



НАШ «БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК»

Сотрудники холдинга приняли участие в акции, прошедшей в День Победы по всей стране – в том числе в Москве, Рязани и Арзамасе.



Брокер ООО «Социум-Сооружение» Дмитрий Масадыков прошёл по Тверской улице в Москве вместе с фотографией дедушки.

ХАЛМАТ АБДУВАИТОВИЧ МАСАДЫКОВ

Был курсантом пехотного училища 368-го стрелкового полка. В 1944 году служил в рядах 394-й отдельной разведывательной роты Белорусского фронта, принимал участие в боевых действиях. В декабре 1944 года был ранен и отправлен в госпиталь до конца войны. Однажды в ходе разведывательной операции в тылу врага был ранен его товарищ Зверев. Младший сержант Масадыков не бросил сослуживца, пронёс его на себе через минные поля. Раненого отправили в госпиталь, и бойцы потеряли друг друга. А встретились в трамвае в Ташкенте, спустя 20 лет.



Сотрудник Группы компаний Игорь Разаренов вместе с сыном также побывал 9 мая на Красной площади.

ГАБДУЛХАК ЯСАВИЕВИЧ КАСИМОВ

Звание – старший лейтенант. После окончания военного училища был направлен в Прибалтику. Там принял свой первый бой. В 1942 году попал в плен. Погиб в концлагере в Германии в 1944 году.

Старший менеджер отдела аренды «Социум-Сооружения» Наталья Короткова приняла участие в шествии по Москве вместе с шестилетней дочерью. Они несли портрет своего свёкра и дедушки.

МИХАИЛ ПРОКОФЬЕВИЧ АТРАЖЕВ

Этого жизнерадостного и дружелюбного человека не стало в декабре 2016 года. После участия в параде на Красной площади приглашал однополчан к себе домой, где они собирались за большим столом. Внучка очень любила бывать на таких встречах, часами напролёт слушала истории.

Служил в 39 отдельном разведывательном авиационном полку Юго-Западного фронта. Всего выполнил 87 боевых вылетов. Награждён Орденом Отечественной войны II степени.



Собкор нашего сайта, сотрудница АО «АПЗ им. Пландина» в Рязани Анна Сигаева приняла участие в рязанском шествии с портретами своих прадедушек.

ЯКОВ НИКИТОВИЧ ЧИГИШЕВ

Красноармеец, миномётчик. Служил в 1103 стрелковом полку 328-й стрелковой дивизии. Воевал на территории РСФСР и УССР, погиб в боях за Житомир 8 января 1944 года. По воспоминаниям, отличался огромной физической силой. Однажды, увидев, что на дочку напала взбесившаяся корова, одним ударом кулака в голову свалил животное с ног.

АЛЕКСАНДР ФЁДОРОВИЧ СИГАЕВ Красноармеец, командир пулемётного расчёта, служил в 46-й отдельной стрелковой бригаде. Погиб в боях под Лопней 27 февраля 1943 года. Его прямые потомки до сих пор живут на земле в Вёшках под Рязанью, где когда-то стоял его родной дом.



Старший менеджер договорного отдела «Социум-Сооружения» Оксана Кузьмина гордится дедом своего мужа. Сын Оксаны хочет пойти по стопам прадеда и служить в бронетанковых войсках.

ЛЕОНИД ТИХОНОВИЧ ЛОБАНОВ

Сейчас Леониду Тихоновичу 92 года. Во время войны он служил сначала в пехоте, затем в танковых войсках. 17. 03. 1945 года при прорыве сильно укрепленной линии обороны противника в районе деревни Дери Салдусского района Латвийской ССР проявил героизм под артиллерийским и миномётным огнём 2 танковых пушек и 4 пулемётов. За образцовое выполнение боевых заданий удостоен правительственной награды – ордена «Красная Звезда». Имеет награду Орден Отечественной войны I степени.



Главный контролёр АО «Арзамасский приборостроительный завод имени П. И. Пландина» Василий Семёнович Аргентов приходит на парад в Арзамасе с портретом своего отца.

