

## ПОЧЕМУ ДОМА ХОЛОДНО?

Зима в нашем регионе непредсказуема - то оттепель, то резкое снижение температуры. При таких погодных условиях аккумуляющая способность зданий снижается, происходит «остывание» домов. Другими словами, если дом своевременно не был подготовлен к отопительному сезону, то даже при горячих батареях в квартирах будет холодно.

Низкие показатели температуры воздуха в помещении являются следствием несоблюдения необходимого теплового баланса. То есть фактически тепло, которое выходит наружу, превышает допустимое тепло, комфортное для пребывания в жилом помещении. В результате тепловая энергия в помещении снижается. Почему дома холодно? Причин этому явлению может быть несколько.



По результатам обследований, наиболее часто встречающимся фактом недостаточного теплоснабжения является полное либо частичное невыполнение работниками обслуживающих дом организаций необходимых мероприятий при подготовке жилых домов к отопительному сезону. Кроме того, в ходе обследований нередко выявляются дома, где температура обратной сетевой воды превышает норму. Это также свидетельствует о нарушениях в работе внутридомовых систем отопления, которые являются зоной ответственности обслуживающей организации и жильцов дома.

Результатом таких нарушений становится ухудшение гидравлического и температурного режимов у близлежащих потребителей тепловой энергии, в соседних домах. Что, в свою очередь, ведет к увеличению жалоб павлодарцев на недостаточное теплоснабжение.

Нередко причиной недогрева в квартирах становится и самовольное изменение потребителями внутридомовой схемы теплоснабжения. То есть установка теплых полов, незаконное оборудование отопления лоджий, холодных вставок.

Также, причиной могут служить рассохшиеся или некачественные строительные швы жилых зданий. Холод может проникать и через неплотные оконные рамы, не заделанные стыки и трещины в фасаде.

Нередко с наступлением морозов квартировладельцы жалуются на слабое отопление, обвиняя в этом ТЭЦ и Те-



пловые сети. Однако при обследовании выясняется, что на самом деле температура в их домах соответствует норме.

Согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к административным и жилым зданиям расчетная температура воздуха в помещениях жилых зданий в холодный период должна быть не ниже 20 градусов - в жилых комнатах, не ниже 18 градусов - в коридоре, в кухне и в уборной, и не менее 25 градусов - в ванной комнате.

В тех случаях, когда недогрев связан с работой централизованной системы теплоснабжения работники «Павлодарских

тепловых сетей» проводят необходимые регулировочные работы, которые выполняются в круглосуточном режиме.

Квартировладельцам, у которых есть вопросы по качеству теплоснабжения, необходимо обращаться в свою обслуживающую организацию (КСК, ОСИ, ПТ). В случае подтверждения несоответствия параметров теплоносителя на границе раздела – обслуживающая организация подает заявку в тепловую инспекцию «Павлодарских тепловых сетей» по номеру **60-65-82**, а также в контакт-центр энергокомпании по номеру **903-309** либо акимата - номер **109**.



### РАБОТА КИПИТ

Зима продолжает проверять городские тепловые сети на прочность. Только с начала 2022 года было выявлено и устранено более 20 повреждений на внутриквартальных сетях. Тепловики не расслабляются, все проблемные участки отрабатываются в кратчайшие сроки.

ТОО «Павлодарские тепловые сети» практически ежедневно сталкиваются с повреждениями на тепловых сетях. Ремонтные бригады оперативно отрабатывают каждый вызов и устраняют повреждения в день их обнаружения.



Также по обращениям потребителей тепловики своевременно отрабатываются вопросы по проверке и регулировке параметров в многоквартирных жилых домах на соответствие заданному температурному графику.

