

## НОВОСТИ

МАЛОЯРОСЛАВЕЦКОМУ  
приборному заводу  
28 июля – 50 лет

В Малоярославце его называют просто: «Приборный» или просто «Завод», и все знают, о каком именно заводе речь.

Ведь в своё время он был кузницей кадров – здесь не только работали, но и обучались редким и востребованным рабочим специальностям. В город Малоярославец Калужской области специально приезжали ради работы на этом предприятии. Завод взрастил поистине уникальных специалистов, которых в нашей стране наперечёт.

Как и 99 % производств страны, в 1990-е и в первом десятилетии двухтысячных заводу пришлось пережить нелёгкие времена. Чем только не занималось тогда опытное оборонное предприятие, чтобы выжить: выпуск билетов автоматов, платёжных терминалов, автоматических камер хранения. Тогда же на заводе научились собирать и ремонтировать медицинскую технику, которая сегодня составляет основу его ассортимента. В кризисные годы зарплаты не выплачивались месяцами. Когда 13 лет назад завод вошёл в состав холдинга «Социум», это спасло его от банкротства. К этому времени с ним оставались самые верные.

Наш приборный завод – место уникальное и историческое в Малоярославце.

Поздравляем наш завод с полувековым юбилеем! *Репортаж о коллективе АО «МПЗ» читайте в следующем выпуске газеты.*



## ВЫСТАВКА

Компании «Социум» приняли участие в форуме  
МАКС-2021

**Группа компаний «Социум», основанная Игорем Ашурбейли, традиционно представляет на Международном авиационно-космическом салоне в подмосковном Жуковском свою продукцию и разработки для космоса и авиации.**

Международный авиационно-космический салон, состоявшийся 20-25 июля, – привычная выставочная площадка для Арзамасского приборостроительного завода имени П. И. Пландина. В этом году период подготовки и заезда по внешним причинам был особенно хлопотным: соблюдение всех «антиковидных» правил, большие очереди при оформлении документов. Однако усилия не пропали даром: стенд был заметным, удобным для посетителей и оживлённым. 21 и 22 июля – в самые активные деловые дни выставки – переговоры на нём проходили без перерывов.

21 июля МАКС стал местом встреч не только партнёров, но и директоров «Социума». Генеральный директор АО «СОЦИУМ-А» **Игорь Ильин** и директор по персоналу **Екатерина Саркисова** приехали, чтобы осмотреть экспозицию и обсудить вопросы с генеральным директором АО «АПЗ» **Андреем Капустиним**.

Андрей Капустин подтвердил, что МАКС остаётся эффективной площадкой для деловых встреч.

– Так как МАКС – авиационно-космический салон, традиционно мы представляем на стенде продукцию по тематике ПВО и авиации. Это автопилоты, блоки рулевых приводов и разные изделия, применимые в самолётной тематике: сигнализаторы обледенения, датчики для военных и гражданских самолётов, светильники и так далее. Это беспилотный летательный аппарат вертолётного типа «Грач» – разработка АПКБ, которая сейчас проходит уже третью модернизацию в рамках инициативного ОКР. Он задуман как носитель радиоразведывательного ком-

плекса, и сейчас идёт проработка конкретного техзадания, ориентированного на нужды войск радиоэлектронной борьбы. Но при этом у него широкое применение и на гражданке – в любой отрасли, где требуется быстро доставлять грузы в труднодоступные места. Наш космический ассортимент – это исполнительные механизмы, регулирующие подачу топлива в ракетах «Протон», «Энергия».

На МАКСе ведём переговоры и с поставщиками комплектующих, и с потребителями, и с разработчиками изделий, которые мы потенциально можем производить. МАКС даёт ориентиры. Его итоги мы обычно отработываем быстро: составляем план действий – командировок и встреч для продолжения тем, затронутых на выставке. Такая тактика даёт более надёжный эффект, чем подписание какого-то соглашения непосредственно во время МАКСа.