СЕМЁН КОНСТАНТИНОВИЧ АРГЕНТОВ

Мой отец служил авиационным техником. Внук несёт этот транспарант с особым трепетом и гордостью. Раньше на День Победы проходили шествия ветеранов, они шли с орденами и медалями, их поздравляли с Победой и благодарили за то, что они сделали для страны. Но с каждым годом их всё меньше. И своим участием в акции мы показываем, что память об участниках войны и гордость за их подвиги будут вечно жить в наших сердцах и передаваться из поколения в поколение.

КАК ПОЗДРАВИЛИ ВЕТЕРАНОВ...

...в Москве



По традиции, в преддверии праздника Победы, сотрудники холдинга поздравили своих ветеранов. Нынешние сотрудники приходили к ушедшим на пенсию работникам – ветеранам Великой Отечественной войны, труженикам тыла, бывшим несовершеннолетним узникам фашистских концлагерей. Так, работники АО «КБ-1» поздравили своих ветеранов. Это – Евгений Иванович Цветков, Надежда Алексеевна Морозова, Владимир Павлович Милованов. Сотрудники московского офиса поздравили также Зинаиду Ивановну Липунцову, Феликса Павловича Тараканова. Ветераны получили праздничные наборы (чай, конфеты, плед, календарь), но главным подарком для них стали добрые слова, искренние пожелания здоровья и тёплое общение.

...в Арзамасе



Посещение ветеранов, которые по состоянию здоровья не смогут участвовать в праздничных мероприятиях, стало доброй традицией. Несмотря на недуги, ветераны рады встрече. В праздничной открытке, оформленной как военный билет, – искренние слова благодарности за их подвиг и мужество. Среди подарков – цветы, набор продуктов, кружка, а ещё сотовый телефон, чтобы всегда быть на связи с родными. Накануне праздника приборостроители посетили ветеранов войны: Анну Ильиничну Протасову, Марию Ивановну Ерахтину, Сергея Михайловича Чанова, Надежду Сергеевну Сиухину, Серафима Сергеевича Макарычева, Василия Петровича Жиженина.

...в Хирино



Более 160 имён запечатлены на мемориальном камне в Хирино. Это имена сельчан, которые пали в сражениях Великой войны. Директор по развитию ООО «СОЦИУМ-ПОСЕЛЕНИЯ» Денис Шмелёв поздравил жителей с великим праздником. По традиции в День Победы возле мемориала прошёл митинг памяти. В нём участвовала и труженица тыла Лидия Степановна Резанова.

ИНТЕРВЬЮ

Владимир
Евсеев,
директор АПКБ



ВЛАДИМИР ЕВСЕЕВ:

«КАЖДЫЙ ИЗ НАС ПРИНИМАЕТ ЗАДАЧИ БЛИЗКО К СЕРДЦУ»

Директор АПКБ рассказал о трёх главных направлениях работы предприятия, об ответственных разработках и о сотрудничестве с другими компаниями холдинга

В 2013 году конструкторские бюро АО «АПЗ», занимающиеся новыми разработками, были выделены в отдельное предприятие ООО «Арзамасское приборостроительное конструкторское бюро». По словам директора предприятия **Владимира Евсеева**, АПКБ уже обладает рядом наработок, которыми интересуются, в частности, крупные авиастроительные концерны. Эти наработки в дальнейшем помогут диверсификации производства АПЗ.

— **Владимир Иванович, расскажите об основных направлениях работы АПКБ.**

— Бизнес-необходимость, да и сама жизнь, требующая развития, заставляет пробовать себя на разных участках работы. Так, сейчас у нас существует три основных направления.

Первое связано с тематикой Арзамасского приборостроительного завода — это разработка датчиков первичной информации: гироскопов, акселерометров и так далее.

Второе — разработка автоматизированных систем контроля, разработка и изготовление стендов, пультов — это тоже задачи, которые приходят к нам с завода.

Третье направление я бы выделил как наиболее перспективное. Это разработ-

ка электромеханических приводов. Сейчас по этой тематике в АПКБ проводится большое количество научно-исследовательских работ (НИР). Мы создаём электроприводы для различных видов изделий, в том числе для гражданской авиации, робототехники и других направлений.

