



РОСЭНЕРГОРЕСУРС

№ 14, МАРТ 2016 Г.

**Новый партнер
«РосЭнергоРесурс» —
сербский завод
FEMAN**

**Аттестация
мультикамерных
разрядников
ТМ «Стример»**

**Соответствие
стеклянных
изоляторов ГОСТу —
это гарантия их
надежности и
безопасности**

НОВОСТИ КОМПАНИИ



МАРТ — ОСОБЫЙ МЕСЯЦ ДЛЯ КОМПАНИИ «РОСЭНЕРГОРЕСУРС»

В этом месяце мы отмечаем сразу два очень значимых события: день рождения компании и день рождения нашего бессменного директора Светланы Ивановны Корчагиной.



Уже 12 лет мы ежедневно работаем над тем, чтобы предлагать оптимальные решения, которые обеспечивают долгосрочную и безопасную работу энергетических объектов нашей страны.

Мы решаем проблемы клиента комплексно. Мы максимально оперативно организуем поставки всей необходимой продукции. Мы предлагаем лучшие решения и продукцию высочайшего качества.

И мы видим результат нашей работы: стабильно работающие объекты, благодарные клиенты, непрерывное развитие компании, высокая прибыль каждого сотрудника в результате работы на основную корпоративную идею. И это вдохновляет нас на новые свершения и развитие! Спасибо, что вы с нами!

*Дорогая Светлана Ивановна,
поздравляем Вас с днем рождения!*

*Мы гордимся возможностью
работать с Вами, учиться у Вас,
ежедневно вдохновляться Вашим
энтузиазмом и профессионализмом!*

*Желаем Вам эффективной
работы и яркого отдыха,
новых горизонтов
и стабильного развития,
успехов в бизнесе и счастья
в личной жизни!*



НОВОСТИ КОМПАНИИ

ИТОГИ 2015 ГОДА В ООО ПО «РОСЭНЕРГОРЕСУРС»

Начало года — лучшее время для подведения итогов. 2015 год был непростым для всей страны. Но мы очень остро ощутили, что любой кризис всегда открывает новые возможности и пути развития. И мы с гордостью и удовлетворением подводим итоги прошедшего года: это был очень продуктивный и успешный год для нашей компании, и надеемся, что в 2016 году мы продолжим наше развитие так же и даже еще более активно.

Главные изменения и достижения в работе компании «РосЭнергоРесурс» в 2015 году:

- Переезд в новый, более просторный и комфортабельный офис
- Переход на новую версию 1С; создание платежного календаря в 1С
- Запуск внедрения CRM системы
- Обновление организационной структуры компании
- Создание эффективной управленческой группы
- Увеличение штата сотрудников на 16 человек
- Повышение репутации и узнаваемости на рынке (как показала поездка на отраслевую выставку «Электрические сети»)
- Повышение рейтинга в общероссийском классификаторе
- Создание аналитического отдела
- Появление должности юриста: налажено эффективное решение вопросов с дебиторами
- Ввод должности главного бухгалтера на постоянной основе

Маркетинг и PR

- Регистрация торговой марки
- Редизайн корпоративного сайта
- Новый собственный каталог продукции
- Появление контекстной рекламы
- Запуск кросс-маркетинга и партнерских продаж
- Репозиционирование на рынке профильной продукции

Производство

- Переезд в новые, более просторные и удобные помещения
- Запуск производства металлоконструкций

HR и кадры

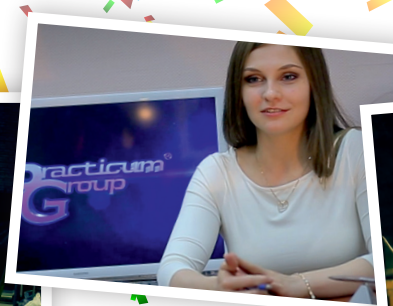
- Новый подход HR-менеджмента
- Налажен кадровый учет и качественная замена сотрудников

Отдел продаж

- Внедрение новой системы мотивации отдела
- Выделение регионального отдела
- Поставки для «КрымЭнерго», Крымской железной дороги, поставка на объекты «Газпрома»
- Сокращение дебиторской задолженности
- Прирост клиентской базы
- Рост объемов продаж стеклянных изоляторов

Склад, снабжение, логистика

- Расширение склада, переход на ордерное хранение
- Перенесена Выписка документов на склад
- Запуск Оперативного снабжения, реструктуризация, переход на плановое снабжение
- Увеличение отсрочки у основного поставщика до 40 дней
- Работа услуги «Доставка до клиента»
- Запуск проекта «Контейнер» — контейнерные грузоперевозки