### В ЭТОМ НОМЕРЕ

#### АКТУАЛЬНО

**ДЕПУТАТ ВЫСЛУШАЛ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЭНЕРГЕТИКОВ**

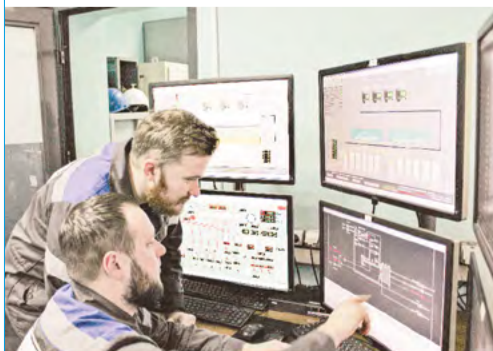
СТР. 2



#### ТЭЦ-3 - 50!

**МОЛОДАЯ КОМАНДА КРЕПКИХ ПРОФЕССИОНАЛОВ**

СТР. 3



#### ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

**КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ**

СТР. 4



## НОВОСТИ

**В Мажилесе обсуждали централизованную реализацию электрической энергии на электронных торговых площадках через оператора**

Спикер Мажилиса Нурлан Нигматулин призвал не повторять ситуацию, как с сжиженным газом. «Выбор этого оператора объективно будет в сторону Санкт-Петербургской площадки. Но и КОРЭМ нам нужно развивать, законодательная база создана. Но только не так, как сделали с электронными торгами по сжиженному нефтяному газу, что в результате там посадки, уголовные дела. Выбор должен быть прозрачный, понятный и не забывайте, что в конце цепочки есть потребитель и до него продукция должна пройти с адекватной ценой. А не за счёт того, что там везде посреднические прокладки, как это было со сжиженным газом».

**Постановлением Правительства РК Хасенов Асхат Галимович назначен на должность вице-министра энергетики страны**

39-летний Асхат Хасенов уроженец Жамбылской области. Окончил Казахский национальный технический университет им. К.И. Сатпаева, университет международного бизнеса. Трудовую деятельность начал в 2005 году оператором цеха добычи нефти и газа АО «Тургай Петролеум». С 2006 по 2010 годы — ведущий специалист, главный специалист, начальник отдела разработок месторождений, заместитель директора департамента, директор департамента технического регулирования, вице-президент АО «Главное диспетчерское управление нефтяной и газовой промышленности». Последнее время трудился в структуре АО «Казмунайгаз».

**В ближайшие два года в Казахстане будет наблюдаться дефицит электроэнергии**

В министерстве энергетики пояснили, что в соответствии с прогнозным балансом до 2035 года в 2022-2023 годы в стране ожидается дефицит электричества. В том числе в 2022 году — 4,8 млрд кВтч, в 2023 году — 1,3 млрд кВтч. Это связано с резким ростом потребления. В Минэнерго отметили, что для покрытия среднесрочного дефицита будет дополнительно загружена Жамбылская ГРЭС. Также планируется внедрить механизм купли-продажи импортируемой электроэнергии на централизованных торгах. Для долгосрочного решения проблемы требуется ввести новые генерирующие мощности — около 19 ГВт к 2035 году. В том числе до 10 ГВт — на базе возобновляемых источников энергии.

"Возврат инвестиций по строительству новых источников генерации будет осуществляться в рамках действующих механизмов рынка электрической мощности и механизма по поддержке ВИЭ, которые обеспечивают равномерное распределение капитальных затрат по проектам новой генерации", — пояснили в министерстве.

**Депутаты Мажилиса Парламента РК одобрили проект закона «О ратификации Протокола о внесении изменений в части формирования общего электроэнергетического рынка Евразийского экономического союза»**

Формирование общего рынка Союза открывает возможности хозяйствующим субъектам государств — членом осуществлять торговлю электроэнергией между собой в рамках заключенных договоров. Также предполагается создание механизма для регулирования почасовых отклонений фактических поставок электрической энергии от плановых значений, что повысит ответственность за соблюдение согласованных графиков. Эффект от создания рынка электроэнергии выразится в повышении эффективности использования генерирующих и передающих мощностей, росте объемов взаимной и внешней торговли электроэнергией. Также предполагается, что повысится конкуренция среди энергопроизводящих организаций.

**Экспорт российского угля на азиатские рынки будет расти, так как страны Азиатско-Тихоокеанского региона видят в угле возможность удовлетворения своих растущих потребностей в энергии и планируют наращивать его использование**

По предварительным данным Минэнерго за 2021 год, экспорт угля из России составил 227 миллионов тонн, что на 7% больше уровня 2020 года. В структуре поставок 129 миллионов тонн приходится на страны АТР (Азиатско-тихоокеанского региона), в то время как в Европу лишь 50 миллионов тонн.