В частности, уже два года проводится НИР для ПАО «Компания «Сухой». Речь идёт о приводе управления рулевой поверхностью самолёта. Это электропривод на основе ролико-винтовой передачи с нагрузкой более 7 тонн. Мы понимаем, что такая разработка — это суперответственность.

Если ранее конструкторы разрабатывали системы управления для летательных объектов, жизненный цикл которых составляет 30-40, а то и несколько секунд, то здесь разрабатывается изделие, которое должно прослужить многие тысячи часов. Кроме того, от нас требуется обеспечить повышенную точность аппаратуры — необходимо выдержать точность положения руля в доли градусов на протяжении всего срока службы. В России по пальцам можно пересчитать разработчиков и производителей, способных обеспечить такие точности. АПКБ — один из них.

Мы сами разработали нагрузочный стенд, сделали образцы, сейчас они проходят испытания, и в ближайшее время, скорее всего, будет заключён контракт на опытно-конструкторскую работу (ОКР).

Недавно в «Сухом» состоялось серьёзное совещание, на котором прорабатывалась стратегия развития компании. В том числе было решено создать летающую лабораторию для отработки электромеханических приводов на различных системах управления. Мы уже официально внесены в реестр как разработчики системы. Это тот положительный результат, которого нам удалось добиться: мы показали, что знания и опыт наших конструкторов полностью отвечают требованиям заказчиков.

Летающая лаборатория — новый вариант самолёта (более электрический самолёт). В мире ею занимаются два мировых авиаконцерна — Boeing и Airbus. «Сухой» стал первой российской компанией, которая всерьёз взялась за эту тему.

— **Почему авиаторы так ухватились за неё?**

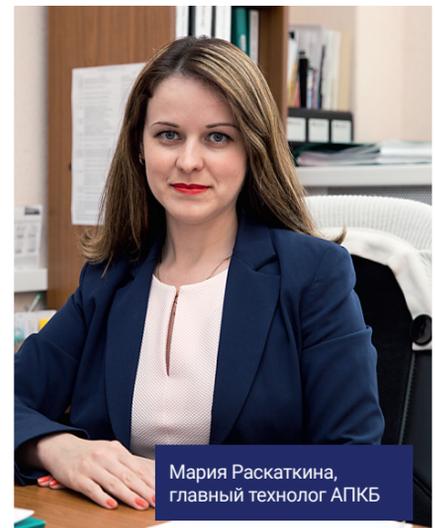
— Потому что замена гидравлики электрикой разгружает энергосистему самолёта в целом.

Кроме «Сухого», этой темой заинтересовался ещё один крупный производитель авиатехники, планирующий создать более электрическую версию нового пассажирского самолёта, который уже существует и уже летает. Мы ведём переговоры с этой компанией и будем делать для неё электроприводы в систему управления воздушными тормозами и в систему управления закрылками при приземлении. Сейчас проводится 3D-моделирование. Это начальный этап. В октябре мы уже должны выступить с техпредложением, которое устроило бы заказчика.

— **С какими компаниями холдинга сотрудничаете?**



Ролико-винтовая передача



Мария Раскаткина,
главный технолог АПКБ

— Производственный департамент в Рязани помогает нам делать стойки для проекта, которым мы занимаемся совместно с НПО «Ленинец». «Ленинец» заказывает нам стойки для РЛС «Атлантика». Эта тематика сейчас очень востребована в связи с необходимостью освоения шельфа Северного Ледовитого океана. Рязань проводит для нас листогибочные и сварочные работы.

Совместно с АО «НИИ «Элла» около двух лет занимаемся очень интересным проектом — делаем вместе с ними вибрационный гироскоп на основе пьезокерамики для летательного аппарата, который создаёт коломенское КБ машиностроения.

Кроме того, недавно меня назначили главным конструктором «КБ-1». Так что работаем в тесной связке с другими предприятиями холдинга.

— **Какой год был самым запоминающимся?**

— Каждый год приносит какие-то достижения. Мы сформировали коллектив. Он у нас молодой, интересный, сплочённый. Средний возраст конструкторов — 30 лет. Каждый принимает задачи близко к сердцу, и любой успех — это настоящий праздник для всего коллектива.

