



## Энергетик играет в хоккей!

*Верхневолжские энергетики лучше всех играют в хоккей. Команда Тверского филиала «МРСК Центра» в третий раз стала победителем хоккейного турнира, организованного сетевой компанией*

В столице Верхневолжья 18 и 19 февраля состоялся яркий праздник хоккея, праздник спорта, мужской силы и стремления к победе, который подарили тверитянам работники крупнейшей электросетевой компании Центральной России. Третий хоккейный турнир ПАО «МРСК Центра» в этом году был посвящен 80-летию Тверской энергосистемы. За годы упорного труда было реализовано множество проектов по развитию и модернизации региональной энергетики, построены десятки тысяч километров линий электропередачи.

Большое внимание организаторы турнира уделили тем, кто стоял у истоков компании, кто много лет посвятил упорному и созидательному труду ради благополучия региона, — ветеранам Тверской энергосистемы. На торжественной церемонии открытия трибуны встретили ветеранов бурными аплодисментами, а Совет молодежи «МРСК Центра» вручил им памятные подарки.

С каждым годом хоккейный турнир приобретает все большую популярность, а число участников растет. Побориться за звание лучших спортсменов в Тверь приехали команды Исполнительного аппарата «МРСК Центра», белгородского, курского, орловского, тверского, липецкого и ярославского филиалов компании, а также ПАО «МОЭСК» и филиала «МРСК Северо-Запада» — «Карелэнерго».

После красочного открытия напутственные слова и пожелания удачи и побед игрокам высказал глава города Твери Александр Корзин и другие почетные гости мероприятия.

— Я приветствую коллег из соседних регионов, — обратился к участникам турнира первый заместитель генерального директора — главный инженер ПАО «МРСК Центра» Александр Пилюгин. — Ваше участие лишний раз доказывает, что мы движемся в верном направлении, делая ставку на сплоченность коллектива. А что объединяет людей лучше, чем игра в одной команде, на одном поле, с одной целью? Спорт — лучшая возможность испытать свои силы, ловкость и смекалку.

Если первый день соревнований прошел более спокойно, так как решалась судьба 9-го, 8-го и 7-го места, то второй день отметился жаркими схватками и спортивной борьбой. Главный приз — Кубок победителя Третьего хоккейного турнира «МРСК Центра», и в третий раз выиграла команда «Тверьэнерго». Серебряные медали получили новички турнира — сборная «Карелэнерго». А хоккеисты «Ярэнерго» заняли почетное третье место.

Кроме того, по итогам соревнований были определены лучшие игроки в основных номинациях. Звание лучшего вратаря подтвердил начальник департамента управления собственностью Исполнительного аппарата «МРСК Центра» Дмитрий Меньейлюк. Лучшим защитником признан заместитель начальника оперативно-технологической службы Центра управления сетями «Ярэнерго» Эдуард Волков. Лучшим нападающим стал инженер службы учета электроэнергии «Карелэнерго» Степан Востряков, бомбардиром — водитель «Тверьэнерго» Сергей Медовников.

— Хоккейный турнир «МРСК Центра» становится прекрасной традицией нашей компании, — подчеркнула заместитель генерального директора по управлению персоналом и организационному проектированию ПАО «МРСК Центра» Инна Громова. — Каждая из команд показала интересную игру, добилась ярких результатов и, несомненно, получила удовольствие от турнира. Сегодняшний спортивный праздник не ставит точку в нашей славной традиции. Тверь стала хоккейной столицей «МРСК Центра». Мы надеемся, что в следующем году география нашего зимнего праздника будет расширяться, и на тверской ледовой арене соберется еще большее количество команд.

Отметим, что спортивные соревнования — одна из основных составляющих корпоративной культуры ПАО «МРСК Центра», где большое внимание уделяется здоровому образу жизни. Хоккейная команда «Тверьэнерго» существует уже много лет, регулярно тренируется и с прекрасными результатами участвует в различных товарищеских матчах. Прошедший праздник хоккея продемонстрировал единство компании, сплотив людей не только в производственном процессе, но и на ледовой арене. Энергетики часто работают в экстремальных условиях, где чувство локтя и поддержки друг друга очень важны. Подобные соревнования помогают им объединиться, понимать друг друга буквально с полуслова или полувзгляда. И это не случайно. По словам председателя первичной профсоюзной организации ПАО «МРСК Центра» Виктора Аплёзова, профессию энергетика и хоккей многое объединяет. Инициативность, мужество, бойцовские качества, корпоративный дух — все это присуще как хоккейной игре, так и специальности энергетика.

— Это лучший хоккейный турнир, в котором нам доводилось принимать участие! — считает капитан команды «Карелэнерго» Антон Сотников.

И под его словами подписался бы каждый игрок. Ведь хоккей для настоящего мужчины — это азарт и яркие эмоции, новые интересные знакомства. Это возможность не только проявить свои лучшие качества, но и ощутить себя единым целым — командой ПАО «МРСК Центра».

## Серость заменить на цвет

Современных россиян, особенно тех, кто живет в городах, окружают в основном серые урбанистические пейзажи, а зимой ситуация усугубляется из-за малого количества световых дней. По мнению врачей, такой цветовой фон приводит к повышению уровня тревожности и даже к продолжительным депрессиям.