Показуху не практикуем. Новых клиентов здесь не ждём. Со всеми крупными разработчиками нашей тематики, представленными на выставке, уже работаем. Так что партнёры те же, а вот совместные темы и направления могут обсуждаться новые. Например, наши традиционные поставщики представляют нам более современные комплектующие для выпускаемой нами продукции. Мы охотно общаемся на темы инициативных разработок и, как серийные производители, можем что-то посоветовать партнёрам. Рынок постоянно обновляется, меняется, совершенствуется. Правда, к сожалению, далеко не все современные разработки могут быть показаны на стендах из-за грифа секретности.

Сама атмосфера выставки способствует переговорам. В частности, руководитель ООО «АПКБ» Владимир Сухоруков отметил, что здесь очень благоприятный фон для общения – партнёры более контактны, чем в привычной обстановке на своих предприятиях. Это одна из причин, по которой участие в МАКСе остаётся полезным.

– МАКС интересен нам возможностью поисков новых контактов, – рассказал Владимир Сухоруков. – Здесь представлено немало предприятий авиационно-космической отрасли, с которыми мы пока не работаем, но хотим работать. Приехали и себя показать, и на других посмотреть. Ищем партнёров по изготовлению и разработке продукции. Знакомим их с нашими направлениями и новейшими достижениями.

Мы привезли волоконно-оптический гироскоп в двух образцах – выставочном и действующем (читайте об этом подробнее на 3 полосе).

Ещё одна новинка: поворотнорегулируемый дифференциальный трансформатор – индукционный датчик поворота. Опытные образцы изготовлены в конце прошлого года. Даже опытная партия, заказанная нашими партнёрами, насчитывает 280 изделий. Думаю, серийное производство этих датчиков окажется выгодным направлением для АПЗ.

Как обычно, мы привезли на выставку наш электромеханический привод. Интересная тенденция – посетители МАКСа всегда интересовались этой разработкой, но, в отличие от прошлых лет, сейчас больше заинтересованы в изготовлении не приводов в целом, а их отдельных частей. Для нас это всё равно хорошая возможность получить прибыль и подтверждение, что наши разработки востребованы. Главными направлениями для АПКБ по-прежнему остаются датчики первичной информации, пользующиеся широким спросом, и приводы.

Также на МАКС-2021 работал стенд газеты «ВПК» и журнала «ВКС», где можно было взять свежие номера.



## ИНТЕРВЬЮ

**Накануне 15-летия компании генеральный директор ООО «СОЦИУМ-ЭНЕРГО» рассказал об особенностях работы на рынке поставок электроэнергии, о том, как удалось улучшить показатели тогда, когда у всех они падали, и о ближайших планах развития.**



# «СОЦИУМ-ЭНЕРГО» 15 ЛЕТ Вячеслав Дереш: Будем расти!

— Вячеслав Геннадьевич, юбилей — повод обратиться к истории компании. Энергетика была и остаётся крайне регламентированной отраслью. Удивительно, что здесь находится место небольшим операторам. Как вообще можно конкурировать с такими игроками, как Мосэнергосбыт, например?

— Я не стоял у истоков компании, поэтому мне сложно будет привести подробности о том, как всё начиналось. В 2006 году генеральным директором «ВПК-Энерго» был Андрей Андреевич Львов. Насколько мне известно, тогда основная деятельность сосредоточивалась не в Москве, а в Нижегородской области.

Когда в 2013 году я был назначен на должность генерального директора, как раз изменились правила розничного рынка, вследствие этого компания потеряла свои позиции в Нижегородской области. В конце концов нам всё-таки удалось адаптировать «Энерго» под новые условия, мы не только смогли вернуться в Нижегородский регион, начав там всё заново, буквально с нуля, но ещё и зашли в Калужскую область.

Сейчас мы присутствуем в четырёх субъектах: Москва, Московская область, Нижегородская область и Калужская область. И для нас не проблема освоить любой новый регион, потому что мы уже знаем, как устроен рынок, и имеем такой опыт.

В Арзамасе наш главный потребитель — Арзамасский приборостроительный завод имени П. И. Пландина. Плюс там ещё 12 клиентов. Абсолютно все получают экономическую выгоду от работы с нами, независимо от того, компания это «Социума» или стороннее предприятие.