**Майнинг в России не оказывает слишком больших нагрузок на электрические сети, тема его запрета находится больше в финансовой плоскости**

По мнению доцента кафедры информатики РЭУ им Г.В. Плеханова Александра Тимофеева, самые крупные майнинговые фермы расположены как раз с учетом энергопотребления и потенциала роста нагрузок на сеть. Интерес в криптовалюте сильно пошел лишь в последние 5 лет. С целью урегулировать потребление электроэнергии майнерами правительство РФ в конце 2021 года дало регионам право вводить дифференциацию тарифов на электроэнергию для населения в зависимости от объемов потребления.

**Правительство отозвало законопроект, согласно которому Шульбинскую и Усть-Каменогорскую ГЭС должны были купить инвесторы из ОАЭ**

Изначально планировалось осуществить прямую адресную продажу до 100% государственных долей участия в уставном капитале Шульбинской ГЭС и Усть-Каменогорской ГЭС консорциуму инвесторов Абу-Даби и казахстанских инвесторов. Цена вопроса \$6 млрд.

## АКТУАЛЬНО

**ВРЕДНАЯ ЭКОНОМИЯ**

АО «ПРЭК» и ТОО «Павлодарские тепловые сети» продолжают выявлять нечистых на руку потребителей. Такие нарушители в погоне за сомнительной экономией влияют на работу счетчиков или пытаются незаконно подключиться к теплосетям и линиям электропередачи, нанося тем самым материальный ущерб своим соседям.

С октября 2021 года к началу 2022 персонала АО «ПРЭК» в ходе проведения плановых проверок выявлено 20 нарушений, допущенных потребителями при использовании электрической энергией. Из них восемь у юридических и 12 у физических лиц.

«ТОО «Павлодарские тепловые сети» с начала отопительного сезона 2021-2022 выявили 52 факта незаконного подключения», — рассказала Виктория Чешко, начальник службы тепловой инспекции теплосетей.

На сегодняшний день у энергопередающих предприятий выработано немало способов для отслеживания подобных незаконных подключений. Актуальными нарушениями являются подключение приемников электроэнергии помимо прибора коммерческого учета электрической энергии, установка внутри счетчиков устройства для остановки счетного механизма.

Тепловики в течение отопительного сезона на основании составленных актов обследования дают возможность нарушителям добровольно погасить задолженность за незаконное пользование тепловой энергией — правда, штрафная оплата идет уже в двукратном размере. Также выполняются отключения неплательщиков от системы централизованного теплоснабжения путем выполнения видимого разрыва по подающему и обратному трубопроводу в тепловых камерах.

Однако, несмотря на штрафные санкции и отключения, владельцы либо представители подрядных организаций самовольно вновь восстанавливают видимый разрыв и подключают объект, не оформив договор на оказание услуг по снабжению тепловой энергией. Это



ведет, в первую очередь, к ухудшению гидравлического и температурного режимов у соседей — ближайших потребителей тепловой энергии. Кроме того, несанкционированное вмешательство в работу городской системы теплоснабжения ведет к увеличению расхода сетевой воды и, как следствие, к дополнительным сверхнормативным потерям тепловой энергии. Стоит отметить, что количество самовольно подключенных потребителей имеет тенденцию к росту.

Энергетики напоминают, что самовольное подключение жилых и коммерческих зданий к энергосетям является прямым нарушением «Правил пользования электрической энергией» и «Правил пользования тепловой энергией». Поэтому каждый, кто задумывается о воровстве тепловой или электрической энергии, должен помнить: любое нарушение будет выявлено и повлечет за собой серьезную административную ответственность.

**ДЕПУТАТ МАЖИЛИСА ПАРЛАМЕНТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ВЫСЛУШАЛ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЭНЕРГЕТИКОВ**

20 января 2022 года депутат Мажилиса Парламента Республики Казахстан, член фракции партии «Nur Otan» Тилектес Адамбеков провел прием граждан в онлайн формате.

