витязи из клуба реконструкции «Дружина» воссоздали атмосферу боя на мечах и пиках. Силачи на шоу силового экстрима поднимали тракторные покрышки словно пёрышки. Музыканты группы «Томматы» переплетали народные мотивы с ритмами бас-гитары. Гости бились на подушках, катались на лошадях и квадроциклах, стреляли из арбалета.

**ИГОРЬ АШУРБЕЙЛИ  
ответил на вопросы  
в прямом эфире**

24 марта Глава Первой Космической Нации дал беспрецедентное интервью в прямом эфире, отвечая на вопросы резидентов Асгардии и асгардианцев из разных стран. Трансляция на Ютуб-канале велась одновременно на 9 языках. При подготовке эфира поступило более 200 вопросов. Услышать ответы на самые острые из них можно на личном сайте Игоря Ашурбейли ashurbeyli.ru.

## ПРАЗДНИК

**МАСЛЕНИЦА НА СОКОЛЕ:  
как накормить, напоить  
и развеселить несколько сотен человек**

**Главное – душевный подход. Без искреннего, горячего желания, чтобы всем гостям было хорошо, не обойтись. У «Социума» есть свой собственный рецепт.**

Итак, первым делом выбираем хороший повод. Масленица – один из самых жизнерадостных праздников. Согласно народному поверью, чем веселее гуляния, тем краше весна, тем плодороднее лето и осень.

Всю масленичную неделю на Руси ходили в гости. Не принять гостя – значит, обидеть саму весну. Вот и «СОЦИУМ-СОКОЛ» пригласил соседей – и своих партнёров, и сотрудников компаний «Социума», и жителей Сокола.

Выбираем площадку. В этом году фестиваль проходил на Ленинградском проспекте, возле дома № 80, корп. 4А. Пространство вмещает до 1000 человек, до метро 5 минут пешком, праздник слышен и виден издалека, скоморохи зазывают прохожих. Вход свободный для всех!

Назначаем начало праздника на 12:00 и приходим к семи утра, как это сделали организаторы. И уже к появлению первого гостя зоны мастер-классов в боевой готовности, а полевая кухня дразнит запахами горячей ухи и каши.

Зовём в соорганизаторы проверенных партнёров. Батутный парк «Небо», музей занимательных наук «Экспериментаниум», ресторан Osteria Mario и Центр помощи многодетным семьям «Много-Мама» хорошо знают, как организовать семейный досуг. Поэтому и поддерживают мероприятия «СОЦИУМ-СОКОЛ» и стремление компании превратить всех арендаторов и гостей нашего квартала в одну дружную семью. А Евгения Лебединская, староста храма Св. Елисаветы в Покровском-Стрешневе – ктиторского храма бенефициара холдинга Игоря Ашурбейли – в этом году в Масленицу на Соколе вложила всю свою душу и опыт.

Готовим побольше бесплатных угощений. Угощаем блинами с разными начинками, а также разносолами и натуральными продуктами от «СОЦИУМ-ПОСЕЛЕНИЙ».

И пусть вам будет вкусно, тепло и весело, как было нам 1 марта на широкой Масленице Сокола!





## Как живёт единственная начальница цеха на АПЗ

**В подчинении у Валентины Алексеевны Настиной 195 человек, из которых 151 – мужчины.**

**Единственная женщина-начальник цеха №56 на Арзамасском приборостроительном заводе в свой день рождения рассказала о детстве и о чём мечтает.**

### Бодрое утро

– Прихожу на работу рано утром. Начинаю с проверки ночной смены: что наработали, были ли вопросы. Полчаса – на бумажные дела, а также на решение личных просьб тех, кто уже отработал. Затем полный обход цеха: всех участков, служб, складов.

Я привыкла к такому режиму. По-другому не получается: цех большой, народу много, и вопросов много. И я круглосуточно на телефоне.

### Трактор освоила на пятёрку

Родом я из Починковского района Горьковской области. Отец Алексей Иванович прошёл войну разведчиком. После войны работал в колхозе. Он рано ушёл – сказались ранения.

Мама Евдокия Андреевна часто болела. Поэтому в детстве мы много трудились, помогали родителям.

Родители нас не наказывали. Хотя у меня дисциплина хромала. Зато училась отлично. Легко давались математика, физика. Нравился урок труда, где учились ездить на тракторе и грузовике. А после уроков – бегом в кружки. Других развлечений не было.