СООТВЕТСТВИЕ СТЕКЛЯННЫХ ИЗОЛЯТОРОВ ГОСТУ— ЭТО ГАРАНТИЯ ИХ НАДЕЖНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ

Стекланные изоляторы на линиях электропередач становятся всё более популярными. И это неудивительно, ведь они надежны, безопасны, удобны в использовании. Важно только выбрать качественные изоляторы. Компания «РосЭнергоРесурс» постоянно и успешно сотрудничает с ОАО «Натальинский стеклозавод». Предлагаем вашему вниманию статью заместителя генерального директора по сбыту Натальинского стеклозавода — Натальи Дмитриевны Седовой.

Натальинский стеклозавод был основан 1872 году. Расположен завод в Свердловской области, в п. Натальинск. Местоположение было обусловлено наличием топливных ресурсов и большим количеством кварцевого песка и извести. Историю и успех предприятия делают, как известно, люди. Рабочие династии можно сравнить с каркасом, благодаря которому успешно функционирует предприятие. На заводе это прекрасно понимают и ценят работников, а особенно — заводские династии — за их высокий профессионализм и преемственность

поколений. Многолетний опыт производства и новейшие разработки КБ обеспечивают выпуск продукции, не имеющей аналогов в России.

На заводе серийно выпускаются штыревые стекланные линейные изоляторы марок ШС-10Д, ШС-20Г, ШС-20УО, ШОС-10 и ШОС-20 различных моделей на номинальное напряжение 10–35 кВ.

В настоящее время ОАО «Натальинский стеклозавод» — единственное предприятие на территории Российской Федерации, выпускающее штыревые изоляторы из отожденного стекла согласно ГОСТу.

В современной экономике стандартизация выполняет достаточно много порой незаметных, но крайне необходимых для общества функций. Она способствует выполнению требований технических регламентов, достижению совместимости продукции, оптимизации номенклатуры, повышению качества и конкурентоспособности продукции и услуг.

К сожалению, проблема с низким качеством и безопасностью товаров, поступающих на потребительский

рынок, реально существует. ГОСТ является самой надежной гарантией качества, чего нельзя сказать о негосударственных системах сертификации товаров и многочисленных значках, призванных свидетельствовать о качестве. В то же время большое количество предприятий, выпуская продукцию в соответствии с самостоятельно разработанными техническими условиями и желая сэкономить на материалах, используемых в производстве, допускают некоторые отклонения в технических характеристиках изделий.

По состоянию на сегодняшний день технические требования к штыревым линейным изоляторам в Российской Федерации регламентируются Межгосударственным стандартом ГОСТ 1232–82 «Изоляторы линейные штыревые фарфоровые и стекланные на напряжение 1–35 кВ. Общие технические условия».

Стекланные штыревые изоляторы на напряжение 1–35 кВ прочих производителей производятся из закаленного стекла и сертифицированы только на соответствие ТУ, так как не соответствуют требованиям



**ОАО «Натальинский
стеклозавод»**



*Лыткаринский
арматурно-
изоляционный завод*

действующего в Российской Федерации ГОСТа 1232-82 п. 2.6, в котором сказано: «Изоляторы из электроизоляционного стекла должны быть подвергнуты термообработке — отжигу». Это требование вызвано тем, что именно технологическая операция отжига придает стеклянной детали свойства, обеспечивающие безопасность ее применения в штыревой изоляции ВЛЭП 6/10–20 кВ, благодаря гарантированному снятию внутренних напряжений в стекле. В результате при электрическом пробое или чрезмерном механическом воздействии происходит раскол изоляционной детали с ее частичным разрушением, при этом силовая часть (головка) изолятора сохраняется, обеспечивая удержание и изоляцию

провода, находящегося под напряжением.

Изоляторы, подвергнутые процессу закалки, при электрическом пробое или чрезмерной механической нагрузке полностью взрывообразно разрушаются, что с неизбежностью приводит к падению провода, остающегося под напряжением, на металлические конструкции опор или непосредственно на землю с причинением тяжкого, вплоть до летального, вреда здоровью оказавшихся в зоне прохождения ВЛЭП 6/10–20 кВ людей.

Принимая решение о выборе определенного вида электротехнической продукции, не стоит идти по пути одномоментной выгоды. Однозначным решением преимущество должно

отдаваться сертифицированной продукции, выпускаемой в соответствии с ГОСТом, гарантирующим ее надежность и безопасность.