На площадке Павлодарского областного филиала партии «Nur Otan» присутствовали работники АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО», председатель Комиссии партийного контроля Олег Костенко, депутат областного маслихата Динара Айтжанова.

Работники Городского предприятия внутридомовых электрических сетей АО «ПРЭК» Леонид Евтушенко и Наталья Рыбаченко вышли с предложением о внесении в законодательство о естественных монополиях

изменений и дополнений для создания возможности повышения заработной платы на уровне средней зарплаты в регионе и получения социального пакета работниками энергетики.

От имени работников свои комментарии озвучил председатель ОО «Локальный профсоюз работников энергосистемы «Павлодарэнерго» Балтабек Толубаев: «Низкая заработная плата, отсутствие социальных льгот на оздоровление и лечение не привлекает на предприятие молодых специалистов. Наша работа трудоемкая и ответственная, требующая специальных знаний и высокой квалификации, а зарплата, по сравнению с другими производствами региона, довольно низкая. В результате сложилась ситуация с массовым оттоком специалистов из отрасли и большому количеству вакансий на предприятиях энергетики, являющихся субъектами естественных монополий. Несколько лет мы пытаемся найти выход, обращались с заявлениями в Министерства, Антимонопольный комитет, изучили действующее законодательство о естественных монополиях, ознакомились с мнением экспертов и определили свои предложения, связанные с изменением законодательства.»

Энергетики основательно подготовились к приему и передали депутату Адамбекову Т.С. разработанный пакет предложений по внесению изменений и дополнений в действующее законодательство о естественных монополиях для создания социальной поддержки энергетиков.

## ГОРОДСКИЕ ПОДРОБНОСТИ

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

**СТАЛО ИЗВЕСТНО, КУДА ПАВЛОДАРЦЫ МОГУТ ОТПРАВИТЬ СВОИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЖИЗНИ РЕГИОНА**

От жителей области ждут конкретных и конструктивных предложений, передает корреспондент Pavlodarnews.kz.

Об этом рассказали в областной администрации. — Предлагаем принять участие в формировании оперативной программы действий на 2022 год, чтобы совместно определить, что нужно для дальнейшего развития нашего региона, — уточнили в акимате. — Конкретные и конструктивные предложения от граждан принимаются по шести основным направлениям.

Среди них борьба с бедностью, взаимодействие с молодежью, развитие малого и среднего бизнеса, обеспечение роста доходов населения, стабильная работа инфраструктуры, а также коммуникации с населением.

Своими идеями павлодарцы могут поделиться, отправив письмо на электронную почту [usunys@pavlodar.gov.kz](mailto:usunys@pavlodar.gov.kz) или оставив комментарий к соответствующей записи в социальных сетях.

Напомним, все предложения должны быть систематизированы по группам задач: первоочередные,

долгосрочные и невыполнимые. Отрабатывать их будут 6-12 февраля. Кроме того, в области проведут ревизию земель и «поставят на новые рельсы» молодежную политику.



ТЭЦ-3 - 50!

В ДЕНЬ ВЫХОДА ГАЗЕТЫ

## МОЛОДАЯ КОМАНДА КРЕПКИХ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Вот уже несколько лет, как один из молодых коллективов ТЭЦ-3 – участок ПО автоматизированная система управления технологическим процессом (АСУ ТП) № 11, возглавляет 27-летний Павел Чесноков. К слову, молодость не мешает ему справляться с поставленной задачей, а она состоит в том, чтобы котлы и турбины станции находились в рабочем режиме.

### МОЛОДАЯ И ПЕРСПЕКТИВНАЯ

ТЭЦ-3 самая молодая станция Павлодара, а потому она более современная и насыщенная автоматикой. Начиная с 2009 года, на котлах станции начали применять АСУ ТП и прогрессивную систему подачи воздуха в топку. Вся эта техника требует правильной эксплуатации и команды людей, разбирающихся в тонкостях современного производства. Речь о техническом обслуживании, устранении дефектов, ликвидации аварийных ситуаций, если такие возникают на котлах или турбинах. Всем этим занимается команда из пяти человек, работающая вахтовым методом, которую возглавляет Павел Чесноков.