— Как боролись с последствиями режима самоизоляции в 2020 году? Появились ли новые клиенты?

— Сложным оказался для нас столько первый год пандемии, сколько 2019-й. Мы тогда потеряли нескольких потребителей. В частности, крупный клиент в Химках, несмотря на то, что цена у нас была ниже, ушёл в город. Сложно сказать, чем он руководствовался. Скорее всего, бытвыми понятиями: в качестве энергосбытовой организации

люди чаще всего воспринимают только гарантирующего поставщика.

«Гарантирующий» в их представлении означает гарантированные поставки, хотя на самом деле он гарантирует только то, что с вами заключат договор энергоснабжения при наличии надлежащего технологического соединения. А в случае неплатежей вам легко введут режим ограничений.

Мы гораздо более лояльно относимся к своим потребителям. В пандемию именно так себя и проявили: никого не отключали, не останавливали ничью деятельность, предоставляли отсрочки, рассрочки и тем самым помогли клиентам выйти из кризиса, а себе — сохранить клиентскую базу. В итоге мы не только никого не потеряли, но даже приобрели нового партнёра и 2020 год закончили лучше, чем 2019-й, навестав упущенное.

От начала переговоров до заключения контракта очень долгий путь. Пока потенциальный клиент погрузится в рынок и примет решение, проходит даже не год. У меня был случай, когда переговоры велись несколько лет и в итоге окончились ничем. Это нормально. У любого

специалиста по продажам в корзину уходит 80-90% рабочего времени. Тем более на таком рынке, как рынок энергоресурсов — закрытом, давно поделённом. Даже выход в новый регион — это очень большое достижение.

— А почему с «СОЦИУМ-ЭНЕРГО» выгоднее и удобнее работать, чем с гарантирующим поставщиком? Главный критерий выбора — цена?

— Ну, на рынке поставок электроэнергии не как в магазине, где смотришь на ценник и выбираешь. Правила игры другие. Мы можем в рамках договора энергоснабжения предоставить комплекс мер, которые позволят вернуть часть затрат на электроэнергию. Это не типовые решения, а индивидуальные. Наш потенциальный клиент заполняет опросный лист. Мы изучаем его статистику годового потребления электроэнергии и на основе этого выработываем коммерческое предложение.

Компетенции распределены между тремя компаниями «Социума», отвечающими за энергетический сектор: ООО «СОЦИУМ-ЭНЕРГО» — поставки электроэнергии, АО «СОКОЛ-ЭНЕРГО» — производственные компетенции, АО «СОЦИУМ-ЭНЕРГОСИСТЕМЫ» — транспортные компетенции. То есть сегодня любому клиенту мы можем предложить целый пакет услуг — помимо энергоснабжения, ещё и локальную генерацию и транспортировку энергоресурсов. Это опять-таки экономически выгодно.

Мы также предлагаем своим клиентам вывод на оптовый рынок.

«СОЦИУМ-ЭНЕРГО» по-прежнему стоит на трёх столпах: энергоснабжение, услуги энергоконсалтинга и предложения по повышению энергоэффективности. Последнее направление сейчас, к сожалению, наименее востребовано. Энергоснабжение — это то, что ты можешь получить здесь и сейчас. А экономический эффект от вложений в энергоэффективность виден лишь со временем, не все готовы в это инвестировать.

— Какие планы?

— Будем расти — в активном поиске новых клиентов. Не прерывали этого даже в пандемию. Переговоры веду в основном я. Команда занята операционной деятельностью, которую мы, кстати, научились отлично осуществлять на удалёнке. Но сразу подключается, как только мы переходим к предметному разговору. Вот сейчас заключаем договор с новым крупным потребителем в Химках. Каков будет результат — время покажет.

Статистику по количеству договоров он нам не сильно повысит, а вот финансовые показатели улучшит. В прошлом году во время пандемии мы тоже заключили договор с новым клиентом, что помогло нам выйти на показатели 2018 года. Это при том, что остальные клиенты существенно снизили потребление энергии, так как офисы работали дистанционно, а производства были остановлены.