Качество и надежность наших изоляторов подтверждается Сертификатом соответствия с протоколом испытаний, заводскими сертификатами качества и техническим паспортом.

Срок эксплуатации изоляторов составляет не менее 30 лет, гарантийный срок — 5 лет.

Предлагаю вам рассмотреть возможность применения на линиях электропередачи стеклянных изоляторов производства ОАО «Наталинский стеклозавод», изготовленных в соответствии с ГОСТом 1232-82.





Федорищенко П. А.:

«МЫ ОБЕСПЕЧИВАЕМ ВЫСОКОЕ ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО ПРИ ДОВОЛЬНО НИЗКОЙ ЦЕНЕ»

Новый партнер компании «РосЭнерго-Ресурс» — сербский завод FEMAN (г. Ягодина). Завод — крупнейший на Балканах производитель линейной арматуры для ВЛ, КЛ, светотехники, распределительных шкафов и т. д. Коммерческий директор ООО «Феман Групп» Павел Алексеевич Федорищенко рассказывает о преимуществах компании.

— Павел Алексеевич, как работает сербский завод на российском энергетическом рынке?

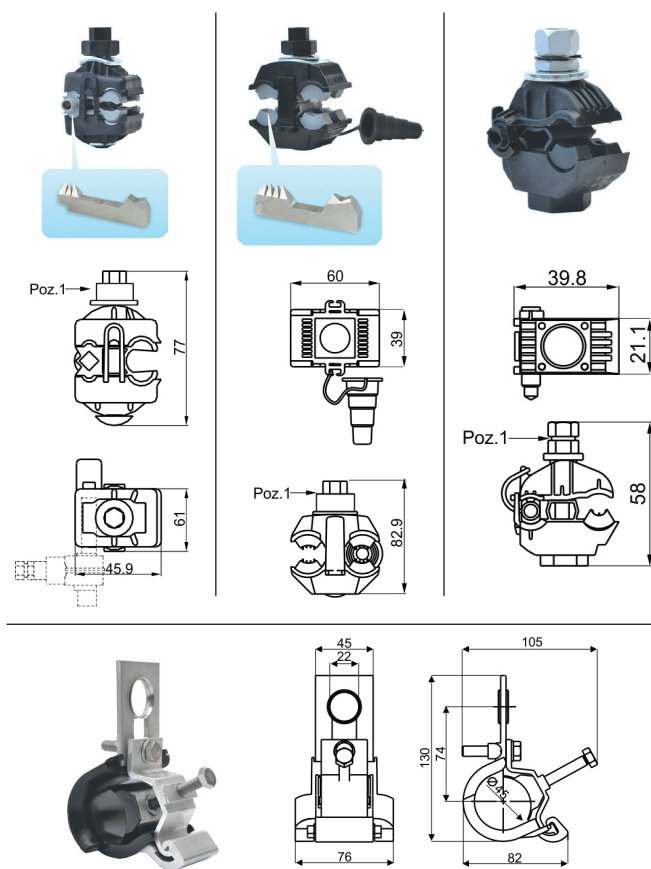
— Производство было начато в 1985 году, и за это время продукция зарекомендовала себя с лучшей стороны и в России, и во многих странах СНГ и Европы. На территории России у нас работает широкая дилерская сеть. Мне кажется, залогом успешной работы является доступность нашей продукции для конечного покупателя, благодаря разветвленной дилерской сети, высокое качество производимой арматуры и других товаров, а также — разумно выстроенная ценовая политика.

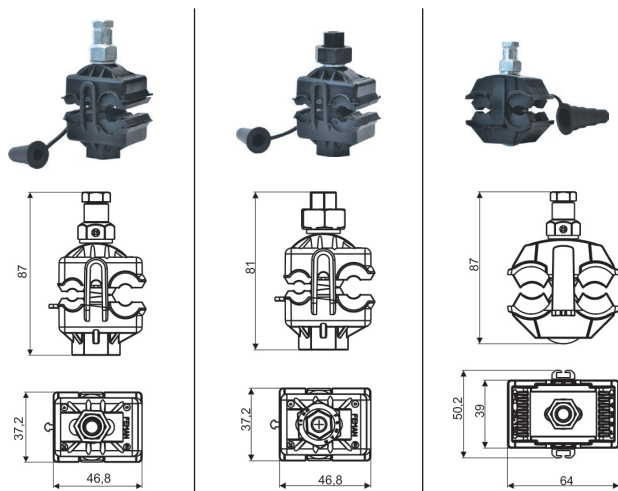
— Какие преимущества продукции FEMAN Вы бы отметили?