### Повод для гордости

У меня обычная биография: токарь-доводчик (в 65-м цехе), инженер-технолог, старший мастер, заместитель начальника цеха и, наконец, начальник – всё в одном механическом 56-м. Здесь я с 1981 года. Кстати, 9 марта исполнилось 10 лет как вернулась сюда (с 2005 по 2010 г. Валентина Алексеевна работала на другом предприятии. – Прим. автора).

Сегодня нам есть чем гордиться. Благодаря программе техперевооружения мы переоборудовали весь цех. Теперь у нас современные участки с высокоточными станками, новый склад металлов. Условия труда стали лучше, везде чисто и светло. Главное, чтобы была работа. Тогда будет зарплата, ведь у всех семьи, дети, жилищные вопросы.

### У нас отличный коллектив!

Что бы сделала я одна? Ничего. Все успехи цеха – это заслуга коллектива. Очень люблю наш коллектив! Благодарна за то, что он всегда откликается на просьбы руководства, с пониманием относится к трудностям. У нас трудятся преданные профессии люди, много толковой молодёжи. Новичкам говорю: «Вы пришли работать в один из лучших цехов, этим надо гордиться».

### Ключ к успеху

Настоящий руководитель должен быть обязательным и честным: дал слово – держи, пообещал – выполни, чего бы это ни стоило.

Ко всем работникам цеха я отношусь одинаково и справедливо, никого не выделяю, любимчиков у меня нет.

И требовательным надо быть, не позволять работать спустя рукава, иначе дисциплины не будет.

### За руль – и в путь

Когда-то увлекалась фотографией, рисованием. Сейчас для меня лучший отдых – поехать куда-нибудь. Намеряю пункт на карте России (за границей была, но у нас всё равно лучше) – и за руль. Питер, Ярославль... – какое богатство, какая красота!

### Просто люблю

Люблю осень. Как и Пушкин. Весна быстро проходит, зазеленело кругом – и всё. А осенью много красок – целая палитра оттенков.

И, конечно, читать. В основном историческую литературу, из авторов – Валентина Пикуля.

### Сила женщины в...

...её доброте, мягкости, умении сопереживать, желании понять человека – чего он хочет, как ему помочь.

Но нужно уметь быть и твёрдой. Должна быть золотая середина. Может, в этом и заключается женская мудрость.

**Ирина БАЛАГУРОВА**  
Автор фото: Александр БАРЫКИН



## Служба эксплуатации поздравляет с 60-летием Игоря Разаренова

**Начальника участка по комплексному обслуживанию зданий службы эксплуатации ООО «СОЦИУМ-СОКОЛ» коллеги ценят за правильность и порядочность, которые превращают работу строителя в интеллигентную, тонкую, а главное – надёжную.**



**11 марта Игорю Анатольевичу Разарену исполнилось 60.** Он профессиональный строитель, на этой площадке уже 15 лет. Знает все её особенности досконально, отвечает за ремонт помещений, кровель и фасадов, в том числе за вид на наш квартал, который открывается с Ленинградского проспекта.

– Я успел поработать ещё мастером по эксплуатации, поэтому я тут всё изучил. Мощная сталинская архитектура, мощные здания. Ещё долго простоят, особенно если их качественно обслуживать. Это историческая ценность, и ответственность за неё мы все чувствуем, – говорит юбиляр.

Хотя бумажной работы у него немало, Игоря Анатольевича редко застанешь в кабинете. Он всё больше на объектах, со своей командой. Говорит, что деятельность в компании «Социум-Сокол» помогла ему вырасти профессионально. Глядя на него, думаешь, что в 60 всё только начинается. Самый активный рабочий возраст: и опыт огромный, и знания, и энергия – всё имеется. Да он и сам о пенсии пока не думает. Сына вырастить надо: сейчас ему 13. Кстати, недавно Егор занял второе место на московских соревнованиях по тхэквондо. От старшей дочери Евгении у Разаренова два внука: один танцор, другой футболист. Так что отдыхает от работы Игорь Анатольевич на трибунах или в зрительном зале – как болельщик и зритель. Любит летнюю рыбалку на Истринском или Можайском водохранилище, с палаткой и большой компанией. А больше ничего и не надо – жизнь и так полная чаша.

– Игорь всегда на работе или с семьёй, – говорит **Галина Михайловна Новикова**, инженер по подготовке производства. – О деле и сотрудниках заботится, за пожилой матерью ухаживает, с сыном ездит на соревнования.

Такой правильный, что иногда даже раздражает. Но это шутка, конечно. Просто он иначе не может.