В нашем деле и один крупный потребитель делает погоду. Так что не теряем оптимизма.

Я благодарю наших сотрудников — начальника отдела по работе с клиентами Светлану Спиридонову, специалиста отдела по работе с клиентами Регину Павлову, инженера Олега Родиока, офис-менеджера Ларису Козыреву, главного бухгалтера Людмилу Козий, бухгалтера Анастасию Коновалову и нашего незаменимого менеджера по персоналу Ксению Попову. Вот это наша команда, которая эффективно занимается электроснабжением предприятий «Социума» и сторонних компаний в четырёх субъектах РФ.

## РЫБНЫЙ ДЕНЬ

15-летний юбилей сотрудники отпраздновали на природе, на базе отдыха в Подмосковье большой рыбалкой. Рыбачили семьями, пригласили на праздник и супругов, и детей. У команды был персональный тренер, который показал, как ведут себя рыбаки-профессионалы. Лучший клёв был на кукурузу, а на креветку «шли» крупные осётры. Наловили в общей сложности 50 кг рыбы, которые сотрудники базы запекли, закоптили и отдали рыбакам с собой в качестве приза.





## ИНВЕСТИЦИИ



## На уборочную в Хирино вышла новая техника

**Холдинг «Социум» продолжает инвестировать в социально-экономическое развитие села Хирино и в восстановление сельского хозяйства в Шатковском районе Нижегородской области.**

Парк техники ООО «СОЦИУМ-АГРО» – компании, отвечающей за сельскохозяйственное направление проекта «СОЦИУМ-ПОСЕЛЕНИЯ», – обновляется регулярно. В этом году специально к открытию очередного полевого сезона также закуплена новая техника.

Новый трактор К-739 уже участвовал в посевной, которую в этом году компания «СОЦИУМ-АГРО» открыла раньше всех в Шатковском районе Нижегородской области.

Комбайн ACROS 595 Plus прибыл в хозяйство к началу уборочной. Сейчас в полях близ Хирино в общей сложности работает четыре комбайна. Предстоит убрать 1574 гектара яровой пшеницы,

ячменя, кукурузы и порядка 600 гектаров озимой пшеницы и тритикале.

Смонтирована новая мобильная сушилка Fratelli Pedrotti Large 300, которая предохранит зерно от гниения, когда его приходится убирать в дождливую погоду.

В этом году также приобретены современная вспомогательная техника: борона дисковая складная и плуг оборотный 8 корпусов ППО 8-40-01.

На ферме «Социум-Агро» сделали ремонт: реконструировали наружную стену (кстати, использовали для этого строительные блоки, произведенные компанией «Социум-Поселения»), побелили стены внутри, положили новые деревянные настилы на пол и установили пере-



городку, разделившую коровник на две части, чтобы животным было теплее.

Специалисты компании работают над повышением качества производимого здесь молока, которое напрямую зависит от рациона животных. Поголовье стада планируется увеличивать.

Развивать животноводческие хозяйства – это пожелание от губернатора Нижегородской области, так как предложение по продаже молока для переработки в регионе сейчас отстаёт от спроса.

Компания также отвечает на запросы региона, касающиеся производства рыбы. Согласно статистическим данным на 2018 год, потребление рыбы и рыбопродуктов на душу населения в Нижегородской области составляет в среднем 20 кг в год, что на 2,9 кг больше, чем в среднем по России, но на 3,7 кг меньше рекомендуемой нормы потребления.

Рыбная ферма «Социум-Агро», где разводят и выращивают клариевых сомов, в этом году включена в госпрограмму развития товарного рыбоводства, что даёт ей право на субсидии, возмещающие часть затрат на приобретение кормов и рыбопосадочного материала.