— Во-первых, как я уже сказал, высокое европейское качество при довольно низкой цене. Последнее достигается благодаря отсутствию таможенных платежей при импорте нашей продукции — это регламентировано межправительственным соглашением между Россией и Сербией. Мы уверены в качестве нашей продукции, что подтверждаем, давая гарантию 5 лет.

Во-вторых, хочется отметить большое количество положительных отзывов от линейного персонала и руководства компаний-заказчиков на нашу продукцию. У нас подтвержденный годами положительный опыт эксплуатации линейной арматуры для СИП FEMAN на воздушных линиях крупнейших электросетевых предприятий РФ.

В-третьих, мы постоянно разрабатываем новые технические решения для снижения затрат и увеличения удобства монтажа при работе с линиями СИП.





FEMAN принимает активное участие в совместных проектах с другими производителями в Российской Федерации. Являясь генеральным партнером ЗАО «Люденовокабель», FEMAN поставляет линейную арматуру для нового информационно-силового кабеля «ТЕЛСИЛ». Кроме того, в 2014 году завод стал участником Некоммерческого партнерства разработчиков, производителей и поставщиков изоляционных устройств и материалов, арматуры и защитных устройств для электрических сетей — НП «Электросетьизоляция», ключевой задачей которого является повышение качества применяемой в электроэнергетике России кабельной арматуры.



Отличительные технические особенности арматуры FEMAN

- В энергоэффективных соединительных зажимах РС 95–10, РС 4–150, РС 25–150, РС 95–16 и РС 25–95 используются медные зубья из твердой меди 99,9% с цинковым покрытием, что дает лучшую проводимость и хороший контакт с проводом. При этом существенно снижается сопротивление, уменьшаются потеря энергии и нагрев зажима, увеличивается срок службы.
- Адаптеры F2, F4 на 1, 2 и 4 абонентов позволяют одним адаптером заменять до 4 прокалывающих зажимов на линии, ускорить процесс монтажа линии. Также эти адаптеры позволяют многократное использование на абонентском ответвлении.
- В конструкции абонентских ответвительных зажимов РА25А с автоматическим натяжением есть пружина, позволяющая легко сделать дополнительное натяжение абонентского СИП. Это существенно облегчает и ускоряет процесс монтажа линии.
- Комбинированные зажимы РА 416/35, РА/PS 216/35, 416/35 выполняют как натяжную, так и поддерживающую функции. Это позволяет оптимизировать складские запасы, сократить расходы и ускорить процесс монтажа линии.
- Анкерные кронштейны CS 1500M (CS 1500F) позволяют одновременно смонтировать промежуточный зажим и анкерные зажимы — как магистральные, так и абонентские, существенно уменьшая затраты и ускоряя процесс монтажа линии.
- Поддерживающий зажим PS 1500 надежно фиксируется на универсальном кронштейне CS 1500M и закрывается специальной кнопкой, препятствующей выпадению СИП из зажима.
- Угловой поддерживающий зажим RA 25 позволяет выполнить подвес СИП 42/16–4/25 на промежуточных и угловых опорах, снижая затраты на установку дополнительных анкерных зажимов РА 25.



УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ ЗАЖИМ ДЛЯ СИП-4 PS 2–4 (25–120)

Используется для монтажа СИП без несущего провода. Может использоваться на угловых опорах с максимальным поворотом до 60°. Предназначен для поддержания двух или четырех изолированных проводов максимального сечения 4x120 мм или минимального сечения 4x25 мм. Современный дизайн позволяет быстрый, легкий и надежный монтаж.

Предельная нагрузка 2000 даН.

Упаковка: 50 шт.
Вес: 35 кг / 100 шт.



АТТЕСТАЦИЯ МУЛЬТИКАМЕРНЫХ РАЗРЯДНИКОВ ТМ «СТРИМЕР» В ПАО «РОССЕТИ» И ПАО «ГАЗПРОМ»

Вот уже более шести лет компания «РосЭнергоРесурс» является официальным дистрибьютором ОАО «НПО "Стример"» в Сибирском федеральном округе. За это время мы смогли убедиться в надежности «Стримера» как производителя и поставщика современных и качественных решений в области молниезащиты ВЛ, а «Стример» смог увидеть в нашем лице компетентного и ответственного партнера.

