НАША МИССИЯ: ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПАВЛОДАРСКОГО РЕГИОНА ЧЕРЕЗ КАЧЕСТВЕННОЕ ЭНЕРГОСНАБЖЕНИЕ

ЭНЕРГЕТИК

КОРПОРАТИВНАЯ ГАЗЕТА АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО»

пятница · 14 января 2022 года | № 1 (2648) | Издается с 7 сентября 1978 года

ТЭЦ-3 – 50!

Самая крупная ТЭЦ в регионе, самая большая мощность среди станций компании, самые объемные инвестиционные вложения «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» последних лет – это все о ней, о ТЭЦ-3.

Станция была введена в эксплуатацию с 1972 года и по состоянию на 2020 год ее установленная мощность достигла - 555 МВт. Уникальность ТЭЦ-3 состоит в том, что изначально она строилась для обеспечения электрической и тепловой энергией северного промышленного района, где сосредоточены крупнейшие предприятия нефтехимической отрасли и химической промышленности. Первоначально ТЭЦ-3 обеспечивала предприятия, однако с развитием города возникла необходимость в передаче тепловой энергии горожанам. В настоящий момент ТЭЦ-3 совместно с ТЭЦ-2 полностью обеспечивает теплоснабжение северной и центральной части города Павлодара.

Начиная с 2009 года, на ТЭЦ-3 проводится масштабная модернизация основного оборудования станции. В рамках инвестиционных программ станция переживает настоящий ренессанс.

За прошедший 2021 год был завершён значимый инвестиционный проект - это строительство 3-й очереди золоотвала ТЭЦ-3, емкость которой позволит станции успешно функционировать еще в течении 10,5 лет в номинальном режиме. В прошлом году было заключено инвестиционное соглашение с Министерством Энергетики Республики Казахстан на строительство котлоагрегата №7. В настоящий момент ведутся подготовительные работы к реализации этого проекта и отрабатывается финансовая сторона вопроса. В рамках подготовки к строительству нового котлоагрегата с 2018 года разрабатывался проект строительства второй дымовой трубы. В прошлом году проект прошёл гос.экспертизу и получил положительное заключение. В конце 2021 года был заключен договор с генеральным подрядчиком ТОО «Средазэнергомонтаж Павлодар» на реализацию проекта в течении двух лет. Новая дымовая труба позволит перевести котлоагрегаты №№ 5, 6 на проектную схему работы и подключить после завершения строительства котлоагрегат №7. После начала эксплуатации второй дымовой трубы, первая дымовая труба после длительной эксплуатации будет выведена в капитальный ремонт. Наличие двух дымовых труб на станции позволит эксплуатировать котлоагрегаты согласно проектной схеме и проводить им необходимые ремонты и обследования без полной остановки электростанции. На этот год также намечена реализация проекта поэтапной модернизации оборудования химводоотчистки, будет проведена реконструкция одного из трёх осветлителей воды. А в дальнейшем планируется переход на более современную технологию очистки воды.

Отдельное внимание уделяется экологии на производстве. С введением в июле 2021 года нового экологического кодекса повысилась ответственность энергопроизводящих организаций в части контроля и передачи данных по выбросам вредных веществ в атмосферу. АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» также не остается безучастной. В прошлом году была заказана разработка проекта автоматического мониторинга отходящих дымовых газов. Сейчас проект проходит экспертизу и до 1 января 2023 года эта система будет установлена на ТЭЦ-3. Она позволит контролирующим органам производить удаленный мониторинг вредных выбросов в атмосферу на станции.

Однако главной движущей силой и основой станции является персонал.

«Работники ТЭЦ-3 – это отличный и работоспособный коллектив. Энергетику ждет большое будущее. Сейчас активно развивается ее новый виток в виде альтернативных способов получения энергии, но традиционная энергетика еще на долгие годы вперед будет стабильным и надежным источником жизненно необходимой тепловой и электрической энергии. Всему персоналу ТЭЦ-3 я хочу пожелать оставаться таким же надежным коллективом, трудовых успехов и веры в светлые перспективы нашей компаний», - передал свои пожелания Вадим Лесин, первый заместитель генерального директора по производству – главный инженер АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО».