## НОВОСТИ

### 25 НОВЫХ ИДЕЙ – ОТ НОЖНИЦ ДО ЭКСОСКЕЛЕТА



Таким продуктивным стал второй конкурс проектов по производству изделий гражданского назначения на Арзамасском приборостроительном заводе имени П. И. Пландина, организованный Молодёжным советом предприятия. Участники разделили на группы: специалисты из числа руководителей АПЗ, арзамасцы, не работающие на предприятии, и заводская молодёжь. Участники раскрывали область применения продукта, его достоинства, конкуренцию на рынке, примерный бюджет. Многие из продуктов были связаны с дезинфекцией помещений, инструментов. Ещё одна популярная тема – энергосберегающие приборы и устройства безопасности. Также предлагались для производства изделия для сферы услуг и даже области музыки.

### ПЕРВАЯ ПАРТИЯ волоконно-оптических гироскопов от ООО «АПКБ» поставлена заказчику



В АПКБ завершены опытно-конструкторские работы по теме «Разработка волоконно-оптического датчика вращения». Новинка выпущена на рынок и была представлена на МАКС-2021. Прибор предназначен для систем беспилотных летательных аппаратов и специальной техники – помогает им ориентироваться в пространстве. Технология производства ВОГ существенно отличается от технологии изготовления обычных гироскопов и содержит целый ряд новых технологических процессов.

### НОВЫХ ПОБЕД арзамасским сабlistам!



Генеральный директор АО «АПЗ» Андрей Капустин поздравил арзамасского саблиста Кирилла Тюлюкова и тренеров высшей категории мастеров спорта России Николая Хозина и Вадима Карпычева с серьёзными успехами. В этом сезоне Кирилл показал высокие спортивные достижения. И главное из них – победа на юниорском чемпионате мира в Каире. «Рад, что в Арзамасе есть фефтовальная школа», – сказал Андрей Капустин. Кирилл признался, что в этом сезоне реализовал всё, что хотел, и готов к новым стартам. Теперь он будет выступать уже во взрослой категории.

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

## НОВОСТИ ПАРТНЁРОВ



### «Социум-соседи»: предложения от кафе

Все, кто бывает в главном офисе «Социума» на Соколе, знают, что в кофейне на первом этаже, напротив лифта, варят вкусный кофе.

Владельцы кафе предлагают для соседей по Центру культуры и бизнеса «МОСКВА-СОКОЛ» целый набор услуг. Партнёр компании «МОСКВА-СОКОЛ» ООО «Теона» с 2014 года занимается корпоративным обслуживанием. Coffee Gate – это не только кофе, но и обеды с доставкой по всей площадке «МОСКВА-СОКОЛ», а ещё организация кофе-брейков в разных форматах, питания на деловых мероприятиях и встречах. Для соседей – всегда выгодные цены и эксклюзивные условия обслуживания.

Меню бизнес-ланчей обновляется ежедневно, в ассортименте более 100 видов блюд. Есть выбор для поклонников здорового питания и вегетарианцев.

А утром в кофейне накормят вкусным завтраком. Круассаны выпекаются прямо на месте. Также предлагаются блинчики, сырники, десерты, сэндвичи, роллы, холодные лимонады и разные виды чая.

Заказы на обеды и корпоративное обслуживание принимаются по телефону +7 (916) 300-29-09. Цены для соседей всегда выгодные.

Адрес Coffee Gate: Ленинградский проспект, д. 80, корп. 16, подъезд 3, первый этаж.



### Завершился ремонт офиса ЧОП «ВПК-Безопасность»

Изменения затронули и внешнюю, и внутреннюю часть здания.

Партнёр группы компаний «Социум» – компания ЧОП «ВПК-Безопасность» освежилась и обновилась к предстоящему сезону. Ремонт офиса ООО ЧОП «ВПК-Безопасность» по Ленинградскому проспекту, 80, корпус 78, продолжавшийся полтора месяца, недавно закончился.

Изменения затронули как внешнюю часть здания, так и внутреннюю.

Фасад здания, ранее бывший розового цвета, теперь окрашен в один из оттенков синего цвета. «Реализовалась моя мечта – соответствовать стандартам группы компаний «Социум», приобщиться к его корпоративному цвету», – улыбается генеральный директор ООО ЧОП «ВПК-Безопасность» Дмитрий Шадров.

