

## Новости

### Качество – визитная карточка ПЭМЗа

Качество выпускаемой продукции было и остается главным приоритетом Псковского электромашиностроительного завода.

То, что наши двигатели имеют существенные преимущества перед изделиями других предприятий аналогичного профиля, подтверждаются заказчиками, в частности специалистами ОАО «Белкоммунмаш». Это белорусское предприятие выпускает троллейбусы и трамваи.

Очередную партию трамваев они поставляют в Казахстан – в город Павлодар. Двигатели для этих машин изготавливают работники ПЭМЗа. И несмотря на то что сегодня псковский завод загружен заказами, как говорится, «под завязку», белорусы согласны подождать, но на другое предприятие заказ отдавать категорически отказываются.

– Сегодня на постсоветском пространстве есть только два предприятия, которые делают двигатели для трамвайных вагонов, – говорит директор унитарного предприятия «НТПЦ Белкоммунмаш» Олег Быцко. – При этом они оба находятся в Российской Федерации. Мы выбрали поставщиком

двигателей для Павлодара Псковский электромашиностроительный завод. Отношения с другим заводом у нас сложились неблагоприятно. И прежде всего из-за того, что качество выпускаемой ими продукции нас не удовлетворяло. Практически 50 процентов двигателей, которые мы у них покупали, выходили из строя в гарантийный период. С псковской продукцией таких вопросов у нас не возникало никогда. Но, к сожалению, псковский завод получил свой внутренний заказ от российского производителя трамваев для Москвы и не смог обеспечить нас двигателями вовремя. Но мы готовы ждать. Своим партнерам из Павлодара мы рассказали о сложившейся ситуации, они нас поняли и также готовы подождать, с тем чтобы получить машины соответствующего качества.

Следует отметить, что новые трамваи в сравнении со старыми моделями потребляют на 35–40 процентов меньше электроэнергии.

### Итоги выполнения Коллективного договора

25 апреля состоится встреча генерального директора ПЭМЗа Александра Валерьевича Лазарева с трудовым коллективом предприятия.

Речь пойдет о том, как в 2017-м году выполнялся Коллективный договор. Коллективный договор является основным документом, по которому строятся взаимоотношения между администрацией и работниками Псковского электромашиностроительного завода. По сути, это документ, содержащий обязательства, взятые на себя работодателем и трудовым коллективом предприятия. В нём стороны трудовых отношений оптимально согласовывают свои интересы, представляя каждой из них не только права и гарантии, более льготные по сравнению с установленными законами, но и налагая определённые обязательства.

Наличие Коллективного договора – признак современного пред-

приятия с прозрачными и понятными «правилами игры» в трудовой сфере, заботящегося о своём кадровом потенциале. Чем выше уровень социальной поддержки работников, тем стабильнее коллектив, выше ответственность каждого за конечные результаты работы предприятия.

За каждой строкой Коллективного договора – реальные задачи с четким указанием графиков и планов их выполнения. Контролирует процесс профсоюз, но оценивают проделанное за год непосредственно сами работники.

О том, в какой мере удалось реализовать пункты Коллективного договора 2017 и пойдет речь на встрече руководства завода с трудовым коллективом.

## Заводская жизнь

### С заботой о людях труда

Улучшение условий труда – одно из приоритетных направлений, которому руководство ПЭМЗа уделяет самое пристальное внимание.

На этот раз улучшение бытовых условий коснулось женского коллектива производства № 1. Перед начальником производства и ремонтно-строительной службой руководители предприятия поставили задачу отремонтировать, а по сути отстроить заново помещение женского гардероба. Задача была выполнена, и сейчас в гардеробной очень уютно, интерьер продуман до мелочей, с учетом самых строгих требований, предъявляемых к современным бытовым помещениям.

– До 1990-го года здесь тоже была гардеробная. Позже, в связи с падением объемов производства, а затем и с перебоями поступления горячей воды, тепла, на этих площадях разместились участки по укладке якорей машин постоянного тока. Также здесь находились и работники ОТК. Мужской гардероб располагался напротив, женский был на втором этаже. Но, как известно, всё течёт, всё меняется: мы восстанавливали наши объёмы, увеличивалась численность работающих, и в итоге возникла крайняя необходимость в нормальной комфортабельной женской гардеробной. Дело в том, что в последнее время наши женщины были вынуждены переодеваться в разных местах, не всегда для этого приспособленных, что, конечно же, создавало определённые проблемы, – говорит начальник первого производства **Сергей Иванович Кузьменко**.