В ЭТОМ НОМЕРЕ

АКТУАЛЬНО

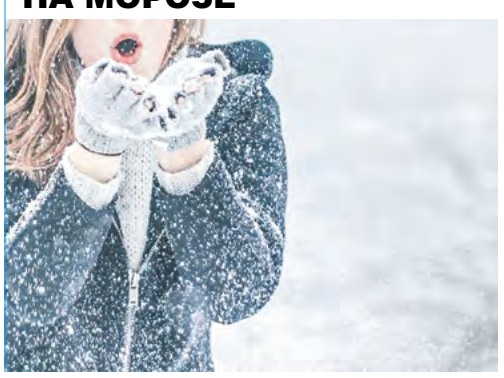
ПРОФСОЮЗ ПОДВЕЛ ИТОГИ ГОДА СТР. 2

О ЛЮДЯХ ХОРОШИХ

ЭНЕРГЕТИКИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ СТР. 3

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

КАК НЕ МЕРЗНУТЬ НА МОРОЗЕ СТР. 4



НОВОСТИ

Костанайская ТЭК сообщила о снижении цен на отопление на 5% в связи с ЧП в Казахстане

ГКП «Костанайская теплоэнергетическая компания» сообщило о снижении цен на отопление в связи с режимом ЧП в стране. Для тех, у кого есть общедомовые учеты тепла, сумма составит 3,6 тыс. тенге, без них — 4,5 тыс. тенге. В компании также отметили, что тариф будет действовать до конца 2022 года.

Запрет на повышение стоимости коммунальных услуг ввели до 1 июля в Казахстане

Тарифы на коммунальные услуги не будут повышаться в Казахстане до 1 июля 2022 года. Во исполнение поручения Главы государства вводится мораторий на повышение тарифов на регулируемые коммунальные услуги, а именно водоснабжение, водоотведение, теплоснабжение, газоснабжение и электроснабжение. Данный мораторий действует до 1 июля текущего года.

По информации минэнерго, по итогам 2021 года выработка электрической энергии в стране вышла на уровень 113,7 млрд кВт/ч, рост потребления по сравнению с 2020 годом составит около 6%

Но вместе с тем министром энергетики отмечается дефицит электрической энергии в объеме 0,25 млрд кВт/ч, который покрывается за счет энергоисточников Российской Федерации. В целях покрытия потребности экономики в электроэнергии планируется ввод 11 ГВт генерирующих мощностей в рамках модернизации действующих и строительства новых электростанций, а также ввода возобновляемых источников энергии, и к 2030 году планируется увеличение выработки электрической энергии до 141,2 млрд кВт/ч. Также ведутся три проекта по развитию электроэнергетической отрасли. Первое, строительство газотурбинной установки с электрической мощностью 57 МВт с котлом-утилизатором на Актюбинской ТЭЦ, стоимостью 21,7 млрд тенге. Второе, восстановление энергоблока №1 с электрической мощностью 500 МВт на Экибастузской ГРЭС-1, стоимостью 110,5 млрд тенге. Третье, расширение и реконструкция Экибастузской ГРЭС-2 с установкой энергоблока №3 мощностью 636 МВт, стоимостью 450 млрд тенге. По итогам реализации данных проектов к 2025 году будет обеспечен ввод дополнительных мощностей на суммарную установленную мощность свыше 1 100 МВт. Кроме того, рассматривается вопрос строительства 4 и 5 блоков на ГРЭС-2.

Возобновляемые источники энергии стали одним из векторов развития энергетического комплекса Казахстана в течение последних лет

Согласно озвученным данным, в текущем году введено 19 объектов суммарной мощностью 392 МВт, привлечено около $400 млн инвестиций. Объем электроэнергии, выработанный объектами возобновляемой энергетики, в текущем году составит 4,2 млрд кВт/ч. Доля электроэнергии от возобновляемых источников энергии по республике ожидается на уровне 3,7%. К 2030 году ожидается увеличение доли возобновляемых источников энергии до 15%.