Помимо перекраски фасада, обновлена штукатурка, установлены новые металлические двери. Отремонтированы и кабинеты, и коридоры офиса – покрашены стены, уложен новый пол. Ранее была смонтирована современная система пожарной сигнализации.

## ОТДЫХ



## ЛЕТНИЙ ДЕТСКИЙ ЛАГЕРЬ открыт при Общественном центре

Как провести каникулы с пользой и весело.

В Общественном центре, открытом компанией «Социум-Поселения» в селе Хирино Шатковского района Нижегородской области, в последний месяц лета скучать не придется. Ребята из Хирина и все соседи, желающие присоединиться к хиринскому сообществу, проведут остаток каникул с пользой и весело. А ещё им помогут психологически настроиться на занятия в школе: новый учебный год не за горами. Ничего скучного, только интересная командная работа: конкурсы, викторины, соревнования, праздники. В лагере интересно и дошкольникам, и подросткам. Занятия в Общественном центре и его летнем лагере бесплатные.

### Вот план работ:

- конкурс рисунков «Цветы на асфальте»;
- игровая программа «Бумажный бум»;
- праздник цветов, экскурсия по луговым хиринским просторам с изучением местной флоры и конкурс «Оригинальный веночек»;
- танцевально-музыкальная программа «Веселятся малыши и танцуют от души»;
- соревнования по кольцебросу «Самый меткий»;
- экскурсия в храм в честь Усекновения Главы Иоанна Предтечи – старинный памятник русского барокко, восстановленный на средства бенефициара холдинга «Социум» Игоря Ашурбейли;
- развлекательно-познавательная программа «Весёлая кваквация»;
- конкурс песочных построек «Песочные фантазии или Замки из песка»;
- спортивные соревнования по настольному теннису;
- диспут на тему «Что такое дружба».

А также совместное творчество, чаепития, просмотры мультфильмов, проработка планов работы на новый учебный год и много чего ещё.

## ПОЗДРАВЛЕНИЯ

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

### Наши юбиляры: АО АПЗ:

Иван Николаевич Абаев, Ирина Викторовна Авилова, Михаил Иванович Афанасьев, Юрий Васильевич Безносков, Наталья Алексеевна Вершинина, Татьяна Васильевна Выборнова, Наталья Николаевна Дерунова, Сергей Иванович Ерин, Елена Алексеевна Кашинина, Наталья Андреевна Лазарева, Максим Иванович Лобань, Александр Александрович Мазов, Вера Алексеевна Матюкова, Лидия Александровна Мелентьева, Зоя Павловна Морозова, Татьяна Евгеньевна Мякишева, Вадим Борисович Негин, Светлана Евгеньевна Путкова, Светлана Николаевна Рогинская, Валентина Борисовна Рыжова, Наталья Александровна Студенова, Алина Евгеньевна Сухокурова, Татьяна Георгиевна Тенилова, Юрий Владимирович Томилин, Дмитрий Алексеевич Филиппов, Галина Ивановна Ходунова, Юрий Михайлович Холкин.

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

## ЗДОРОВЬЕ

# Как нельзя худеть: 7 распространённых ошибок

Летняя жара и активность способствуют похудению и соответствующему настрою. Поговорим о том, как нельзя худеть

### Нельзя худеть по-быстрому

Жёсткое голодание чревато замедлением обмена веществ. При большом дефиците калорий организм сначала будет расходовать белки, поэтому будет портиться кожа, появятся морщины и мышечная слабость. Как только голодовка заканчивается, и мы возвращаемся к привычному режиму питания, организм начинает запасать жир.

**Безопасная для здоровья скорость снижения веса – 4 кг в месяц.**

### Нельзя ограничивать употребление жидкости

Недостаток жидкости снижает метаболизм и может привести к гораздо более серьёзным последствиям для здоровья, чем лишний вес. Обезвоживание отражается на весах быстро, но также быстро вес возвращается. Суточная норма потребления воды – 30 мл на один килограмм веса.