– А после 23 февраля мне сказал: нельзя столько отдыхать, – продолжает начальник службы эксплуатации «СОЦИУМ-СОКОЛ» **Эмма Андреевна Харламова**. – Для него три дня – это много. Он знает, что есть срочные нерешённые задачи, и переживает. За столько лет не научился не волноваться. Он и своих так организует, что его участок очень слаженно работает. Хотя со стороны может показаться чрезмерно требовательным. У него в коллективе всё открыто, никаких заспинных разговоров. И это заслуга Игоря.

### Алексей Бородин, начальник участка тепловодоснабжения:

– Игорь Анатольевич отзывчивый человек и хороший руководитель. Ведь как ты к людям, так и они к тебе будут относиться. А он ведёт себя так, что люди к нему тянутся. Здоровья, счастья, успехов в личной жизни и во всех остальных сферах!

### Алексей Шлейтарев, начальник участка по обслуживанию электрооборудования:

– О нём можно сказать только хорошее. Пожелаю ему здоровья, творческого и трудового долголетия. Он наш ветеран, человек заслуженный, всё знает, всё умеет. С такими людьми работать приятно.

### Гурген Саркисов, заместитель начальника участка вентиляции и кондиционирования:

– Очень ответственный человек Игорь Анатольевич. А какой рыбак великолепный! К работе относится серьёзно, но и с чувством юмора у него всё хорошо. Желаю ему всегда оставаться таким же молодым и весёлым!



## РАЗРАБОТКА



## КАК ДЕЛА У ФИЛИ И МАШИ?

**На Арзамасском приборостроительном заводе подвели итоги реализации в 2019 году совместного проекта с ООО «АПКБ» и МАИ по разработке социальных роботов.**

Началось заседание научно-технического совета с демонстрации возможностей робота-гида. Робот Маша зарегистрировала членов НТС, распознавая лица тех, кто был в базе. Затем рассказала о картине «Оборона Петрограда», её композиции и элементах. Ответила на вопросы о погоде и описала характеристики робота Фили.

Разработчики социальных роботов из Института №7 МАИ рассказали о создании отдельных технологий и модулей их реализации, а также о супервизоре, который в целом управляет роботом.

— Принцип модульности позволяет создавать роботов различного функционала, в зависимости от поставленных задач, — отметил к.т.н., доцент кафедры 704 МАИ **Николай Бодунков**. — Сейчас мы создаём универсальную базу для роботов различного назначения. И в дальнейшем можно будет оперативно дополнять систему, взаимозаменять модули, чтобы отвечать на запросы потребителей.

И Маша, и Фили используют технологии распознавания объектов, анализа и синтеза речи, удалённого управления из любой точки мира и модульности. У каждого есть и свои особенности.

Фили должен адаптировать общение к каждому пользователю, вести статистику ответов для последующего построения глубокого диалога, реагировать на тактильный контакт.

Суперспособности Маши — автономная навигация, слаженность речи, эмоциональная реакция «лица», манипуляторы и мобильная платформа, адаптивная обучаемость, коллаборативность (совместная безопасная работа с человеком).

Навигационная система у робота-гида сейчас двух типов. Первый — ультразвуковой, для работы в одном помещении. Датчики ставятся и в машине, и по периметру пространства. Маша строит маршрут с учётом стационарных и динамически возникающих препятствий.

Второй тип навигации — для незнакомой обстановки. Он подразумевает использование стереоскопической 3D-камеры и технологии онлайн-картографирования и постоянного сканирования изменений. Это позволит роботу самому фиксировать объекты, создавая трёхмерную карту местности.

И Фили, и Маша в этом году станут лучше. Гид, например, прибавит в росте, чтобы с ним было комфортнее работать. Для обоих роботов будут оптимизированы степени свободы движущихся систем.

Как сообщил к.т.н., доцент кафедры 701 МАИ Виталий Полянский, начата работа по брендированию, фирменному стилю и проработке вопросов сертификации и безопасности перед выходом на рынок.

— К концу года планируем собрать 3-4 новых макета с реализацией имеющихся технологий и с учётом замечаний, озвученных на НТС. 2021 год посвятим тестированию в реальной среде, — отметил заместитель главного конструктора по 2-му направлению АПКБ Владимир Пименов.