В Казахстане хотят уровнять тарифы на электроэнергию

В мажилисе обсудили поправки в проект закона по вопросам развития конкуренции. Председатель Агентства по защите и развитию конкуренции Серик Жумангарин рассказал, какие изменения хотят ввести на рынке электроэнергии. Планируется, что нововведения поспособствуют снижению тарифов на электричество. «По нашему законодательству, когда ты потребляешь более 1 МВт электроэнергии, то имеешь право работать на оптовом рынке при покупке без посредников, которыми являются энергоснабжающие организации. Мы сейчас эту норму делаем обязательной для крупных промышленных предприятий. Поэтому считаем, что норма для потребителей будет полезна», – сказал Серик Жумангарин, представляя проект закона «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам развития конкуренции». Предлагаемые поправки помогут выровнять тарифы на электроэнергию для разных категорий потребителей до 2025 года. «Сегодня разница в тарифах для физлиц, юрлиц и госучреждений существенная. Одновременно мы делаем систему смены поставщиков, то есть – открываешь компьютер, смотришь тариф и можешь за 2-3 часа перейти на другого поставщика электроэнергии», – рассказал Серик Жумангарин.

Также предлагается увеличить объемы продажи электроэнергии на централизованных торгах. «Сейчас продается только 1% электроэнергии. Однако мы предлагаем начать с 10% и постепенно продвинуться до 30%, исходя из той ценовой ситуации, которая будет складываться на рынке. Мы будем двигаться в коридоре инфляции, чтобы никакого влияния не оказывалось на текущие цены», – заверил Серик Жумангарин.

Спикер мажилиса Нурлан Нигматулин предупредил, что самое главное в поправках – это возможности для снижения тарифа для населения. Проект закона мажилис одобрил в первом чтении. Но это все было до 5 января.

Электропотребление в России в 2021 году выросло на 5,4% – до 1,107 трлн кВт.ч

По итогам прошлого года электропотребление в России выросло на 5,4% до 1,107 триллиона кВт.ч, а выработка по сравнению с 2020 годом выросла более чем на 6% и составила 1,131 триллиона кВт.ч. В первую неделю нового года потребление электроэнергии выросло более чем на 2,5% по сравнению с первой неделей 2021 года.

АКТУАЛЬНО

ПРОФСОЮЗ ПОДВЕЛ ИТОГИ ГОДА

В конце 2021 года ОО «Локальный профсоюз работников энергосистемы «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» выступили с отчетом о проделанной работе на балансовом совещании в центральном офисе «Павлодарэнерго». Председатель профсоюзной организации Балтабек Толеубаев рассказал об основных положениях, которые защищают права и интересы работников энергетической сферы.

На сегодняшний день в профсоюз входит 9 предприятий – энергопредприятия группы компаний АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО», АО «САЭМ», АО «Каустик», ТОО «УПНК», численность работников составляет 2300 человек.

Помимо работы, направленной на создание социальной помощи работникам, профсоюз также поднимает вопрос о поднятии минимальной заработной платы, согласно которому заработная плата подвергнется ежегодной индексации, покрывающей инфляцию. Профсоюзная организация на протяжении уже 4-х лет ведет эту работу в сотрудничестве с Министерством Энергетики, Министерством Национальной Экономики, Федерацией Профсоюзов и отраслевыми профсоюзами Республики Казахстан и твердо намерена добиться изменения законодательства в пользу работников энергосистемы.

Кроме того, упомянули и об обучении сотрудников согласительной комиссии, которые в этом году проходили по средствам онлайн конференций. Спикерами выступали опытные судьи областного и городского судов, представители управления труда и фонда ОСМС, пенсионного фонда. По итогам учебных конференций всем 65 участникам вручили соответствующие сертификаты.

Кроме того, часть мероприятия была посвящена дисконтным программам, действующим для членов профсоюза.

«С 2018 года с целью мотивации членства в профсоюзе разработан и запущен проект - дисконтная система «Профсоюзный». Эта система придумана с целью оказывать поддержку нашим членам профсоюза в виде скидки от наших партнеров по товарам, услугам. Подобной системы с таким объемом нет ни в одном профсоюзе Республики. Особенность еще в том, что скидки действуют всем родственникам. Необходимо отметить, что работа непростая, но мы работаем ради вас, чтобы вы могли сэкономить средства, семейный бюджет. В ноябре 2021 года проходил внешний аудит в АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» и они дали высокую оценку нашему профсоюзу в особенности Дисконтной системе. В этом году 15 октября на конференции приняли решение перейти в Казахстанский отраслевой профсоюз энергетиков. Мы с этого года начали взаимодействие с нашими акционерами с ЦАЭК, наметили ряд мероприятий. Со своей стороны, скажу, что мы будем продолжать поднимать вопросы о проблемах энергетиков и это на самом деле борьба и конечно не забываем все функции профсоюза в деле защиты интересов человека труда на местах. 2022 год ФПРК объявлен годом социального партнерства, пусть развиваются отношения нашего профсоюза с работодателем – социальным партнером и выходят на новый уровень. Будьте с профсоюзом! Мы боремся за вас, и вы поддержите нас», - подытожил председатель ОО «Локальный профсоюз работников энергосистемы «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» Балтабек Толеубаев.