Оснастили себя оргтехникой и программным обеспечением. Создали свой опытный производственный участок. Создаём собственные механический и испытательный участки. Оборудуем там рабочие места для специалистов, которые будут заниматься и фрезерными, и шлифовальными работами.

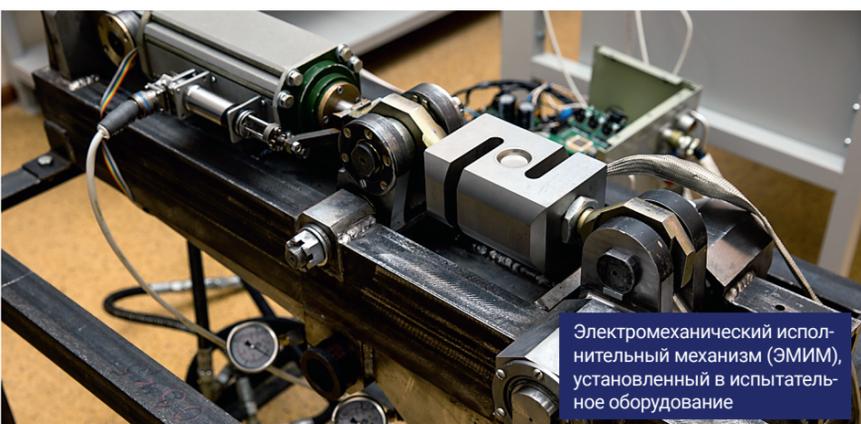
— **А сколько человек сейчас в коллективе АПКБ?**

— У нас около пятидесяти сотрудников. Многие и сейчас продолжают учиться, пишут диссертации. Также работают три доктора наук. Даже я учусь в аспирантуре — жизнь заставляет.

Благодарим собственного корреспондента сайта холдинга «Социум» Валентину Мартыанову за содействие в организации командировки на ООО «АПКБ» и помощь в подготовке материала.

Вера ФЁДОРОВА

Автор фото: Александр Омелянчук



Электромеханический исполнительный механизм (ЭМИМ), установленный в испытательное оборудование



НАУКА

СОСТОЯЛОСЬ ЗАСЕДАНИЕ Научно-технического совета



Члены совета обсудили инновационные направления работы на 2017 год.

Научно-технический совет Ассоциации военно-промышленных компаний осуществляет свою деятельность с января 2016 года.

В московском офисе Группы компаний «Социум» 12 мая прошло заседание Научно-технического совета. На совете присутствовали представители разных предприятий, входящих в холдинг: «КБ-1», НИИ «Элла», АПКБ, «АПЗ имени П. И. Пландина», МПЗ. Возглавил заседание председатель НТС, генеральный директор АО «СОЦИУМ-А» Р. И. Ашурбеили.

Тема заседания 12 мая: «Инновационные направления работы предприятий Ассоциации военно-промышленных компаний в 2017 году».

На заседании прозвучали следующие доклады:

1. Комплексное развитие распределённой энергетики на территории Российской Федерации. Докладчик: С. Д. Варфоломеев, член-корреспондент РАН, доктор химических наук, научный руководитель института биохимической физики имени Н. М. Эмануэля РАН, г. Москва.

2. Генераторы на ПАВ с малым уровнем шумов. Состояние и перспективы. Докладчик: Г. Н. Голонов, директор НПК-1 АО «НИИ «Элла».

3. Особенности использования новых ферритовых материалов при создании параметрического ряда ан-

тенных блоков с улучшенными параметрами для многоэлементных ФАР в X-диапазоне частот. Докладчик: Д. В. Черников, заместитель начальника цеха ферритовых изделий АО «КБ-1».

4. Разработка и производство рулевых приводов (электромеханических). Докладчик: В. А. Сухоруков, начальник КБ-1 ООО «АПКБ».

Члены совета выслушали доклады и обсудили представленные разработки.

Учёный секретарь, начальник специальной информационной службы АО «КБ-1» В. А. ЗАХВАТОШИН.