Потребность в новых бытовых помещениях для работников первого производства назрела давно, но возможность для претворения планов в жизнь появились у руководства предприятия только в эти

годы, когда завод значительно нарастил объёмы производства. На страницах нашей газеты мы рассказывали о том, что в прошлом году участок по укладке якорей разместился на вновь отремонтированных площадях, а на его месте начались ремонтно-строительные работы по оборудованию гардеробной. Объем работ был достаточно большой, но строители справились на отлично. И сейчас помещение не узнать: новая плитка, потолок, пластиковые окна, жалюзи, удобные шкафчики для одежды, санузел, умывальники, душевые кабины – здесь есть всё для того, чтобы женщины чувствовали себя комфортно, приходя на работу и, что не менее важно, покидая свое рабочее место. Множество цветов на подоконниках и в напольных горшках, на стенах – зеркала, милые безделушки: в новом бытовом помещении уютно как дома.

– Здесь все новое, и душа радуется, глядя на это великолепие. Люди понимают, что ремонт в первую очередь сделан для того, чтобы чувствовать себя комфортно и на работу приходить с хорошим настроением, – делится впечатлениями работница, которая следит за чистотой в гардеробной.

Высоко оценили уровень комфорта и сами работницы производства № 1: «Очень уютно, чувствуется забота о людях, современный подход к улучшению условий труда. Нет сравнения с тем, что было раньше. Хороший ремонт провели, новую мебель закупили, обустроили современный интерьер. Мы,



работники цеха, практически окунаемся в домашнюю атмосферу. И главное – всё это рядом с производством, очень удобно!»

Уже полным ходом идут ремонтные работы в мужской гардеробной первого производства. И вообще сейчас на заводе довольно много объектов, которые находятся в стадии восстановления. В частности, это помещение, куда переедет сборка щёткодержателей, и будет две комнаты мастеров. И вот когда мастера – начальники участков переедут, там оборудуют комнаты для приёма пищи.

Руководство ПЭМЗа уверено, что без заботы о каждом работнике предприятия в современных условиях невозможно развиваться, эффективно работать, двигаться вперед, наращивать объёмы производства.



● ● ● Твои люди, завод

## Профессия, ставшая судьбой



Эти и подобные вопросы всегда возникают, когда встречаешься с человеком, уверенным в себе, самодостаточным, открытым в общении, ярким и увлеченным, живущим в гармонии с собой, — одним словом, счастливым, несмотря ни на что.

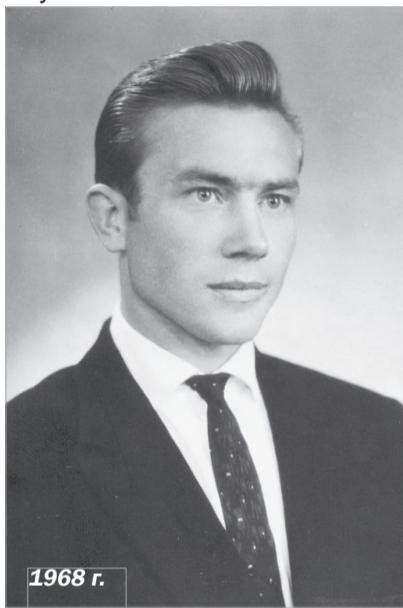
Именно с таким человеком довелось мне встретиться, взять интервью, а проговорив около часа, проникнуться безграничным уважением.

Это ведущий инженер-конструктор **Геннадий Фёдорович Потрясов** — специалист более чем с 55-летним стажем работы!

На ПЭМЗ он получил направление после окончания Пензенского политехнического института. Геннадий Фёдорович вспоминает, что еще мальчишкой побывал в Пскове: в этом старинном городе служил в Воздушно-десантных войсках старший брат, и они с мамой приезжали его навестить.

— Помню, что город мне тогда очень понравился, — вспоминает Геннадий Фёдорович, — И надо же было такому случиться, что спустя некоторое время Псков стал моей второй родиной, а коллектив завода — по сути второй семьей.

За пять с лишним десятков лет Г.Ф. Потрясов работал на разных должностях — и самых обычных, рядовых, и на руководящих, в разных подраз-



1968 г.