ГОРОДСКИЕ ПОДРОБНОСТИ

Уважаемые читатели! В рубрике «Городские подробности» мы публикуем новости из жизни города и региона от нашего информационного партнера – ИА Pavlodarnews.kz

ПАВЛОДАРСКИЕ ХОККЕИСТЫ ПОДАРИЛИ СВОИ КЛЮШКИ ЮНЫМ СЕЛЬСКИМ СПОРТСМЕНАМ

Часть инвентаря пострадала во время прошлой игры, передаёт корреспондент Pavlodarnews.kz.

Молодые игроки «Ertis» организовали мастер-класс для хоккеистов клуба «Нуртас» из села Павлодарское. В клубе насчитывается 38 человек, двое из них – девушки. Хоккеем занимаются ребята 6-20 лет, есть и взрослая команда.

– Команда очень серьёзная, во всех областных соревнованиях участвуют. Они сейчас готовятся к принципиальной битве с командой из Черноярки. В Павлодарском корт в хорошем состоянии, они его сами чистят, сами заливают, – рассказали в пресс-службе ХК «Ertis». – Игроки «Ertis» показывали, как правильно держаться на льду, какие есть комбинации при выходе, как играть у борта, отрабатывали точные передачи. В конце провели товарищеский матч, в котором по буллитам выиграли «бело-синие».

После матча хоккеисты «Ertis» подарили детям сок и конфеты, а также отдали свои брендовые игровые клюшки

– Такой подарок оказался кстати: недавно у нас была товарищеская игра с Чернояркой, тогда трое спортсменов сломали свои клюшки, – добавил тренер ДХК «Нуртас» Александр Воробьёв. – С каким удовольствием ребята смотрели на финты, которые выписывали хоккеисты «Ertis». Это здорово! Сейчас они будут стремиться к этому, повторять такие игровые моменты, стремиться попасть в клуб.

Ранее игроки «Ertis» учили воспитанников детской деревни семейного типа держаться на коньках и передали им сладкие подарки.

О ЛЮДЯХ ХОРОШИХ

ЭНЕРГЕТИКИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Экибастузская ТЭЦ всегда была одной из лучших кузниц кадров для энергетической отрасли. Здесь получили бесценные знания и опыт сотни энергетиков, которые трудятся на предприятиях всего Казахстана и за его пределами. Сегодня сюда по-прежнему приходят работать молодые специалисты, подающие большие надежды, а опытные наставники придают их таланту и трудолюбию профессиональную огранку.

В числе лучших молодых специалистов станции по праву входят Александр Сороченко и Алмаз Калиев. Они уже доказали это на деле заняв первое и третье места на ежегодном конкурсе среди сотрудников группы компаний АО «Павлодарэнерго» «Лучший по профессии».

Пришел на ТЭЦ Александр Сороченко в 2010 году сразу после училища. И так и остался. Работа понравилась, очень интересная, надо думать, собирать схемы, разбираться в механической части приводов и работать руками. В общем работа для настоящих мужчин.

- Мы занимаемся здесь всем на станции, начиная от освещения и заканчивая ремонтом каких-нибудь сложных механизмов, тех же трансформаторов, двигателей. Я здесь привык, все знаю уже на станции. Для меня работа несложная. А если и есть сложности, то здесь есть более опытные энергетики, которые объяснят все лучше, чем Google. Моим наставником был Самусенко Александр Петрович, Амерканов Ни-

Алмаз Калиев

Александр Сороченко

колай Александрович – это наш мастер, он уже вышел на пенсию. А в основном сам учился всему. Читал книги, всевозможную литературу, смотрел YouTobe, Интеренет используя вообще по максимуму, - рассказал Александр.