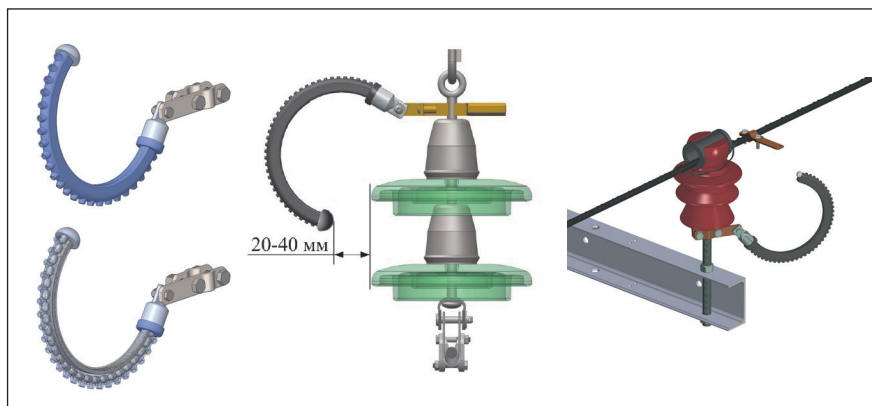
Что же отличает разрядники ТМ «Стример» от других решений по молниезащите воздушных линий? Почему они пользуются таким спросом на рынке, несмотря на то, что они не являются продукцией низкого ценового сегмента? Ответ прост: есть понятие стоимости оборудования, есть понятие стоимости владения воздушной линией электропередачи. В случае со «Стримером», потребитель немного переплачивает за сам разрядник (по сравнению с ОПНп, например), но

значительно экономит на обслуживании линии:

- Срок службы стандартных мультикамерных (РМК) и длинно-искровых разрядников (РДИ) — 30 лет, гарантийный срок — 5 лет.
- Срок службы мультикамерных разрядников, специально разработанных для эксплуатации на объектах ПАО «Газпром» (РМК-Г), — 35 лет, гарантийный срок — 10 лет
- В разрядниках ТМ «Стример» нет деталей, которые выходят из строя или изнашиваются при срабатывании, так как в разрядниках РДИ реализован принцип скользящего разряда, когда волна перенапряжения не проходит через само изделие, а скользит вдоль него по воздуху. Гашение перенапряжения в разрядниках серии РМК происходит настолько быстро, что изделие не успевает нагреться и/или оплавиться даже в случае прямого удара молнии.

➤ При условии правильного монтажа разрядников ТМ «Стример» на ВЛ отсутствует необходимость мониторинга состояния ВЛ после каждой грозы и поиска средств грозозащиты, вышедших из строя при срабатывании, для последующей их замены. Достаточно проверять линию на предмет нарушения искровых промежутков один раз в год.

➤ Компактность, значительная экономия на транспортировке (в 3 раза по сравнению с РДИП), складировании, простота и скорость монтажа мультикамерных разрядников серии РМК. Как известно, любые современные технические изделия, будь то компьютер, телефон или телевизор отличаются от своих аналогов предыдущих поколений компактными размерами, тонким дизайном и высокой степенью эргономики. Разрядник РМК — яркий представитель современных средств молниезащиты, эффективность которого на порядок





выше, чем у изделий прошлых поколений, и при этом сам разрядник весит всего 0,85 кг и может поместиться в карман рабочего комбинезона монтажника.

► Универсальность. РМК-20 может использоваться для защиты от грозových и индуцированных перенапряжений ВЛ 6-10-15-20 кВ.

► Возможность монтажа под напряжением.

Разрядники РМК-20-IV-УХЛ1 разработаны и запущены «Стримером» в производство еще в 2009 году, и прошли за это время хорошую проверку не только на линиях «Россетей», но и на ВЛ нефтяных и газовых компаний. Сегодня РМК поставляются на такие стратегически важные объекты, как газопроводы «Южный поток», «Сила Сибири-2» и т. д.

С 2009 по 2016 год «Стример» не получил ни одной рекламации и не было зафиксировано ни одного случая выхода из строя разрядника РМК-20. Все больше потребителей понимают целесообразность использования именно РМК, особенно учитывая его

абсолютную взаимозаменяемость, более низкую стоимость и массогабаритные характеристики по сравнению с тем же РДИП-10-IV-УХЛ1. С 2013 года наблюдается резкий рост интереса к изделию и, как следствие, рост продаж РМК как в России, так и за рубежом (Европа, Ближний Восток, Южная Америка, Южная Африка). Динамика продаж РМК в России отражена на графике выше.