делениях. Начиная с инженером-конструктором в техническом отделе, потом его перевели в инструментальное производство. Поработав там, вернулся в техотдел, но уже в качестве заместителя главного технолога. Затем Геннадий Фёдорович был назначен главным технологом, позднее он был начальником инструментального производства... Но в душе, как признается сам, всегда оставался инженером-конструктором.

— В итоге я снова здесь, в конструкторском бюро, правда кульман пришлось сменить на компьютер, о чем я ничуть не жалею, — с улыбкой говорит Геннадий Фёдорович. — Работать на нем не то чтобы проще, а интереснее, эффективнее. Создаваемую модель можно «покрутить» и так и этак, рассмотреть в различных проекциях.

Кстати, Геннадий Фёдорович был одним из первых на ПЭМЗе, кто освоил не только компьютер, но и изучил основы программирования. Вообще он привык быть, что называется, на острие прогресса. В этом высокотехнологичном, быстро меняющемся мире Потрясов легко адаптируется к «следующему поколению» продуктов. Ко всему прочему Геннадий Фёдорович был и одним из тех, кто стоял у истоков внедрения на заводе трехмерного проектирования.

Вообще вклад инженера-конструктора в успешную деятельность предприятия трудно переоценить, ведь

целевой продукт разрабатывается и выпускается, прежде всего, на основе созданных им моделей. Можно смело утверждать, что от уровня квалификации специалиста этой профессии напрямую зависит конечный результат совместных усилий большого числа подразделений внутри завода, а значит, и эффективности работы всего предприятия.

Что-то, а опыта, знаний, квалификации Геннадий Фёдоровичу Потрясову не занимать! С самого первого дня работы на ПЭМЗе в качестве инженера-конструктора тогда еще молодой специалист взял за правило не быть «мертвым» конструктором, не делать проекты, которые вообще никому не нужны, а видеть результаты своего труда. Отрадно, что Геннадий Фёдорович видит вживую изделия, которые проектировал. Надеется, что ему посчастливится увидеть в работе и модель, над которой он трудится сейчас.

— Мы проектируем электродвигатель для «Газели», — говорит мой собеседник. — Я практически закончил работу над моделью этого двигателя. Старался, чтобы наше изделие было лучше, дешевле и качественнее продукции конкурентов.

Когда-то я прочитала фразу о том, что если бы у Бога была профессия, то она называлась бы «инженер-конструктор». Поскольку именно инженер-конструктор создает из имеющихся ресурсов новые объекты материальной культуры, пользуясь, конечно, не какими-то магическими способностями, а глубокими и всеобъемлющими знаниями физических законов.

**Что значит найти себя в профессии? Выбрать дело по душе и посвятить ему жизнь? Через десять, двадцать, тридцать лет говорить о своей профессии с тем же блеском в глазах, что и в юности? И, наконец, как определить, какая профессия твоя? А может быть, профессия сама находит человека, становясь его судьбой?**

Слушая Геннадия Фёдоровича, я постоянно ловила себя на мысли, что немного завидую этому человеку. По-хорошему завидую его энергии, энтузиазму, какой-то удивительной вовлеченности в процесс творчества, созидания... И это при том, что совсем недавно Г. Ф. Потрясову исполнилось 80 лет!



В кругу коллег. 25.12.1989 г.

— Геннадий Фёдорович обладает колоссальным опытом — и жизненным, и профессиональным, — рассказывает Сергей Викторович Попов, главный конструктор. — Он очень серьезно и ответственно подходит к работе, несмотря на свой солидный возраст живо интересуется всем новым, современным. Нам просто надо гордиться и радоваться, что рядом работает такой замечательный специалист и прекрасный человек. А еще все мы лишний раз убеждаемся, что интересная творческая работа способствует долголетию!

**Поздравляем Геннадия Фёдоровича Потрясова с 80-летним юбилеем! Желаем здоровья, бодрости и оптимизма, реализации новых замыслов, неиссякаемой жизненной энергии и прекрасного настроения!**

● ● ● Вопрос — ответ

## Когда ценен каждый человек

В предыдущих номерах «Энергии» была затронута актуальная тема перехода от командно-административной системы управления предприятием к современной, основанной на открытости и самоуправлении.