ОТКРЫТИЕ



На Арзамасском заводе получили подарки к юбилею

В этом году Арзамасскому приборостроительному заводу исполняется 60 лет. 22 мая 1957 года на предприятии был собран первый электродинамический карманный фонарик. Широкие юбилейные торжества пройдут в сентябре.

А пока свой 60-й день рождения завод отметил запуском нового водогрейного котла и открытием современного складского комплекса.

В присутствии почётных гостей – мэра Арзамаса **Михаила Мухина** и председателя городской Думы **Игоря Плотицкого** – кнопку «пуск» нажал генеральный директор АО «АПЗ» **Олег Лавричев**. Монтаж нового оборудования был произведён в кратчайшие сроки. Здесь установлены новые водогрейный и паровой котлы, а также газораспределительный узел. Сделано это за счёт средств завода в рамках программы энергосбережения и реконструкции котельного оборудования.

«Два таких же котла немецкой компании «Евротерм» четыре года назад уже были установлены в данной котельной. За это время сбоев в их работе не было, кроме того, данное оборудование позволяет значительно экономить электроэнергию (до 30%), а следовательно, и средства», – заявил Олег Лавричев, генеральный директор АО «АПЗ».

С символического перерезания красной ленточки состоялось открытие современного складского комплекса. Здесь оборудованы помещения для приёма изделий, их оприходования, испытания, проверки, хранения и дальнейшей выдачи на производство. У каждого сотрудника здесь всё будет под рукой.

Людмила ФОКЕЕВА

Авторы фото: Александр Барыкин, Елена Галкина

РАЗРАБОТКИ

Расходомер газа – в РФ аналогов нет!

Разработка расходомеров газа началась на «Элле» в 2016 году. На данный момент уже проходят испытания первые опытные образцы. Измерения показывают, что параметры изделий находятся на уровне западных разработок. АО «НИИ «Элла» – единственный отечественный производитель, в арсенале которого есть подобная разработка.

Датчики расхода газа проектировались для нефтегазовой промышленности. Используемые в агрессивных средах, они выполнены в виде пьезоэлектрического приёмопередатчика в титановом корпусе и устанавливаются на участке трубопровода. Газовый расходомер измеряет, какое количество газа в литрах в минуту (или за другой промежуток времени) протекает через определённый участок трубопровода. Это нужно для контроля объёма транспортируемого газа и возможных утечек.

Принцип действия расходомера основан на ультразвуке. УЗ-сигнал, порождаемый пьезоэлементами, проходя по потоку газа, ускоряется, а против потока замедляется. Зная разницу во времени прохождения сигналов, можно вычислить скорость потока, а зная сечение трубопровода, – объёмный расход в л/мин.

Конструкция именно этих датчиков рассчитана на использование в газовой промышленности. При изменении конструкции можно применить его как счётчик газа для коммунальщиков, если в этом, конечно, есть необходимость.

Разработкой расходомера на «Элле» занимаются начальник отдела частотно-селективных устройств **Иван Макан** и инженер **Максим Шиков**.



О других разработках АО «НИИ «Элла», например, о датчике удара и датчике угловых скоростей, а также о сейсмодатчике и датчике расхода жидкостей, читайте на нашем сайте www.socium-a.ru

НОВОСТИ «СООРУЖЕНИЯ»

ЗАМЕНА и ремонт

За последний год в газовой котельной, расположенной в корпусе 23, были заменены насосы циркуляции сетевой воды системы отопления и теплообменники системы горячего водоснабжения, обеспечивающие теплом и горячей водой корпуса на Соколе. Главный энергетик ООО «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ» Иван Королёв рассказал также, что на 4-й и 6-й трансформаторных подстанциях проводится ремонт и замена оборудования высоковольтных ячеек. На 7-й подстанции установлены главные автоматические выключатели на силовые трансформаторы.