### СТАВКА НА ЭНЕРГЕТИКУ

Когда после школы перед молодым человеком встал закономерный вопрос: кем быть, он выбрал энергетику, хотя никто из его близкого окружения к этой отрасли отношения не имеет. Павел решил



пойти прагматичным путем, понимая, что энергетика будет востребована всегда. А это означает надежный тыл. К слову, о выбранном пути не пожалел. Окончил ИНЕУ по специальности «промышленная теплоэнергетика». Но ведь полученные знания

требуют закрепления практическим путем, поэтому после вуза пришел сразу на станцию – электрослесарем в КИП и автоматика. Затем его пригласили в АСУ ТП. Это было новое направление в компании. Размышлял не долго: работа интересная и перспективная, с компьютерами дело имел. Почему и нет. Три года отработал инженером. Многому пришлось обучаться уже опытным путем. Затем Павлу предложили возглавить участок.

«Можно было отказаться, конечно. Но подумал о том, что хочу развиваться, какого-то карьерного роста. Значит надо с чего-то начинать. Конечно, отдавал себе отчет, что быть руководителем,



Павел Чесноков

даже небольшого коллектива, это ответственность», – говорит Чесноков.

### КОМАНДА МОЛОДОСТИ

Несмотря на молодость, а в основном на участке работают молодые люди в возрасте 30 лет, сомневаться в их компетенции не приходится. По мнению начальника участка, на сегодня сложился слаженный надежный коллектив молодых людей, амбициозных, готовых трудиться, расти профессионально и карьерно. Это означает, что текущие задачи не должны быть проблемой. А это немаловажный вопрос для любого предприятия. К тому же, в последнее время, отмечается тенденция роста заработной платы, а в это всегда положительный бонус. И так, кто они, команда специалистов. Константин Шутка инженер АСУ, до прихода на станцию, трудился на ТЭЦ-2 электрослесарем. Молодого человека заметили и пригласили на новый участок. Азат Сейсембаев, работал в компании «Билайн». Почему сменил поле деятельности? Наверное, потому, что здесь может реализоваться как

часть. Это бывает редко, но каждый понимает, что того требует работа.

«Руководитель – это большая ответственность. Особенно, если возникает аварийная ситуация, все смотрят на действия начальника, т.е. мои. И тут надо быть на голову выше всех в плане принятия решений. В качестве «минуса» каждого руководителя, твое время – тебе не принадлежит. В нестандартной ситуации звонок начальнику, независимо от времени суток, нормальное явление», – говорит с улыбкой Павел.

Бесспорно, опыт – вещь важная, и для принятия решений зачастую нужно абсолютное владение ситуацией, поэтому Павел постоянно занимается самообразованием. Когда опыта и знаний недостаточно, главным помощником является инструкция к оборудованию или к обращению техподдержке. Но это уже время: пишешь письмо, ждешь ответ. Порой для принятия решения требуется пять минут,

### ДРУЖБА И СЛУЖБА

У ребят сложились хорошие доверительные отношения, что только способствует хорошей работе.

«Возраст в работе нивелируется. Уже никто не обращает внимание на тот факт, что я младше своих подчиненных. Тут важны такие понятия, как знание, умение владеть ситуацией, находить ответы на вопросы в короткое время», – говорит Павел.

Иногда приходится «включать» на-



Константин Шутка

28  
ЯНВАРЯ

1813 — опубликован роман Джейн Остин «Гордость и предубеждение».

1820 — русской кругосветной экспедицией шлюпов «Восток» и «Мирный» была открыта Антарктида.

1906 — в Санкт-Петербурге открылись женские политехнические курсы — первое в России высшее техническое учебное заведение для женщин.

1985 — принятие Делийской декларации против ядерной войны.

### Родились:

1902 — Альфред Барр, американский искусствовед, первый директор Музея современного искусства в Нью-Йорке.

1909 — Иосиф Туманов, актёр, режиссёр, педагог, народный артист СССР.

1912 — Джексон Поллок, американский художник-абстракционист.

1936 — Алан Алда (при рожд. Альфонсо Джозеф Д'Абруццо), американский актёр, режиссёр, сценарист и продюсер, лауреат шести «Золотых глобусов», пяти премий «Эмми».