Речь идет о так называемых «бирюзовых» компаниях (термин Фредерика Лалу, автора книги «Открывая организации будущего»). Эта тема заинтересовала работников предприятия. Правда, развивая её, многие говорили о «бирюзовых отношениях» как о далеком будущем. Людям довольно сложно на данном этапе представить организацию, в которой практически полностью отсутствуют иерархические пирамиды, а организационная структура представляет собой систему, основанную на взаимодействии равноправных коллег.

Один из моих собеседников — руководитель производственного подразделения (он настоятельно просил не называть его фамилию) выразил сомнение в том, что люди могут быть ответственными по умолчанию. Он считает, что сотрудники все-таки

должны соблюдать жесткие правила. Как, к примеру, быть с конфликтами? Получается, в «бирюзовых» организациях их нет?

Это не так. От них никто не застрахован, но они другие и разрешаются иначе — для этого в «бирюзовых» компаниях обычно есть прозрачные процедуры, бизнес-процесс: кто-то выносит конфликтную ситуацию на обсуждение, выбирается медиатор, и проблема снимается. В результате каждый сотрудник чувствует ответственность за происходящее, поэтому в конфликте ищут не виноватого, а конструктивное решение. Каждый сотрудник полностью отвечает за свои действия, может принимать любые решения и участвовать во всех процессах — альтернативно старым, иерархическим структурам, где человек-шестеренка выполняет свою функцию в отлаженной работе всего механизма.

Еще один вопрос: получается, что в «бирюзовых» компаниях никого не увольняют — все отличные сотрудники. Разве такое возможно?

Конечно, нет. Компания может ошибаться в найме

людей, а кандидат — неправильно выбрать компанию. Но здесь увольнение прозрачно (каждый знает, из-за чего увольняет, и может предложить кого-то уволить) и обсуждается коллективно. Люди честны перед собой и друг другом, уход сотрудника — поиск лучшего пути для него и компании. Увольнение связано с результатами работы, а не с эмоциями. Сотрудники понимают, зачем они здесь и чего от них ждут.

Таким образом, организация становится живым организмом, функционирующим на базе сильных сторон своих работников. Важный принцип «бирюзовых» организаций — целостность. Ценность человека со всеми его сильными и слабыми сторонами никто не оспаривает, его принимают как полноправного члена команды, чьи лучшие способности всегда приносят пользу, а неумение чего-то не порицается.

**Дорогие друзья! Редакция ждет ваших вопросов, откликов, предложений. Присылайте их на электронный адрес: [olg.cuzne@yandex.ru](mailto:olg.cuzne@yandex.ru) или приносите в приёмную генерального директора завода.**



● ● ● Крупным планом

## Люди в белых халатах

Во все времена уважали и заслуженно ценили тех, кто делом своей жизни избрал заботу о здоровье людей. Работа медика требует особых качеств – верности долгу, умения сочувствовать, невозможности оставаться в стороне от чужой боли. Именно о таких людях – чутких и отзывчивых – наш рассказ.



*ская помощь человеку нужна срочно, когда счет идет буквально на минуты. И вот в таких неординарных случаях, наверное, по-особому начинаешь ценить тот факт, что медицинские работники находятся буквально в двух шагах, совсем рядом?*

– Да, конечно, случается, что помощь надо оказать практически сиюминутно, от этого зависит здоровье, а порой и жизнь пострадавшего, – говорит моя собеседница. – Никто не застрахован от несчастных случаев даже в обычной жизни, а что уж говорить о производстве. Так что несчастный случай может произойти с любым человеком и в любой организации. И здесь главное быстро

отмечает и директор центра, и сами пациенты. Кстати, их мнением – мнением работников завода, которые неоднократно обращались в медсанчасть, я тоже поинтересовалась. И вот что услышала в ответ:

«Я на заводе работаю давно. У нас без медсанчасти не обойдешься. Случаются травмы у рабочих. И если вовремя помощь не оказать, всё это может очень плохо кончиться! Вот куда рабочий пойдет после того, как он пальцы на станке порезал? «Скорую» вызывать? Вроде особой причины на это нет. В травмпункт ехать? Да пока доберешься, пока в очереди посидишь – кровью истечь успеешь! На предприятии обязательно должен быть медработник, чтобы в случае чего рану обработать и перевязку сделать, чтобы человек хотя бы до поликлиники нормально добрался».

«У меня работа отнюдь не травмоопасная, но и мне врач на предприятии все равно иногда бывает полезен. Например, каждый год нам делают прививку от гриппа. Разве плохо? Если бы в поликлинику нужно было идти, я бы никогда не выбрался.