**Часто мы принимаем желание попить за желание поесть. Прежде чем перекусить, выпейте стакан воды и подождите минут 20.**

### Нельзя пропускать приёмы пищи

Длительный перерыв в еде приводит к снижению уровня глюкозы в крови и, как следствие, к неконтролируемому аппетиту. Обжораться на ночь не нужно, но лёгкий перекус необходим. Отказ от приёма пищи днём приведёт к тому, что вы подсознательно будете выбирать более калорийную еду.



### Нельзя отказываться от жиров и углеводов

Полезные мононенасыщенные жирные кислоты необходимы для здоровья и хорошего самочувствия. Рыба, растительное масло, орехи, богатые кислотами омега-3 и омега-6, полезны для сердца, сосудов, мозга, органов зрения, а также для волос, кожи и ногтей. Обезжиренные продукты не дают насыщения.

Различайте быстрые углеводы из булочек и медленные (зерновые, бобовые, орехи). Углеводы – основной поставщик пищевых волокон, которые нужны ЖКТ. Углеводы активно участвуют в процессе расщепления ненужных жиров, поэтому худеющим они жизненно необходимы.

### Нельзя отказываться от любимых продуктов

Резкий отказ от привычного приведёт к тому, что вы будете мечтать о любимом шоколаде или стейке. Заикленность на еде приведёт к срывам. Лучше позволять себе любимые блюда, но по чуть-чуть, чем совсем от них отказаться.

### Нельзя злоупотреблять фруктами

Самые калорийные фрукты – виноград, банан, персик, хурма. В среднем в 100 г фруктов или ягод – до 10 г природного сахара. 2-3 фрукта в день покрывают потребность человека в сахарах на 50%. Диетологи рекомендуют 200-300 г свежих фруктов в день.

**Сухофрукты не подходят в качестве перекуса для худеющих. В 100 г кураги 60 г сахара.**

### Нельзя недосыпать

Если вы поздно ложитесь и рано встаёте, то организм, которому не достаёт энергии, будет восполнять её за счёт еды. После недосыпа многих возвращает к жизни сладкий чай или кофе с булочкой. Несомненно, что нам поможет дневник питания. Доказано, что ведение записей на треть снижает потребление вредностей и приводит к осознанному выбору блюд. Мобильные приложения будут помогать вести подсчёт калорий. В них же можно рассчитать суточную норму калорий в зависимости от роста, веса, возраста.

## СЕМЬЯ



## К Дню семьи, любви и верности: с первого взгляда

**Приборостроители Елена и Денис Захаровы вместе 15 лет. В этом году арзамасская семья отметила хрустальную свадьбу.**

Познакомились молодые люди в 2004 году на дискотеке. Посмотрели друг друга в глаза, и между ними промелькнула та самая искра. Встречались два года, потом решили, что готовы создать семью. Свадьбу сыграли 14 января, на старый Новый год.

– Мы оба учились в техникуме, когда родился старший сын Даниил, – рассказывает Елена Захарова. – Жили в общежитии. Я писала два диплома – себе и мужу помогала, а он занимался малышом. Делили всё пополам. Общие заботы нас сближали, мы помогали друг другу, старались сделать наше семейное гнездышко тёплым, гостеприимным, уютным.

Супруги Захаровы работают на АПЗ, на двоих – 24 года. Елена – контролёр деталей и при-

боров в цехе №44, Денис – токарь в цехе №51.

Семья активно участвует в заводских мероприятиях, особенно им нравится эстафета «Мама, папа, я – спортивная семья». Отдыхают и путешествуют они тоже все вместе.

– Пять лет назад у нас появился ещё один сын – Степан, – рассказывает Денис Захаров. – Теперь нас трое мужчин, и мы, как можем, помогаем маме. Любим дарить ей подарки и устраивать сюрпризы. Например, на день рождения старший сын подарил кружку с маминой фотографией, а на 14 февраля сделали наш совместный портрет. Лена – замечательный человек, лучшая жена и мама. Каждый день чувствуем её заботу и любовь. Нам хочется сохранить чувства на долгие годы и встретить золотой юбилей.

– Бывает, смотрим друг на друга, и такое ощущение, что заново влюбляемся, – говорит с улыбкой Елена.