ОТКРЫЛОСЬ КАФЕ «ФАРШМАГ»



По словам начальника отдела развития ООО «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ» Павла Солоницына, учредители сети Ilovesafe приняли решение открыть новый ресторан на Соколе ещё в ноябре прошлого года. Оценив трафик и локацию, особенно то, что рядом расположено много офисов, много компаний с большим потоком посетителей, а также концертная площадка и музей, они выбрали Сокол. Предстояло провести очень сложный ремонт, так как помещение ранее было не приспособлено для предприятия общепита. К середине апреля все согласования и работы были завершены. В ближайшее время рядом с кафе «ФарШмаг» будет смонтирована летняя веранда в европейском стиле.

ИТОГИ РАБОТЫ за три месяца

4190,1 кв. метра площадей сдано в аренду за первые три месяца этого года на объектах, которые находятся под управлением ООО «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ» и расположены в Москве и Подмосковье. При участии брокерского отдела заключено в общей сложности 30 сделок с новыми арендаторами. В частности, в Центре культуры и бизнеса «МОСКВА-СОКОЛ» появилось 24 новых арендатора, занявших общую площадь 2 272,1 кв. метра. Среди новых партнёров «Сооружения» такие организации, как Московский открытый институт, арендовавший более 1000 кв. метров, ресторанный холдинг Ilovesafe, ГК «Сервисная логистическая компания» и другие.

НАШИ ПАРТНЁРЫ открывают летний лагерь



Партнёр «Сооружения», продюсерский центр «Юный артист» открывает городской творческий лагерь на Балтийской для детей от 5 до 15 лет. Задача лагеря – развитие талантов. Запланировано четыре смены: 5–16 июня, 19–30 июня, 3–14 июля, 17–28 июля.



ФЕСТИВАЛЬ

ЗДЕСЬ ГУСЕМ ПАХНЕТ!



27 мая профилакторий «Морозовский» встречал участников и гостей VI фестиваля кулинарного искусства «Арзамасский гусь»

Впервые в числе почётных гостей фестиваль посетили губернатор Нижегородской области **Валерий Шанцев** и митрополит Нижегородский и Арзамасский **Георгий**.

— В нашей области есть места, в которых хочется часто бывать. Одно из них – Арзамасский район. Это намоленная земля, которая сохраняет всё лучшее, что досталось нам от предыдущих поколений, – отметил Валерий Павлинович. – Я выражаю благодарность организаторам за то, что они вносят огромный вклад в приумножение культурного богатства Нижегородской области!

О сохранении народных традиций и культуры говорил и владыка Георгий:

— Способность народа жить своими традициями – это элемент национальной безопасности. Очень важно, чтобы наши дети любили свою землю, хранили её и укрепляли. Арзамас славен традициями, и хочется сказать об Арзамасе и сегодня: здесь русский дух, здесь гусем пахнет!

Главный инициатор и организатор фестиваля, генеральный директор АО «АПЗ» Олег Лавричев отметил:

— Всё то, что мы сегодня представляем на нашей площадке – традиции русской кухни, народные ремёсла, музыкальный фольклор, – сохра-

няет историческую самобытность нашего народа, который веками живёт на этой земле.

В этот раз фестиваль собрал лучших поваров не только Нижнего Новгорода и области, но и других регионов страны – Москвы, Санкт-Петербурга, Тулы. В конкурсе профессионалов состязались семь команд, за час каждой нужно было приготовить салат-закуску и горячее блюдо. Впервые разрешалось готовить не только гуся, но и утку.

III место занял Валерий Журавлёв (ресторан **Воссопino&Gaucho**, Нижний Новгород), предложивший перловку с утиной ножкой и утиные эклеры с желе из мочёных яблок и кваса. **На II месте Александр Кадач** (загородный клуб «Ранчо 636», Дзержинск), приготовивший утку с морковным муссом из красного лука под вуалью из красной смородины и мясную радугу. **I место занял Владимир Нефедев** (ресторан **Le Grill**, Нижний Новгород), блюда которого оказались самыми сбалансированными и вкусными. Владимир представил на суд жюри «Лес» из утиной грудки и ягод и «Пруд» из картофельного пюре и утиной ножки конфи. Все награждены дипломами и памятными подарками.

В конкурсе любителей лучшим стал нижегородец **Александр Рудерман** за велико-



лепное приготовление утиной грудки с грушей.