До 1985-го года на Псковском электромашиностроительном заводе была своя медико-санитарная часть. Тогда подобные подразделения существовали практически на всех крупных промышленных предприятиях. В 90-х годах прошла реорганизация, и появилось цеховое отделение городской поликлиники № 1, возглавила которое **Марина Петровна Паулаускене**. Сейчас она – директор медицинского центра ООО «Медсанчасть ПЭМЗ».

– Мы располагаемся под одной крышей с предприятием, арендуем заводские площади, – рассказывает Марина Петровна. – С 2004-го года зарегистрировано наше медицинское учреждение как самостоятельная фирма. Но наше сотрудничество с Псковским электромашиностроительным заводом по-прежнему является активным, плодотворным и, считаю, взаимовыгодным. Проводим терапевтический прием заводчан, оказываем первую медицинскую помощь всем, кто в ней нуждается. К услугам работников завода – процедурный кабинет, где они могут в течение дня, не покидая территорию предприятия, в кратчайшие сроки сделать инъекции. Кроме этого мы делаем ЭКГ.

Также по договору с предприятием специалисты нашего центра проводят профилактические медицинские осмотры. Они нужны прежде всего для того, чтобы предупредить или вовремя заметить возникновение каких-то серьезных заболеваний, а также установить профпригодность для выполнения определенной производственной деятельности.

М.П. Паулаускене рассказывает о деятельности «Медсанчасти ПЭМЗ», показывает оборудование, которым оснащен медицинский центр. Аппарат для ультразвукового исследования (УЗИ), аппаратура для диагностики офтальмологических заболеваний и многое другое – всё это оборудование современное, высококлассное, которым и не каждая муниципальная поликлиника может похвастаться.

– Марина Петровна, а ведь на производстве бывают случаи, когда экстренная медицин-

и профессионально оказать помощь. У человека помимо травмы может случиться болевой шок, начаться кровотечение. В этом случае необходимо остановить кровь, сделать укол, перевязку... Впрочем-то, привычные для медика действия. Но, подчеркну, именно для медика, потому что человек не подготовленный может и растеряться в такой ситуации, кроме того, у него может не оказаться необходимых препаратов под рукой.

Конечно, существует городская станция «Скорой медицинской помощи», но, как показывает практика, с момента звонка до приезда бригады часто проходит и полчаса, и сорок минут. Наши же работники с точно таким же «тревожным чемоданчиком» на месте уже через три-четыре минуты и начинают оказывать пациенту первую помощь.

Марина Петровна делает акцент на том, что руководство ПЭМЗ, по мере возможностей, помогает их медицинскому центру. В частности, совсем недавно в кабинетах были установлены новые пластиковые окна, жалюзи...

– Да и вообще мы работаем в тесном контакте с начальником отдела кадров Марией Григорьевной Коробчук, – продолжает директор ООО «Медсанчасть ПЭМЗ». – Вот, к примеру, взять прививочную кампанию. Мария Григорьевна пишет заявку в первую поликлинику, и уже к нам приходит указание по поводу того, чтобы мы начинали вакцинацию работников. Еще раз подчеркну, что это большое удобство и для самих заводчан, и для руководителей, когда человек, практически не покидая своего рабочего места, может сделать и прививку, и выполнить другие необходимые процедуры.

В медцентре работают высококвалифицированные специалисты, с большим опытом работы, так что отменное качество услуг гарантировано. Это



Раньше я в другом месте работал, где врача не было, так чуть ли не каждый год гриппом болел. Причем каждую зиму прививку хотел сделать, да всё откладывал. Зато теперь всё отлично! Организовано сходили, сделали укол и весь год здоровы!»

Большой популярностью пользуется «Медсанчасть ПЭМЗ» и у горо-

жан. И в этом тоже заслуга медперсонала центра. Сама Марина Петровна Паулаускене за эти годы освоила уже несколько медицинских специализаций. Помимо того, что она терапевт, она ещё врач УЗИ и профпатолог. Будучи врачом профпатологом, Марина Петровна занимается анализом общего здоровья человека, а также изучает здоро-



вье заводчан, имеющих тесную связь с вредным производством. Кстати, и дочь М.П. Паулаускене Ольга Халявина тоже пошла по стопам матери – стала стоматологом и сейчас успешно трудится в ООО «Медсанчасть ПЭМЗ».