## ПАРТНЕРСТВО

## ООО «НПЦ Завода «Красное знамя» заключил новый госконтракт



Заключение госконтракта с ПАО «МАК «Вымпел» произошло в первом квартале. Контракт рассчитан на 2020–2022 годы и включает услуги по сервисному обслуживанию и обеспечению штатной эксплуатации командных пунктов, а также выполнение технических работ на командных пунктах и командно-связных средствах систем контроля космического пространства. Успешному заключению договора рязанский научно-производственный центр обязан наличию опытных специалистов, долгой историей успешного сотрудничества и активной позиции руководства предприятия.

## СЕМЕЙНАЯ экоферма — новый партнёр «СОЦИУМ-ПОСЕЛЕНИЙ»



В марте семейная экоферма «Княжий двор», заинтересовавшись рыбным производством «СОЦИУМ-ПОСЕЛЕНИЙ», приобрела у компании партию африканских сомов для переработки, а «СОЦИУМ-ПОСЕЛЕНИЙ» закупили у фермы говядину для производствапельменей, фарша, котлет. Так началось взаимовыгодное сотрудничество. «Княжий двор» — это фермерское хозяйство и цех, где производят натуральные продукты из мяса. Расположена она в селе Шершово Перевозского района Нижегородской области. Владеет фермой семья, в своё время переехавшая из Москвы: муж, жена и четверо детей. Кстати, концепция семейной экофермы как нельзя лучше соотносится с концепцией «СОЦИУМ-ПОСЕЛЕНИЙ».

## НОВЫЙ партнёр компании «СОЦИУМ-СОКОЛ»: HAIRSHOP



HAIRSHOP — известная в России сеть магазинов и салонов красоты. В Москве у сети шесть локаций, на Соколе — одна из самых крупных точек. Именно у нас расположен учебный центр с технологами компании Hairshop, где можно стать мастером по наращиванию волос, дредам, научиться создавать причёску из накладных хвостов, кос. И, конечно, салон красоты HAIRSHOP предлагает полный комплекс парикмахерских услуг. Адрес: Ленинградский проспект, д. 80, корп. 17 (Балтийская, д. 5), первый этаж.

## ИГРА



## Как в «Социуме» 8 марта праздновали

**Сотрудницы холдинга весь день ощущали внимание мужской половины коллектива.**

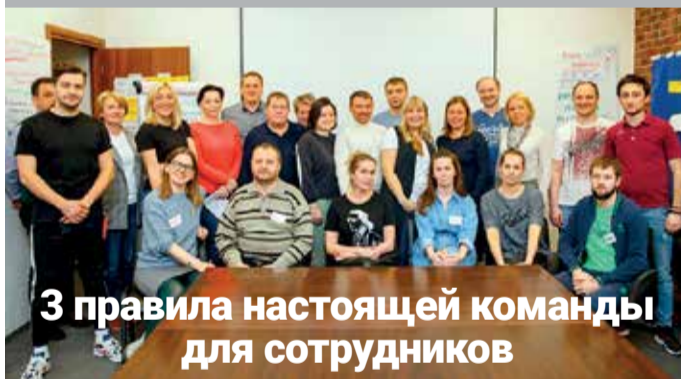
Предпраздничное утро в московском офисе началось с сюрпризов: ароматный кофе и свежие фрукты, политые шоколадом, были доставлены прямо на рабочие места. Настрой на удачный день гарантирован!

День продолжился поздравлениями от топ-менеджмента. **Руслан Ашурбейли**, генеральный директор АО «Социум-А», пожелал сотрудницам оставаться молодыми, красивыми, любимыми, желанными и удачливыми — и 8 марта, и каждый день. Знаки внимания в этот день получили дамы во всех компаниях и подразделениях.

А в центральном офисе дамы приняли участие в аналоге телеигры «Сто к одному». Как сообщил сотрудник «Социум-Сокол» **Игорь Сарвартинов**, вопросы были специально отобраны для наших девушек.

Участницы разбились на две команды — «Незабудки» во главе с **Марией Путинцевой** и «Красотки» с капитаном **Юлией Беруковой** — и так азартно включились в обсуждение вопросов, что арбитры едва не потеряли контроль над игрой! В итоге «Незабудки» одолели «Красоток» со счётом 349:87. Впрочем, ярких эмоций хватило всем сторонам — и победителям, и проигравшим, и арбитрам.

## ТРЕНИНГ



## 3 правила настоящей команды для сотрудников

**21 марта сотрудники отдела аренды, службы эксплуатации, кадровой и других служб «СОЦИУМ-СОКОЛ» впервые собрались для совместного обучения.**

Участники тренинга оттачивали навыки корпоративных коммуникаций для слаженной командной работы. Умение работать в команде — высший пилотаж, особенно когда в компании более десяти подразделений, у каждого из которых своя задача.