Всего было приготовлено более 40 кг плова и перлотто из гуся, сварено 100 литров ухи из речной рыбы и раков, а на сладкое – сбитень из местных трав и лесных ягод.

На фестивале работали ярмарка народных промыслов, фуд-корт, дети смогли поиграть с аниматорами, посетить контактный зоопарк и покататься на лошади.

В насыщенной концертной программе приняли участие лучшие фольклорные коллективы области. Кульминацией праздника стало выступление московской группы «Иван Купала» и торжественный спуск гуся на воду, а также фейерверк.

Пресс-служба

АО «АПЗ им. П. И. Пландина»



ПОЗДРАВЛЕНИЯ

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

Наши юбиляры:

АО «Социум-А»:

Марина Владимировна Харламова

АО «КБ-1»: Ирина Викторовна Кирьянова

ООО «Социум-Сооружение»:

Андрей Петрович Петров, Александр Васильевич Дмитриенко,

Светлана Александровна Тихова

АО «НИИ «ЭЛПА»:

Константин Иванович Валянский

ООО ЧОП «ВПК Безопасность-Поволжье»:

Александр Васильевич Фомин

АО «АПЗ»:

Сергей Николаевич Акинин, Наталья Равильевна Воробьёва,

Наталья Юрьевна Голышева, Инна Викторовна Дыдыкина,

Елена Викторовна Елпатова, Наталья Ивановна Левашова,

Александр Евгеньевич Лисенков, Наталья Фёдоровна Митянина,

Светлана Ивановна Мочалова, Елена Владимировна Ослова,

Наталья Анатольевна Рябикова, Дмитрий Борисович Хлопков,

Людмила Ивановна Шитеева, Антонина Александровна Агапова,

Наталья Николаевна Ашуткина, Юлия Александровна Беганцова,

Александр Алексеевич Бойцов, Николай Иванович Давыдов,

Владимир Станиславович Лазарев, Сергей Иванович Новиков,

Елена Владимировна Пичугина, Алевтина Алексеевна Райковская,

Иван Алексеевич Фомин, Ольга Николаевна Яшина,

Наталья Анатольевна Антонова, Леонид Александрович Жулин,

Надежда Алексеевна Лоськова, Татьяна Андреевна Макарова,

Геннадий Иванович Серов, Татьяна Владимировна Спицына,

Нина Васильевна Струнина, Владимир Викторович Медведков,

Константин Николаевич Пискунов, Валерий Николаевич Полушкин,

Игорь Иванович Хмелинин.

ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ, ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ, БЛАГОПОЛУЧИЯ И РАДОСТИ!

ЗДОРОВЬЕ



5 рецептов ароматерапии на каждый день



Ароматерапия входит в курс оздоровительных процедур, которые можно пройти в профилактории «Морозовский». Там лечат эфирными маслами, используя аромалампу. Рассказывает главный врач профилактория Наталья Бондарь.

Аромапроцедура не требует особых условий. Её можно провести дома (нанеся на платок или полотенце и накрыв этой тканью лицо), в офисе, даже в транспорте, просто открыв пузырёк и вдохнув аромат. Эфирные масла используют при массаже, для холодных и горячих ингаляций, можно принимать с ними ванны.

1. Профилактика простуды

Холодная ингаляция, сочетающая три капли чабреца, пять капель бергамота и пять капель лимона.

2. Для расслабления и хорошего настроения

— пять капель эфирного масла мандарина, четыре капли иланг-иланга, четыре капли эфирного масла грейпфрута, три капли ладана.



3. От порезов – на ранку надо капнуть эфирное масло каюпута.

4. Для работы мозга и повышения работоспособности вдыхайте масла левзеи, майоры, бергамота, розмарина. Оптимизировать рабочий процесс и справиться со стрессом помогает сочетание двух капель гвоздики, пяти капель бергамота, пяти капель майорана, трёх капель левзеи и трёх капель лимона.

5. От бессонницы и кошмаров лечит смесь из сандала (5 капель), нероли (3 капли), мирры (4 капли).

И бытовой рецепт для устранения неприятных запахов в квартире: по три капли лимона, мяты и розмарина.

Больше новостей - на сайте www.socium-a.ru