Что касается длинно-искровых разрядников ТМ «Стример» (РДИП, РДИМ, РДИШ), они давно аттестованы в ПАО «Россети», а РМК-20 прошли эту процедуру совсем недавно.

Согласно заключению №13-224/15 аттестационной комиссии Департамента по работе с производителями оборудования ПАО «Россети» от 11 ноября 2015 года разрядники мультикамерные РМК-20-IV-УХЛ1 для классов напряжения 6, 10 и 20 кВ, климатического исполнения УХЛ, категории 1, торговой марки «Стример» соответствуют техническим требованиям ПАО «Россети» и рекомендуются для применения на объектах ДЗО ПАО «Россети».

Указанное устройство внесено в реестр «Оборудование, технологии и материалы, допущенные к применению на объектах ПАО «Россети»» в раздел I «Первичное оборудование».

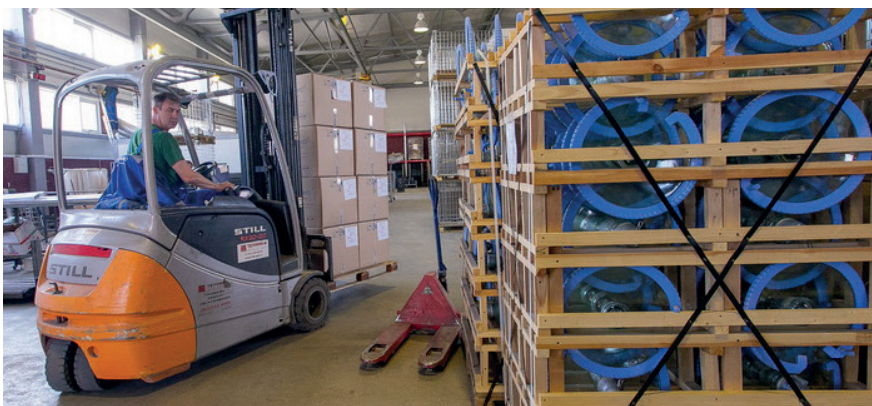
12 декабря 2015 года мультикамерные разрядники серии РМК прошли сертификацию в СДС ГАЗПРОМСЕРТ. Сертификат №ГО00. RU. 1131. H00603 действует с 12.12.2015 по 20.12.2018 г.

РМК-20-IV-УХЛ1 — это разрядник нового поколения, гораздо более эффективный, эргономичный, компактный, надежный и недорогой, чем длинно-искровые разрядники первого поколения, такие, как РДИП-10-IV-УХЛ1, и что немаловажно, он абсолютно взаимозаменяем с любыми средствами молниезащиты на всех типах опор и изоляции.

Компания «РосЭнергоРесурс» имеет большой опыт поставки данного изделия разным группам своих клиентов в таких регионах, как Новосибирск, Кемерово, Алтай, Иркутск и др., и рекомендует обратиться на него внимание тем партнерам, которые еще не знакомы с ним.



Сотрудники РЭР на обучении по монтажу РМК-20





СОЛНЕЧНАЯ ЭНЕРГИЯ — НА СЛУЖБЕ ЛЮДЯМ!

Строительство сооружений, предназначенных для получения электроэнергии альтернативными способами, становится всё более популярным во многих странах. Люди все больше осознают важность получения электроэнергии из возобновляемых источников — солнца, ветра, воды, приливов, волн, геотермальной энергии (природных подземных теплоносителей), биогаза, газа и пр. Это выгодно, экологично, современно. Этой зимой новостные ленты нам принесли множество новостей об открытии солнечных электростанций как в России, так и в мире.

СОЛНЕЧНАЯ ЭЛЕКТРОСТАНЦИЯ В ЧИТЕ

В декабре 2015 года в Чите (Забайкальский край) заработала солнечная электростанция мощностью 150 киловатт. В Чите почти 2,5 тысячи солнечных часов в году, а число солнечных дней в году, в среднем, — 310.

В России уже несколько лет активно развивают это направление, но солнечная электростанция такой мощности в Забайкалье первая. Это гибридная станция: технологически она подключена к существующей электросети. То есть если солнечной энергии будет достаточно, то сетевая энергия не будет поступать, и наоборот, если солнечной энергии будет не хватать, недостаток будет восполнен сетью.