В ближайшем будущем Александр планирует стать мастером. А начинал учиться молодой энергетик в техникуме №18, откуда его выгнали за непосещаемость. Позднее он окончил профессиональные курсы, получил «корочку», устроился на ТЭЦ и доказал, что он профессионал своего дела.

- Мой отец, мама и дед – все электрики. Поэтому энергетика у меня в крови, - говорит электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

Электромонтер по ремонту аппаратуры релейной защиты и автоматики четвертого разряда Алмаз Калиев устроился на ТЭЦ буквально за день до своего восемнадцатилетия, еще не успев окончить Экибастузский колледж инженерно-технического института. На его выбор профессии повлияла сестра, которая получила высшее образование по электроэнергетике и преподает в колледже. Именно она предложила ему стать электриком. К слову, отец Алмаза отработал на ТЭЦ 22 года. После того, как отец ушел на пенсию, ему на смену пришел Алмаз.

- Отец производил ремонт и обслуживание электрооборудования, а я стал работать по релейной защите. Моя работа заключается в защите электродвигателей и трансформаторов. Можно сказать, все токовые цепи наши. Если какой-то котел не запускается, ОРУ и другое оборудование, мы производим ремонт. В наши задачи входит устранение дефектов, текущие, капитальные ремонты, высоковольтные, проверка оборудования по графику – все это делаем мы, - говорит Алмаз.

Молодой специалист признается, что иногда бывают нестандартные ситуации, с которыми он еще не сталкивался в работе. И в этих случаях даже всезнающий интернет не поможет. Тогда на помощь приходят опытные энергетики с большим стажем работы.

- Бывают сложные дефекты, с которыми мы не справляемся. Тогда нам помогают мастер или начальник лаборатории. По моему мнению это специ-

В ДЕНЬ ВЫХОДА ГАЗЕТЫ

14 ЯНВАРЯ

1929 — образована Московская область.

1972 — взошла на трон королева Дании Маргрете II.

2005 — космический зонд «Гюйгенс» совершил посадку на Титан.

Родились:

1924 — Владлен Бахнов, советский поэт, журналист, сценарист, драматург.

1936 — Людмила Пинаева, советская спортсменка (гребля на байдарках), трёхкратная олимпийская чемпионка, 7-кратная чемпионка мира.

1941 — Фэй Данауэй, американская актриса, лауреат премий «Оскар», «Золотой глобус» и др.

1959 — Анатолий Лобоцкий, советский и российский актёр театра и кино, народный артист РФ.

1963 — Стивен Содерберг, американский кинорежиссёр, сценарист, продюсер, лауреат премий «Оскар», «Эмми» и др.

1967 — Закк Уайлд (наст. имя Джеффри Филлип Виландт), американский рок-музыкант, гитарист-виртуоз, певец, автор песен.

1971 — Лассе Хьюс, норвежский горнолыжник, олимпийский чемпион (1994), трёхкратный чемпион мира.

1993 — Мария Ласицкене (Кучина) — российская прыгунья в высоту, олимпийская чемпионка (2020), многократная чемпионка мира и Европы.

алисты высшего уровня. Я думаю, для них не существует невыполнимых задач. Они уже по 20 лет работают здесь, - поделился мнением Алмаз.

У молодых энергетиков все впереди. Есть желание работать и набираться опыта, а значит любые трудности по плечу.

ВЕРНЫЙ ЭНЕРГЕТИКЕ

Для энергетики Казахстана 60-е годы прошлого столетия стали переломными, именно тогда началась эксплуатация большой энергетики. На создание и развитие энергетической отрасли начала стекаться молодежь, где и начинала свой трудовой и жизненный путь. Владимир Васильевич Круглов после службы в армии на Дальнем Востоке в 1972 году приехал в Павлодар, устроился машинистом турбины на ТЭЦ-3.

Владимир Васильевич после окончания действительной воинской службы на Дальнем Востоке трудился машинистом-обходчиком ТЭЦ-4 в г.Киров. Поехать работать в Казахстан появилось желание из-за новой станции и перспективы получения жилья. Так в мае 1972 года Владимир Васильевич был принят машинистом турбины ТЭЦ-3. Поспешил он и с поступлением на заочное отделение Всесоюзного энергетического техникума в г.Иванов. Было осознание того, что энергетику «махом» не возьмешь, понадобятся специфические тонкости профессии. Ступеньки карьерного роста не заставили себя ждать – старший машинист, начальник смены. Потом, сложилось так, что Владимир Васильевич был задействован старшим мастером по ремонту энергоблоков 500 Мг в Экибастузэнергоремонте.