Люди в белых халатах всегда были и остаются на страже здоровья заводчан. И за это им огромная благодарность!



● ● ● Новости спорта

## Футболисты ПЭМЗа приняли «вызов»



В Пскове проходит корпоративный футбольный турнир «ВЫЗОВ».

Это новый проект, который позволяет его участникам, по мнению организаторов, повысить имидж компании, установить партнерские внешнекорпоративные связи, а также еще больше заинтересовать и привлечь работников предприятия к занятиям спортом, поддерживать здоровый и активный образ жизни.

Футбольная команда Псковского электромашиностроительного завода принимает самое активное участие в турнире. И, надо сказать, выступает весьма успешно.

Так, в первом матче, который открывал футбольный турнир, команда АО «ПЭМЗ» встретилась с командой ДНС. Игроки команды ДНС за-

били первый мяч, но в дальнейшем футболисты ПЭМЗа перехватили инициативу и обеспечили себе комфортное преимущество в голах! Итоговый счет – 6:3 в пользу команды ПЭМЗа. В нашей команде голы забили **Москвитин Максим, Привознов Эдуард, Ульянов Андрей, Ульянов Максим.**

Во втором матче встретились команды Fido-pskov и АО «ПЭМЗ». Отлично, что на матч команда нашего завода вышла с самой длинной на данный момент скамейкой запасных: в матче участвовало 15 человек. Однако у заскочившей в последний вагон турнира команды Fido-pskov также была возможность делать частые замены.

Открыл счет игрок команды ПЭМЗа, который, скорее всего, делал навес к воротам, но траектория удара оказалась настолько неожиданной, что мяч залетел под перекладину. Далее

игра шла в обоюдоострой борьбе, но голов не было. Где-то игрокам не хватало точности в завершении атаки, а где-то спасали вратари команд. Во второй половине первого тайма, из-за несогласованности действий защитника и вратаря, команда Fido-pskov забила так называемый автогол. Потом последовал еще один, и на перерыв команды ушли со счетом 2:1 в пользу Fido-pskov.

В начале второго тайма наши футболисты сравняли счет, и интрига матча вернулась. Победу команде ПЭМЗа обеспечили два гола, забитые во втором тайме Максимом Ульяновым. Кстати, и два других тоже забил этот игрок. Респект Максиму Ульянову!

Итоговый счет – 4:2 в пользу команды ПЭМЗа. Корпоративный футбольный турнир в Пскове продолжается. Будем болеть за наших и пожелаем им удачи!

● ● ● Городские новости

## На майские праздники – в Псков

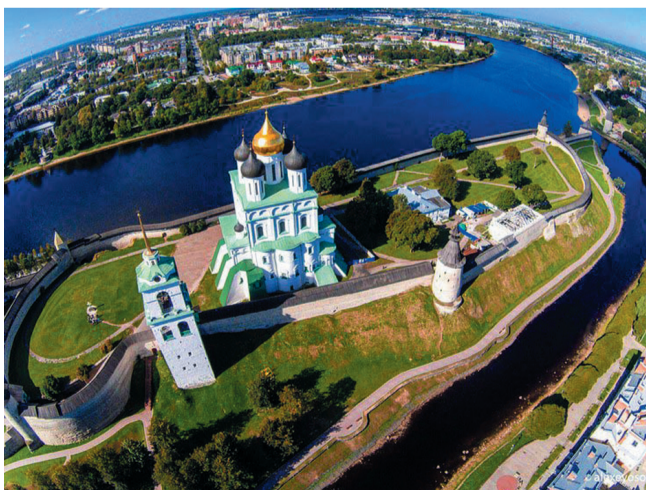
Псков входит в топ-10 городов для отдыха с детьми на майские праздники.

Приближаются майские праздники – День Весны и Труда, который мы отмечаем 1 Мая, а также День Победы 9 Мая. С тем, где провести праздничные дни, что посмотреть, – многие уже определились. Радует тот факт, что Псков входит в топ-10 городов для отдыха с детьми на майские праздники.

Российский сервис бронирования жилья составил рейтинг по результатам анализа броней отелей и апартаментов для проживания семей с детьми с 29 апреля по 10 мая.

По данным Tvii.ru, туристы бронируют майский отдых с детьми в Пскове в среднем на две ночи и потратят на проживание 2,5 тысячи рублей в сутки.