Станцию ввели в эксплуатацию, сейчас продолжается отладка оборудования и скоро электростанция выйдет на полную мощность. Несмотря на то, что подобный проект потребовал существенных финансовых вложений, рассчитано, что срок его окупаемости составит 4–5 лет, зато прослужат такие солнечные панели более 20 лет. На станции создано около 12 тысяч новых рабочих мест.

Станция занимает территорию на северо-западе Читы размером 40 гектаров. Там установлено свыше тысячи модулей для солнечных батарей мощностью 230 ватт.

«Солнечные ячейки» (пластины с антибликовым покрытием синего и черного цвета) соединены друг с другом в раму. Каждая ячейка — устройство, преобразующее энергию света в электрическую (выполнены из кристаллов кремния). Они будут снабжать электроэнергией не только Забайкалье, но в перспективе — Бурятию, Амурскую область и даже Китай. В планах правительства края — распространение этой технологии по всему региону.



Высокие показатели количества электроэнергии, обеспечиваемого станцией, обусловлены наличием 510 модулей — солнечных панелей, установленных прямо на территории базы. Монтаж оборудования при подготовленной площадке занимает всего месяц. Управление осуществляет оператор, есть возможность следить за показателями через Интернет, кабельную сеть.

СОЛНЕЧНАЯ ЭЛЕКТРОСТАНЦИЯ В ХАКАСИИ

21 декабря АО «ЕвроСибЭнерго» ввело в эксплуатацию еще одну солнечную электростанцию. Установленная мощность Абаканской СЭС — 5,2 МВт, годовое производство электроэнергии — 6,5 млн кВт/ч. На станции установлены более 20 тысяч солнечных модулей, а ее площадь составляет 18 Га. Инвестиции в проект составили около 600 млн рублей. На строительство станции ушло почти 2 года.

Среднегодовое количество солнечных дней в Абакане превышает 310, что позволит максимально эффективно использовать солнечный потенциал, обеспечивая примерно 1/30 часть потребностей города в электричестве за счет экологически чистого возобновляемого источника энергии, и позволит избежать порядка 8 тысяч тонн выбросов вредных веществ в атмосферу.

Абаканская СЭС более чем на 50% построена на российском оборудовании и комплектующих. В ходе работы над проектом инвестор организовал собственное инновационное производство по росту слитков мультикристаллического кремния (основной материал для солнечных модулей) в г. Ангарске Иркутской области, а также производство по сборке инверторов в г. Дивногорске Красноярского края.

По расчетам специалистов компании, солнечной энергии этой станции достаточно чтобы обеспечить 1/30 потребности города в экологически чистом электричестве. Чтобы произвести такое же количество энергии на ТЭЦ, нужно сжечь 3,5 тыс. тонн угля.

СОЛНЕЧНАЯ ЭЛЕКТРОСТАНЦИЯ (СЭС) — инженерное сооружение, служащее преобразованию солнечной радиации в электрическую энергию. Способы преобразования солнечной радиации различны и зависят от конструкции электростанции.

Все солнечные электростанции подразделяют на несколько типов:

- СЭС башенного типа.
- СЭС тарельчатого типа.
- СЭС, использующие фотобатареи.
- СЭС, использующие параболические концентраторы.
- Комбинированные СЭС.
- Аэростатные солнечные электростанции.
- Солнечно-вакуумные электростанции.