О важности цвета мы беседуем с художником, экспертом Ассоциации междисциплинарной медицины, кандидатом медицинских наук, профессором кафедры неврологии и нейрохирургии лечебного факультета Российского национального исследовательского медицинского университета (РНИМУ) им. Н.И. Пирогова Марией ГУСЕВОЙ

*— Мария Евгеньевна, расскажите, пожалуйста, о том, как с точки зрения специалиста выглядят наши города? Насколько в них создана комфортная или, наоборот, враждебная цветовая среда?*

— Для начала отмечу, что в цветотерапии используются только чистые цвета — цвета радуги без примесей серого, коричневого или черного. Именно чистые цвета положительно влияют на психику человека. А теперь давайте посмотрим, какие цвета окружают жителей России и как они влияют на их жизнь.

Москва и ряд других крупных городов России с точки зрения цвета выглядят прилично, а вот в средних и небольших городах, в которых сохранилась большая часть купеческой застройки XIX века, а в XX веке началась типовая застройка, ситуация относительно цвета очень печальная. В цветовой гамме таких городов преобладают негативные цвета, в первую очередь грязно-желтый или грязно-серый, которые отрицательно влияют на психику человека.

Как мы дошли до такой жизни? После революции 1917 года и гражданской войны наша страна пережила короткий и очень мощный период строительства узкофункциональных зданий в стиле конструктивизма. Этот стиль отличают монотонные повторяющиеся окна, серые блоки, балки и подоконники. С точки зрения архитектуры конструктивизм вещь очень унылая и для жизни людей не приспособленная. В наследство от конструктивизма нам достались современные серые блочные многоэтаж-

ки. По сути, сейчас многие застройщики продолжают дело, начатое их предшественниками, и тоже не спешат решать вопрос цветового воздействия на население.

Увы, но наши люди, как правило, живут и работают в окружении все той же унылой гаммы. Особенно печальная картина сложилась на крупных предприятиях и в государственных учреждениях.

Более позитивная ситуация складывается в южных городах страны, где много солнца и зелени, и, как ни странно, в Сибири. Например, в Бурятии много буддийских центров, которые оформлены очень красочно.

Кстати, ученые доказали зависимость величины депрессий и самоубийств от географического положения. В ярких южных государствах их намного меньше, чем в унылых северных. Конечно, надо учитывать и другие факторы, но я уверена, что цветовая картина очень сильно влияет на состояние человека.

*— Каким образом человек может решить проблему тотальной нехватки солнечного света и чистых цветов?*

— В первую очередь я посоветую чаще бывать на природе, особенно в теплое время года. Очень полезно отдыхать на море, и не важно, куда вы поедете, — на крутой курорт в Европу или в санаторий Краснодарского края. Везде вы получите одинаково полезный цветовой эффект. Отмечу, что в природе человек никогда не видит один цвет в чистом виде. Цветы всегда растут среди зелени травы. Синее небо у горизонта светлее, чем в зените, на нем облака разных оттенков. В лесу, например, глаз совершает плавные ровные движения, повторяя очертания крон деревьев. Это полезно глазу.

А наиболее опасными для глаз считаются однородные и агрессивные поля — это гладкие голые стены, заборы, большие поверхности стекла, асфальтовые покрытия, ровные линии крыш домов или повторяющиеся одинаковые линии, например, на жалюзи.

Я рекомендую вешать перед глазами красочные цветовые композиции, но к их выбору нужно подойти очень тщательно. Не стоит покупать картины в переходах метро или дешевых магазинах. Дело в том, что обычно для подобных «проходных» работ даже профессиональные художники обычно подбирают чуть ли не плакатные краски: лес

у них ярко-зеленый, речка — синяя-синяя, маки — красные-красные, а все вместе вызывает цветовую какофонию, и человек устаёт вдвойне. Также я не рекомендую использовать неоновые цветные лампы. Они являются неестественными для нашего глаза, и от них психика устаёт достаточно сильно.

*— Но мы не можем постоянно убежать от враждебной цветовой среды. Когда-нибудь придется заняться преобразованием наших городов. Кто должен сделать первый шаг — общество или государство?*

— Не ждите, когда за вас что-то сделают власти, а берите свою жизнь в свои руки. Договаривайтесь с местной администрацией и покрасьте в чистые цвета свои дома, гаражи, соседские трансформаторные будки и другие объекты. В каждом городе есть молодые художники, которые с удовольствием украсят унылые здания яркими цветами. В Москве таких цветастых зданий с каждым годом становится все больше.

Главное, чтобы художники использовали чистые цвета без большого количества черных и серых оттенков.

Также необходимо работать с цветом в своей квартире и на своем рабочем месте. Подходите к этому вопросу очень осознанно и не пренебрегайте советами профессионалов. Наша команда разрабатывает различные методические пособия, чтобы простыми словами объяснить людям эти важные для их жизни истины.

Посмотрите на детей, которые еще не зомбированы цивилизацией. Они рисуют только чистыми цветами — красным, синим, зеленым и т.д. Если ребенок начал рисовать темными красками, это свидетельствует о повышенном уровне его тревожности. Также я советую людям носить одежду чистых, открытых тонов. Чем меньше в одежде черного и серого, тем лучше.

*— Совместно с другими специалистами вы разрабатываете различные методы лечения с помощью цвета. Расскажите, пожалуйста, об этом подробнее.*

— Многолетний опыт специалистов кафедры неврологии и нейрохирургии лечебного факультета РНИМУ имени Н.И. Пирогова позволяет подбирать определенные сочетания цветов для вспомогательного лечения при наиболее часто встречающихся случаях,