С помощью простых упражнений участники тренинга определили, чем команда отличается от коллектива и почему для эффективной работы нужна именно команда.

**1.** В команде все мыслят категорией общего результата, помогают друг другу, понимая, что если собой даёт одно подразделение, это отражается на всём процессе.

**2.** Каждый участник команды доверяет другому — и как профессионалу, и как человеку.

**3.** В команде нет конкуренции, есть сотрудничество, люди умеют ставить общий результат выше личных амбиций. Зато в итоге 2 + 2 = не 4, а 5. Вот что даёт энергия командного единства.

— Команда — это группа единомышленников. У нас не спорт, нам не надо соревноваться. Скорее, нужна тренировка, чтобы коммуницировать, раздвигать рамки знаний о процессах, происходящих в компании, смотреть на уровень выше, — подытожила генеральный директор «СОЦИУМ-СОКОЛ» **Светлана Хименко**.

## РЕЦЕПТ



### Постный обед от шеф-повара пансионата «Морозовский» ИРИНЫ ЯСТРЕБЦЕВОЙ

Результат понравится всем – и тем, кто соблюдает пост, и тем, кто просто любит поесть.

#### ПОСТНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С ГРИБАМИ

**Ингредиенты:** хлопья овсяные – 200 г, картофель печёный – 200 г, шампиньоны – 150 г, лук репчатый – 1 штука, чеснок – 2 зубчика, соль – по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, масло растительное – 3-5 ст. л, вода – 200 мл.

1. Картофель запекаем в кожуре в духовке. Кипятим воду. Заливаем овсяные хлопья кипятком, накрываем крышкой и оставляем набухать на 15-20 минут.

2. Шляпки шампиньонов очищаем от плёнки, режем мелкими кубиками. Выкладываем грибы на сковороду без масла и обжариваем до выкипания влаги.

3. К набухшим овсяным хлопьям добавляем лук, чеснок, картофель и грибы. Перемешиваем до однородной массы, добавляя по вкусу специи.

4. В сковороду наливаем масло, разогреваем, выкладываем в кипящее масло сформированные котлеты и жарим на среднем огне по 5 минут с каждой из сторон.

5. Котлеты готовы. Можно подавать с домашней аджикой, томатным соусом.

Ищите на нашем сайте рецепты к постному столу: тёплый салат из баклажанов с соево-медовым соусом и постный борщ с грибами и чесночными пампушками.

## ПОЗДРАВЛЕНИЯ

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

#### Наши юбиляры:

**АО «КБ-1»:** Ольга Михайловна Гомина

**ООО «Социум-Сокол»:** Игорь Анатольевич Разаренов

**АО «НИИ «Элла»:** Николай Сергеевич Мартынов

**АО АПЗ:** Евгений Александрович Акифьев, Лидия Николаевна Башкирова, Олег Станиславович Боловленков, Николай Викторович Ванюшин, Евгений Юрьевич Быков, Александр Викторович Ванюшин, Евгений Александрович Гаранин, Валентина Сергеевна Глумина, Надежда Михайловна Грачёва, Лариса Васильевна Дедянина, Мария Алексеевна Жиенгалиева, Ирина Владимировна Катюрина, Наталья Геннадьевна Козаренкова, Алексей Иванович Космачов, Нина Николаевна Кузнецова, Анна Ивановна Куренкова, Анатолий Николаевич Курочкин, Светлана Николаевна Лазарева, Фёдор Васильевич Лачугин, Алексей Николаевич Левин, Любовь Степановна Лукина, Елена Борисовна Макарова, Людмила Фёдоровна Мареськина, Елена Петровна Мартянова, Игорь Николаевич Миронов, Ольга Николаевна Миронова, Елена Васильевна Моторина, Валентина Алексеевна Настина, Юрий Серафимович Новиков, Александр Александрович Огородников, Надежда Михайловна Огурцова, Елена Александровна Пигалова, Елена Николаевна Рогожкина, Александр Михайлович Сергеев, Любовь Николаевна Серебрякова, Владимир Юрьевич Сеуткин, Игорь Алексеевич Скачков, Вячеслав Константинович Скотников, Алексей Николаевич Ураков, Любовь Михайловна Устимова, Андрей Валерьевич Федоренко, Людмила Алексеевна Филимонова, Владимир Фёдорович Цыбряев, Пётр Петрович Черных, Сергей Александрович Чернышков, Константин Станиславович Чистозонов, Алексей Алексеевич Шаматов, Людмила Васильевна Юлина, Любовь Ивановна Ялина.