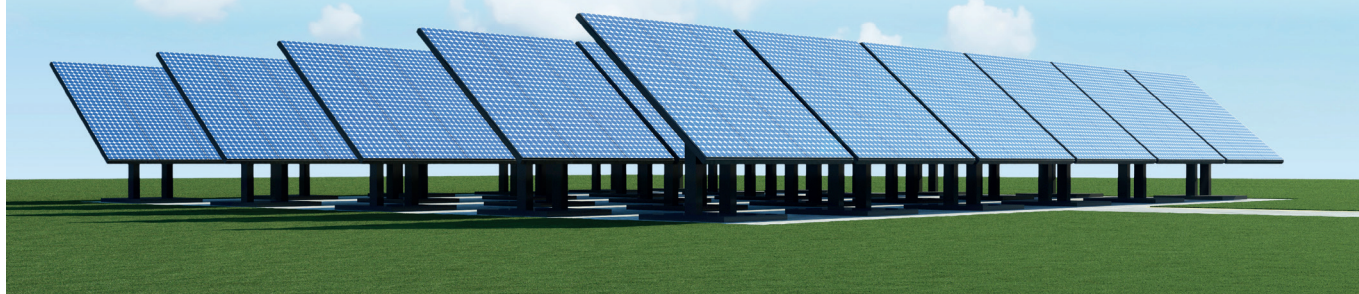
г. Абакан



г. Абакан



г. Абакан



5 ПРИЧИН ВАШЕЙ УСТАЛОСТИ

Мы все чаще ощущаем усталость, подавленность, ощущение полного отсутствия сил и энергии. В начале весны это еще осложняется сезонным гиповитаминозом, усталостью от долгой зимы и неприятного межсезонья. А между тем, возможно, что причины вашей усталости лежат на поверхности, и вы легко сможете их устранить. Мы собрали несколько очень распространенных причин, которые вызывают усталость.



Слишком много беспокойства

Люди XXI века живут в постоянном стрессе. У нас бешеный ритм жизни, много забот, много дел, много поводов для беспокойства. В Европе беженцы, в Сирии война, в России падает рубль, а на дорогах города постоянные ДТП. На соседней улице на человека упала сосулька, старый друг попал в больницу, дети отбились от рук, начальник требует невозможного... Как страшно жить! Ученые отмечают, что все больше люди находятся в постоянном состоянии тревожности. А это ведет к тому, что все резервы организма задействованы на то, чтобы скомпенсировать это некомфортное состояние. И в итоге жизнь в вечном напряжении и беспокойстве приводит к синдрому хронической усталости.

Так что перестаньте тревожиться о том, что от вас не зависит, просто живите своей жизнью, решая те проблемы, которые можете решить, и не беспокоясь о том, что повлиять вы не можете.

Победить беспокойство помогут прогулки на свежем воздухе, физические нагрузки, медитация, творчество, расслабляющие ванны, травяные чаи.

Вы пропускаете тренировку, потому что устали

После трудного рабочего дня очень сложно мотивировать себя вместо того, чтобы рухнуть на диван, отправиться на тренировку или на прогулку. Кажется, что о какой дополнительной

физической нагрузке может идти речь, когда мы и так умираем от усталости! Но как ни парадоксально, это работает иначе: если вы вместо лежания на диване после работы займетесь спортом или хотя бы прогуляетесь энергичным шагом, то будете чувствовать себя значительно более бодрым и полным сил. Это связано тем, что регулярная физическая активность повышает нашу выносливость, стимулирует кровеносную систему на более эффективную работу, вследствие чего кислород лучше доставляется по организму. Так что даже если у вас совсем нет сил, постарайтесь выполнить хотя бы пару самых простых упражнений.

Не можете жить без кофе

К кофе отношение у многих сложное: кто-то считает, что кофе вреден, кто-то даже слышать не хочет об отказе от кофеина. В целом, современная медицина не предлагает отказываться от кофе полностью, но рекомендует не злоупотреблять — пить не больше трех чашек кофе в день, и лучше — в первой половине дня. Это связано с тем, что кофеин блокирует аденозин — вещество, которое отвечает за наше желание спать. И если утром, когда нам хочется спать, а надо бежать на работу, эта особенность кофеина — только на пользу, то вечером такое действие кофеина значительно ухудшает качество нашего сна и, соответственно, приводит к тому, что мы с трудом засыпаем и не высыпаемся. Поэтому наслаждайтесь любимым напитком только в первой половине дня.

Беспорядок в офисе

В Принстонском университете провели исследование, которое убедительно доказало, что бардак на рабочем месте значительно снижает продуктивность человека. Завалы на столе, пыль в углах, переполненные корзины для бумаг — это все мешает сосредоточиться и мешает мозгу обрабатывать информацию. Для того, чтобы ваша работа была максимально продуктивной, каждый вечер наводите порядок на рабочем столе, выкидывайте ненужное, убирайте всё, что возможно, в тумбочку или на полки — чтобы поверхность стола была максимально пустой и свободной. Тогда на следующее утро вы начнете работу активно и продуктивно — не отвлекаясь на лишнее.

Работа без отпусков

Уж сколько раз твердили миру: для того, чтобы продуктивно работать, надо хорошо отдыхать! Работа без выходных и отпусков — это путь в никуда. Человеку необходимо восстанавливать резерв, расслабиться и перестать думать о рабочих вопросах. В отпуске важно не продолжать работу в более расслабленном режиме, не проверять почту, не вести деловые переговоры по телефону, а полностью отключиться от забот и наслаждаться отдыхом. Тогда вы вернетесь к работе полным сил и идей — и делу это обязательно пойдет на пользу!