1951 — Леонид Каденюк, украинский лётчик-испытатель и космонавт, Герой Украины.

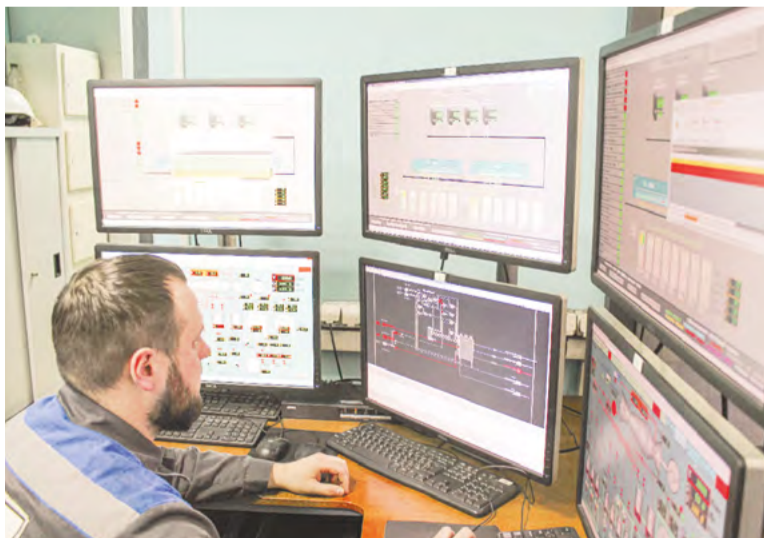
1959 — Фрэнк Дарабонт, американский кинорежиссёр («Зелёная миля»), «Побег из Шоушенка» и др.), сценарист, продюсер.

а на устранение неполадок времени зачастую уходит больше.

### О ЛИЧНОМ

Два года назад Павел создал семью и признается, что счастлив. Теперь и жена тоже работает на станции. Раньше она не понимала особенностей работы супруга. Окунувшись в производственный процесс, все вопросы отпали - надо значит надо.

А еще в нерабочее время Павел



Азат Сейсембаев

любит повозиться с автомобилем в гараже. Увлечение юности. Ну и в компьютерные игры поиграть, в качестве отдыха. «Хотя, получается, от одного компьютера к другому перехожу», – смеется Чесноков.

**ИЗУЧАЕМ КАЗАХСКИЙ ЯЗЫК****ҚАЗАҚ ТІЛІН ҮЙРЕНЕЙІК!**

**Тон** – шуба  
**Қолғап** – варежки  
**Бас киім** – шапка  
**Суық** – холодно  
**Суыды** – похолодало  
**Тону** – мерзнуть

**Қолғап пен тонсыз аязда жүруге болмайды.** – В мороз нельзя обойтись без варежек и шубы.  
**Суығын - ай! Тонып кеттім.** – Ой, похолодало! Замерз(-ла).

**Жылы киіну керек.** – Надо одеваться теплее.  
**Дала суық, бас киіміңді ки.** – На улице холодно, надень шапку  
**Мынадай суықта тон киіп жүру керек.** – В такой холод надо надевать шубу.

**НАШИ ЮБИЛЯРЫ**

Коллектив Секретариата АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют с днем рождения архивариуса **Елену Николаевну Сычёву** и старшего делопроизводителя **Татьяну Баклушину**.

«Хотим пожелать идти по жизни только вперед, с улыбкой на лице, с любовью в сердце, со смелыми планами в голове и с самыми родными людьми рядом!»

**Поздравляем!**

Коллектив ПФ ТОО АТП-Инвест поздравляет своих юбиляров: **Валерия Владимировича Глазунова, Василия Владимировича Шульгу и Нурболата Хамитовича Есжанова!** Крепкого, могучего здоровья, позитивного настроения, веры в себя и в успех желают.

**Жанаталапа Балгабаевича Сейсембаева** поздравляют коллеги Качирской РЭС АО «ПРЭК»! Пусть сбываются мечты, умножаются возможности, успешно идут все дела и хватает сил и энергии для новых свершений!

Коллектив Лебяжинской РЭС АО «ПРЭК» чествуют юбиляра **Жанболата Лазаревича Умаров!** Пусть мир и достаток будут в доме. Счастья и всего хорошего!