Надо отметить, что опыт этой работы вывел Круглова на новый уровень профессионального роста. Директор ТЭЦ-3 Яков Захарович Чепелюк пригласил его начальником турбинного цеха. Девять лет руководства научили самому важному – не только требовать от обслуживающего персонала безукоризненного выполнения своих обязанностей, но и быть наставни-

ком для начинающих молодых специалистов. Без сожаления делиться своим умением, знаниями и, конечно, личным примером доказывать необходимость безаварийной работы оборудования.

Так случилось, что Владимиру Васильевичу приходилось осваивать все новые и новые сферы производства, которые возникали во времена перепрофилирования служб станции. Предложение возглавить созданный цех централизованного ремонта котлов и турбин ТЭЦ-2 и ТЭЦ-3 Круглов принял без колебаний. Единственной трудностью было - сформировать грамотный коллектив, и как он понимал, нужны были молодые, с хорошей хваткой парни. Так сказать, специалисты нового поколения, владеющие современными знаниями и образованием. Владимир Васильевич сегодня по праву гордится своими воспитанниками – Сергеем Панихиным, Дмитрием Барукиным, Александром Поповым, Николаем Шевчик, Андреем Тимошко, Анатолием Зайцевым, Юрием Ищенко, Валерием Морозовым. Они являются ведущими специалистами и руководителями энергопредприятий.

Трудовой стаж В.В. Круглова в энергетике составляет сорок четыре года. По достоинству оценен его вклад в производство – награжден орденом «Ардагер-ветеран» и многочисленными Почетными грамотами.

Сегодня, Владимир Васильевич в Учебном центре АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» преподает «Правила по промышленной безопасности», где энергетики проходят периодическую проверку знаний по промышленной безопасности котлов, турбин, сосудов. Что, безусловно, является необходимым и важным условием в работе обслуживающего персонала. И очень ценен тот факт, что эти знания получают они от специалиста с большим трудовым опытом.

Светлана ВОЛКОВА,
член Совета ветеранов
АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО».

ИЗУЧАЕМ КАЗАХСКИЙ ЯЗЫК

ҚАЗАҚ ТІЛІН ҮЙРЕНЕЙІК!

Қатты аяз.
– сильный мороз.
Аяз – мороз
Қарлы боран. –
снежная метель.

Қар жауды. – пошел снег.
Қар – снег
Қатты аяз басталды.
– Начался сильный мороз.
Кешке боран соқты.
– Вечером началась метель.

Қарлы боран басталды.
– Началась снежная метель.
Ұлпа қар жауды.
– Пошел рыхлый, пушистый снег.
Аздап қар жауды.
– Пошел небольшой снег.

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

Коллектив Управления по работе с персоналом поздравляют с юбилеем начальника ОРП, **Анну Робертовну Прокофьеву**

«Поздравляем с днем рожденья!
И желаем от души
Много счастья и здоровья,
Мира, денег и любви!

Чтоб здоровье было в норме.
Красоты и доброты.
Чтобы радость была в доме,
Чтоб сбывались все мечты!»

Коллектив Управления по работе с персоналом поздравляют с юбилеем специалиста по персоналу ОРП, **Светлану Викторовну Соколовскую**

«Желаем чаще улыбаться,
Смеяться, жизнью наслаждаться.
Здоровья, счастья и тепла!
И с днем рождения тебя!»

Совет ветеранов АО «ПАВЛООДАРЭНЕРГО» от всей души поздравляют **Любовь Григорьевну Петручек** с 75-летием и **Раису Федоровну Яночкину** с 80-летием!

«Желаем крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, больших и маленьких радостей и всегда хорошего настроения! Улыбайтесь, милые дамы!»

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

КАК НЕ МЕРЗНУТЬ НА МОРОЗЕ

Как не мёрзнуть на улице в мороз — этот вопрос, наверное, сейчас волнует многих. Есть простые и, главное, вполне доступные способы борьбы с холодом. Возможно, они помогут и вам пережить холода.

ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ

Еда — это энергия, и большая её часть (до 75 %) пойдёт на обогрев. Кстати, в холодное время года можно съедать в день на 400 калорий больше. Вторая заповедь: овощи — это хорошо, но курица с бараниной зимой нужны не меньше. Если продолжать питаться так, будто на дворе лето, можно заработать синдром хронической усталости. И если вы часто мерзнете, переходите на «жаркие» продукты: мясо, рыба, орехи, картофель, сыр, тыква, курага, бананы, виноград. И, самое главное, не забывайте о специях: имбирь, корица, карри, перец, тмин и чеснок — они согревают почти моментально.

ТЕХНИКА ТИБЕТСКИХ МОНАХОВ

Тибетские монахи способны зимней ночью высушивать на обнаженном теле мокрые полотенца. Они владеют практикой туммо. В основе её — метод визуализации: сидя на снегу, монах представляет, как в его теле зарождается пламя размером с волос, оно разгорается и начинает заполнять тело. Наконец внутренний жар вырывается наружу. Это не просто легенда. Эффективность туммо доказана исследователями.

МАССАЖ РУК И НОГ

Мысль о холоде появляется, когда замерзают руки или ноги. Чтобы оперативно спасти конечности от холода — помассируйте их. Есть немного времени, устройте сеанс ароматерапии: в любой крем добавьте эфирные масла — 4 капли шалфея, 3 капли фенхеля и 2 капли имбиря. Масла вызовут быстрый прилив тепла и окутают ароматом. Делать массаж можно и перед выходом на улицу, и по возвращении в тепло. Ещё один рецепт: вотрите каплю масла тимьяна или гвоздики в сгиб локтя. Станет теплее.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

«Наши легкие могут согревать!» — предположил полвека назад биофизик Карл Тринчер. Его последователи-энтузиасты выяснили: зимой вдыхать нужно медленно и не очень глубоко, это успокаивает нервную систему и позволяет быстрее приспособиться к холоду. Если вы чувствуете, что скоро окончательно замёрзнете, используйте способ уже упомянутых монахов: вдыхайте обеими ноздрями, а выдыхайте через одну, зажав вторую.

НЕ НЕРВНИЧАТЬ

Стресс действует на наш организм так же, как мороз. При сильном эмоциональном потрясении кровь отливает от конечностей и «спешит» к мозгу, чтобы человек мог принять верное решение. Когда холод и стресс встречаются, шанс замёрзнуть возрастает! Научитесь расслабляться. Подойдёт такое упражнение: на короткое время напрягите все мышцы, а затем резко расслабьте их.

НА КРАЙНИЙ СЛУЧАЙ

Поговаривают, что актёры, дабы не замёрзнуть на зимних съёмках, приклеивают на плечи горчичный пластырь. Кровь быстро приливает к поверхности кожи и дарит ощущение тепла. Ещё один «утеплитель» — бумага. Если предстоит долго стоять на улице, положите в обувь бумажные стельки. Станет легче.

Информация из открытых источников

Поздравляем!

Коллектив ПФ ТОО АТП-Инвест поздравляет своих юбиляров: ***Владимира Александровича Рылова, Серикпая Тюлемесовича Кирейбаева, Александра Ивановича Желнина, Валерия Алексеевича Парамонова, Ивана Ивановича Харченко, Кусаина Ыбытаевича Аяпбергенова, Ардака Жунускановича Раимбекова, Сагита Махметовича Амантаева, Валерия Анатольевича Кудрявцева и Юнуса Алиевича Альмяшева!*** *Здоровья, мирной жизни, семейного счастья и достатка желают им.*

Коллеги Восточного предприятия электросетей АО «ПРЭК» поздравляют ***Василия Васильевича Шварца*** *с юбилеем! Желают ему долгих и счастливых лет жизни, энергии и всего наилучшего!*

Персонал Железинской РЭС АО «ПРЭК» чествуют юбиляра ***Юрия Васильевича Юрченко!*** *Здоровья, хороших рабочих будней и отличного настроения желают ему!*

Светлану Васильевну Санину *поздравляют коллеги Качирской РЭС АО «ПРЭК»! Счастья, здоровья, хорошего рабочего настроя и всего наилучшего желают ей!*