В первую десятку городов и курортов, популярных для семейного отдыха в мае, также вошли Сочи, Ялта, Санкт-Петербург, Казань, Москва, Екатеринбург, Анапа, Пятигорск и Зеленоградск в Калининградской области. Среди курортных направлений семейного отдыха на выходные в мае лидирует Сочи, а среди экскурсионных направлений – Санкт-Петербург.



● ● ● Это интересно

## Международный день кофе

Международный день кофе – это день, который объединяет всех поклонников этого напитка во всем мире.

При этом вокруг даты его проведения постоянно ведутся споры. Кто-то утверждает, что это 17 апреля, другие – что 29 сентября. Кроме этого, существует еще несколько десятков мнений, каждое из которых имеет право на жизнь. День кофе отмечается во многих странах, причем не только в тех, которые его выращивают и экспортируют. Оказывается, что ароматный напиток больше любят в странах-потребителях. Отмечают праздник достаточно своеобразно – фестивалями, распродажами и акциями, а также дегустациями в городских кофейнях.

Но все-таки, когда же проходит Международный день кофе? Единого дня, как сказано выше, не существует, поэтому вы можете, не привязывая себя к конкретным датам, устроить кофейную вечеринку прямо сегодня!

А вообще-то существуют ли такие люди, которые хотя бы раз в жизни не пили кофе? Для большинства людей это обязательный ритуал, с которого начинается каждое утро. Ведь без кофе нам невероятно сложно проснуться...

Благодаря ученым есть хорошие новости для всех любителей кофе! Это **десять веских причин**, чтобы пить ароматный напиток каждый день.

- Кофе является основным источником антиоксидантов. Человеческое тело поглощает больше антиоксидантов из кофе, чем из овощей и фруктов.

- Запах кофе обладает антистрессовым эффектом. Корейские исследователи обнаружили, что аромат кофе особым образом действует на белки, связанные с напряжением мозга, и помогает мыслить позитивно.

- Кофе может уменьшить симптомы болезни Паркинсона. Согласно статье, опубликованной в 2012 году в научном журнале Science Daily, кофе помогает людям, страдающим болезнью Паркинсона, лучше контролировать свои движения.

- Кофейный напиток хорош для печени (особенно, если вы употребляете алкоголь). Результаты исследования, проводившегося в течение 22 лет (в ко-



тором приняли участие 125 000 человек), показали, что у тех, кто выпивал хотя бы одну чашку кофе в день, на 20 процентов снизилась вероятность развития цирроза печени.

- Кофе снижает склонность к самоубийству. Оказывается, – и это тоже вывод исследователей – 2–4 чашки кофе в день могут снизить риск самоубийства для мужчин и женщин на 50%.

- Употребление кофе снижает риск заболеть раком кожи. И особенно это касается женщин.

- У поклонников кофе – спортсменов улучшаются спортивные результаты. Кофеин увеличивает количество жирных кислот в крови, что позволяет мышцам поглощать и сжигать жир и преобразовывать его в энергию. Это сохраняет запасы углеводов и позволяет организму использовать их позже.

- Потребление кофе уменьшает риск заболевания сахарным диабетом. Исследователи обнаружили, что люди, которые пьют по крайней мере четыре чашки кофе в день, на 50 процентов снижают риск развития диабета второго типа.

- А еще, оказывается, кофе очень хорош для мозга! Телекомпания CNN доказала, что кофе позволяет мозгу человека более эффективно работать.

- И, наконец, кофе может сделать вас счастливее. Исследование, проведенное Американским Национальным институтом здравоохранения, показало: люди, которые пьют хотя бы четыре чашки кофе в неделю, на 10 процентов меньше подвержены депрессии, чем те, кто кофе вообще не пьет.

Газета

**ЭНЕРГИЯ**  
Учредитель АО «ПЭМЗ»

Адрес редакции:  
180004, г. Псков, Октябрьский пр., 27.  
АО «Псковский  
электромашиностроительный  
завод»

Газета сверстана и отпечатана в ООО-фирма «Псковское возрождение». ИНН 6027024264. Адрес: 180000, г. Псков, ул. Гоголя, 6. Заказ № . Тираж 200 экз.

12+

Выходит один раз в месяц. Распространяется бесплатно.

Редактор  
**Ольга  
КУЗНЕЦОВА**