Персонал Павлодарской РЭС АО «ПРЭК» поздравляют **Татьяну Александровну Берднику!** Душевного цветения, здоровья, достатка и хорошего настроения желают ей!

**Сергея Анатольевича Лиходеева и Юрия Александровича Соколова** коллеги Успенской РЭС АО «ПРЭК» поздравляют с юбилеем! От чистого сердца желают безграничных возможностей в жизни и несомненных успехов в работе.

Коллектив Аксуского участка АО «ПРЭК» поздравляют юбиляра **Светлану Валентиновну Юнусходжаеву!** Пусть каждый день приносит массу впечатлений и приятных сюрпризов.

**Дмитрия Валентиновича Лупанова** с юбилеем поздравляют коллеги Ақтоғайской РЭС АО «ПРЭК»! Желаю успехов и вдохновения в работе, любви и тепла в семье, уважения, понимания и добра среди друзей и коллег!

Коллеги Барнаульской РЭС АО «ПРЭК» поздравляют **Ерика Наймановича Адамбаева** с юбилеем! Пусть задуманное в день рождения желание непременно исполнится и все получится!

Коллектив производственно-технической службы АО «ПРЭК» с юбилеем поздравляют **Нурлана Теміршотовича Нуренова и Николая Михайловича Перевалова!** Желаем здоровья, везения, бодрости и много поводов для того, чтобы почувствовать себя счастливым человеком!

Персонал ТОО «Павлодарские тепловые сети» поздравляют своих юбиляров: **Олега Владимировича Прокопенко, Геннадия Галтулхаевича Хабирова, Владимира Ивановича Трубочанинова и Дастана Тульпаровича Каримова!** Желаем профессиональных успехов, достижения поставленных задач, исполнения мечты, карьерного роста! Пусть жизнь складывается так, как планируется, со множеством приятных сюрпризов и приключений!

Коллектив АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют юбиляров: **Кристину Олеговну Новосельцеву, Али Курбановича Годжиева, Татьяну Анатольевну Баклушину и Станислава Юрьевича Лойко!** Пусть и на работе, и в семье сопутствует успех и благополучие. Успешного осуществления всех благих начинаний, оставаться такими же профессионалами своего дела!

Коллеги котельного цеха ТЭЦ-2 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют **Руслана Владимировича Белостоцкого** с юбилеем! Пусть все хорошее приходит как можно чаще и оставляет только лучшие воспоминания.

Персонал топливно-транспортного цеха ТЭЦ-2 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют **Виктора Ивановича Глобу!** Здоровья, отличного настроения и долгих лет жизни!

Коллектив химического цеха ТЭЦ-2 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют своих юбиляров: **Галину Викторовну Добридик, Зинаиду Николаевну Плевачук, Анжелу Юрьевну Жидкову и Ирину Викторовну Солодовников!** Чтобы желания и возможности совпадали, всегда хорошего настроения, успеха во всем, благополучия и любви!

Механический цех ТЭЦ-2 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляет юбиляра **Алексея Васильевича Пантелева!** Отличного настроения, здоровья и бодрости духа!

Коллеги строительного цеха ТЭЦ-2 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют с юбилеем **Елену Александровну Кузьменко!** Желаем ярких красок в жизни и пусть сбываются заветные мечты!

Коллектив управления закупок ТЭЦ-3 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют с юбилеем **Татьяну Валерьевну Ахметову!** Пусть жизнь будет гармоничной и таит в себе много приятных сюрпризов и счастливых событий!

Персонал ТОО «Экибастуэтеплоэнерго» поздравляет свою юбиляршу: **Юлию Николаевну Молодцову, Людмилу Васильевну Трофимову, Талгата Бекболатовича Альдибекова и Алтыншаш Манайповну Омарову!** Больших успехов, новых возможностей, хорошего настроения и только самого лучшего!



Технический отдел производственно-технического управления АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют с юбилеем **Елену Николаевну Гончарову!**

«С юбилеем поздравляем Вас сердечно, от души! Коллективом всем желаем — Пусть исполнятся мечты.

С Вами так легко в общении, Ваш прельщает оптимизм. Вызывают уважение Искренность и гуманизм.