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

## ОПЫТ БЫВАЛОГО

Тот, кто считает, что работать из дома – это легко, сильно ошибается. В офисе рабочий день нормирован временными рамками. А дома работать приходится всё время, включая свободное.



## Подставы от удалённой работы

Когда впервые переходишь на удалённую работу, иллюзия, что «теперь не надо тратить время на дорогу, у меня будет больше часов и сил и на работу, и на личную жизнь», быстро развеивается.

Женщине вообще нелегко найти баланс между домашними делами и работой. Плюс теперь не только я работаю дома, но и мужа отпустили из офиса на время карантина, связанного с коронавирусом. И сын перестал ходить в школу. Как избежать домашнего апокалипсиса?

#### Все своё место, и лучше не у холодильника

Главное правило эффективной работы из дома – организация рабочего пространства.

Ясно, что в наших квартирах чаще всего нет места кабинету. А уж если поработать надо всем членам семьи одновременно... Надо занимать стол: обеденный, письменный, журнальный. Главное, чтобы он был только ваш.

Убираем со стола всё лишнее, приносим ноутбук, блокнот, ручку и рабочие материалы. Это позволяет быстрее сосредоточиться и не отвлекаться.

Выбор обеденного стола в качестве рабочего места – это подстава. На кухне есть холодильник, а в холодильнике мно-

го вкусного. По личному опыту: на кухню лучше отправлять либо самого худого члена семьи, либо самого волевого.

#### Работа по часам

Это только кажется, что день бесконечный, так что с утра можно послать подальше. Это тоже подстава удаленки.

Не организуешь себя так, чтобы садиться за дело не позже часов 9-10 утра, пропадёшь. Лучше жить по принципу: раньше сядешь – раньше выйдешь.

Сразу согласуйте свой рабочий график с домашними. А то весёлые будут переговоры с коллегами по телефону, когда ребёнок занимается музыкой по скайпу, а у супруга онлайн-конференция.

Мы для рабочих переговоров выделили балкон. Занимаем его с мужем по очереди.

#### Дресс-код: время вылезти из пижамы

Работа из дома – это когда у тебя одни пижамные штаны для работы, а другие для сна, но ты их уже перепутал.

Так вот, переодеться для работы надо даже дома. Не сказать, что я всегда соблюдаю это правило, но, когда соблюдаю, это действует.

Один мой знакомый, который из дома руководит фирмой уже лет 20, каждое утро надевает ко-

стюм и садится за ноутбук. Говорит, что костюм его мобилизует. В нем не развалишься на диване, чтобы подремать минутки две.

#### Соцсети и обед по расписанию

Работа из дома предполагает тройной тайм-менеджмент. Надо эффективно распланировать рабочее время, приготовить еду на всю семью. А ещё поддерживать в чистоте дом, проверить домашку ребёнка и отдохнуть.

Самое простое – заводить будильник, чтобы он, к примеру, напоминал, когда пора на кухню. Самое сложное: не позволять себе отвлекаться на посторонние дела во время работы.

#### Работают все!

Для сына мы сделали подборку фильмов и образовательных программ на Ютубе, запаслись книгами. Терпеть не могу, когда он тупо сидит в гаджетах. Карантин – не каникулы, он не предполагает круглосуточного отдыха. Хоча, чтобы он это понял.

А для вечеров у нас есть «Имаджинариум», «Свинтус», «Румикуб» и ещё несколько игр, в которые интересно играть всей семьёй. Но сына предупредили: это только после работы, награда, если родителей не будешь отвлекать пустяками в течение дня.

**Наталья КУЛЫШЕВА**

## ПРАЗДНИК

### Поздравляем с юбилеем ОЛЬГУ МИХАЙЛОВНУ ГОМИНУ

Ведущий бухгалтер АО «КБ-1» 21 марта отметила юбилейный день рождения.

Благодаря таким людям, как наш юбиляр, бухгалтерия превращается в самое гостеприимное и приятное место, где тебя всегда встречают улыбкой.

Ольга Михайловна – настоящая душа коллектива, её жизнелюбия, чувства юмора хватит на то, чтобы пережить любые неурядицы, а ещё и для других останется. Улыбка, смех, здравый смысл, профессионализм и доброе отношение этого человека – поддержка для всех её коллег.

Мы желаем Ольге Михайловне всегда оставаться такой же красивой, открытой и жизнерадостной! Здоровья и энергии!