Персонал Павлодарской РЭС АО «ПРЭК» поздравляют ***Берика Аманжоловича Сембаева*** *с юбилеем! Меньше порывов на сетях, здоровья, благополучия желают ему!*

Владимира Александровича Зеленского *с юбилеем поздравляют коллеги Щербактинской РЭС АО «ПРЭК»! Здоровья, достатка и хорошего настроения желают ему!*

Городское предприятие внутридомовых городских сетей поздравляют с юбилеем ***Зульфину Зуфаровну Исабаеву!*** *Здоровья, хорошего настроения и семейного уюта желают ей коллеги!*

Коллектив Западного предприятия электрических сетей чествуют юбиляра ***Максуткана Шамшариповича Муктанова!*** *Многих и счастливых лет жизни желают ему!*

Коллеги Барнаульской РЭС АО «ПРЭК» поздравляют ***Бауржана Болатовича Орашева и Тулегена Абдыгомаровича Саликова!*** *Отличного настроения, мирного неба и душевного спокойствия желают им!*

Коллеги управления телекоммуникаций АО «ПРЭК» поздравляют юбиляра ***Игоря Юрьевича Болотова!*** *Здоровья и жизненной гармонии желают ему!*

Персонал ТОО «Павлодарские тепловые сети» поздравляют своих юбиляров: ***Дархана Омиржановича Ахметова, Сергея Валерьевича Отмахова, Бауржана Казезовича Ахметжанова и Раимбека Абдрахманова!*** *Желают им хорошего настроения, здоровья и благополучия!*

Коллектив котельного цеха ТЭЦ-2 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» чествуют юбиляров: ***Анатолия Иогансовича Ролледера и Кудайбергена Абишевича Серикбаева!*** *Желают здоровья и отличного настроения!*

Коллеги топливно-транспортного цеха ТЭЦ-2 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют ***Николая Николаевича Сажина*** *с юбилеем и желают карьерного роста и благополучия!*

Надежду Анатольевну Назаренко *персонал строительного цеха ТЭЦ-2 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют с юбилеем! Желают ей женского счастья и пусть сбываются заветные мечты!*

Коллектив хозяйственного участка ТЭЦ-3 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» чествуют ***Серика Тулегеновича Байканова*** *с юбилеем! Желают ему отличного настроения и здоровья.*

Коллеги электроцеха ТЭЦ-3 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют с юбилеем ***Алексея Владимировича Кащеева.*** *Желают ему производственных высот, отличной зарплаты и здоровья!*

Управление закупок ТЭЦ-3 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют с юбилеем ***Сауле Карибаевну Доскулову!*** *Пусть жизнь пусть будет гармоничной и таит в себе много приятных сюрпризов и счастливых событий.*

Управление по работе с персоналом ТЭЦ-3 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют с юбилеем коллег: ***Анну Робертовну Прокофьеву, Светлану Викторовну Соколовскую и Татьяну Сериковну Солонцову!*** *Желают им служебного роста, новых достижений и больше повода для улыбок.*

Персонал ТОО «Экибастузтеплоэнерго» поздравляют своих юбиляров: ***Елену Анатольевну Тараданову, Татьяну Анатольевну Гуменюк, Дильназ Манатовну Анафину, Орынхана Кенжебекова и Наталью Юрьевну Щетчикову!*** *Здоровья, отличного настроения, душевного спокойствия и домашнего уюта!*

ОТРАСЛЕВАЯ ГАЗЕТА АО "ПАВЛОДАРЭНЕРГО"
ЭНЕРГЕТИК

- Газета сверстана и отпечатана в ТОО «Дом печати», г. Павлодар, ул. Астана, 143
- Объем 1 п. л. Заказ № 64
- Тираж 1500 экземпляров
- Выходит по пятницам, 2 раза в месяц

Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания № 13842-Г выдано 28.08.2013 г. Министерством культуры и информации РК

Собственник: АО "ПАВЛОДАРЭНЕРГО"
Главный редактор: Роман Гончаренко
Телефон редакции: 8 (7182) 39-98-70
Адрес редакции: 140000, Республика Казахстан, г. Павлодар, ул. Кривенко, 27
E-mail: pr@pavlodarenergo.kz