Радости, тепла, уюта,  
Настроения, добра!  
Вот и подошла минута,  
Чтобы крикнуть Вам — ура!»

**ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ****КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ**

Иммунитет не случайно называют «внутренним врачом» помогающим противостоять болезням. Механизм его действия сложен, но суть проста: когда в организм попадают вредные бактерии или вирусы, иммунная система должна их опознать и нейтрализовать.

Ребенок уже с рождения может противостоять многим патогенам (вредным микроорганизмам, вызывающим заболевания) с помощью так называемого врожденного иммунитета. По мере взросления развивается уже приобретенный иммунитет. Другое его название — адаптивный: он реагирует на патогены, с которыми человек сталкивается на протяжении всей жизни, в результате чего формируется иммунологическая память.

Независимо от возраста иммунная система существует не сама по себе. В нашем организме она представляет собой сложную взаимосвязанную структуру и состоит из целой сети специальных клеток, тканей и органов, которые обеспечивают нашу защиту на разных уровнях. Поэтому сила иммунитета зависит от состояния организма и правильности работы иммунной системы в целом.

**ПРИЧИНЫ ОСЛАБЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА**

Пока достоверно неизвестно, что больше влияет на иммунную систему — гены или внешние факторы. В одном из недавних исследований говорится, что на 75 % работу иммунной системы и даже приобретенного иммунитета определяет генетика. Однако функционирование некоторых звеньев иммунной системы всё же в значительной степени зависит и от внешних факторов.

**СИМПТОМЫ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА**

Кашель, насморк, повышение температуры тела, увеличенные миндалины

могут встревожить, но в первую очередь они — показатель работы иммунной системы. Так организм пытается противостоять инфекции.

Основное отличие симптомов, которые говорят о том, что работа иммунной системы нарушена — длительность. Если человек, например, часто и подолгу болеет или испытывает постоянное напряжение, следует обратиться к врачу.

**ПРОДУКТЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ**

Питанию нужно уделять особое внимание, чтобы помочь иммунитету. Врачи рекомендуют питаться сбалансированно, но при этом разнообразно.

**Цитрусовые.** Это источник витамина С, который важен для нормальной работы иммунной системы. Сам организм не умеет ни производить, ни хранить витамин С, поэтому нужно постоянно восполнять его с пищей или в составе витаминно-минеральных комплексов. В связи с этим включение в рацион цитрусовых (лимона, мандарина, грейпфрута, помело или апельсина) лишнем не будет, если у вас нет на них аллергии.

**Имбирь** содержит эфирное масло, в состав которого входит такая группа веществ, как сесквитерпены, которые обладают антибактериальной активностью. Можно просто жевать маленький кусочек имбиря или заваривать эфирное масло будет вставляться в полости рта и препятствовать распространению инфекции, а жгучий вкус и согревающий эффект за счет содержания такого вещества, как гингерол, может помочь при заложенности носа и боли в горле. Однако врачи не советуют употреблять имбирь при высокой температуре и людям с болезнями желудочно-кишечного тракта.

**Кисломолочные продукты.** Пробиотики — живые микроорганизмы,

приносящие пользу здоровью. Если их употреблять в достаточном количестве и регулярно, они помогут нормализовать качественный и количественный состав микробиоты кишечника. Как правило, пробиотиками являются различные штаммы лакто- и бифидобактерий, которыми обогащаются кисломолочные продукты, например йогурты. Помимо пробиотиков, некоторые кисломолочные продукты обогащены и витамином D, который важен для правильной работы иммунной системы.

**Куркума.** Для западного мира восточная приправа перестала быть экзотикой: это ингредиент соуса карри, которым, например, англичане приправляют курицу. На основе уже проведенных экспериментов ученые возлагают большие надежды на куркумин как противовоспалительное средство.

**Зеленый чай.** Как зеленый, как и черный чай, богаты флавоноидами — это один из видов антиоксидантов. Но именно в зеленом есть галлат эпигаллокатехина (EGCG) — мощный антиоксидант с подтвержденной способностью усиливать иммунную функцию. В черном чае это вещество разрушается при ферментации.

**Информация из свободных источников**