

НАШИ ИТОГИ 2025 ГОДА



Прошедший год стал временем решения важных задач и новых достижений. Мы работали для того, чтобы в каждом доме, в каждой школе, больнице и на каждом предприятии было светло и уютно. Ведь энергетика — это не просто провода и подстанции, это прежде всего жизненный комфорт и уверенность в завтрашнем дне.

ПАВЛОДАРСКАЯ ТЭЦ-3

Произведен капитальный ремонт 2-х котлоагрегатов № 4, 6; капитальный ремонт турбоагрегата № 1, № 6; расширенный текущий ремонт котлоагрегата № 2.

ПАВЛОДАРСКАЯ ТЭЦ-2

Проведены капитальные ремонты двух котлоагрегатов № 2, № 3; расширенный текущий ремонт на котлоагрегате № 1, расширенный текущий ремонт турбоагрегата № 3.

АО «ПРЭК»

В 2025 году сотрудники АО «Павлодарская РЭК» и выполнили: капитальные ремонты: 481,69 км электрических сетей воздушных линий 110 кВ,

355,33 км электрических сетей воздушных линий 35 кВ,

425,25 км электрических сетей воздушных линий 6-10 кВ,

562,17 км электрических сетей воздушных линий 0,4 кВ,

15,2 км электрических сетей кабельных линий 6-10 кВ,

7,20 км электрических сетей кабельных линий 0,4 кВ.

Провели капитальный ремонт 49 подстанций напряжением 10/35/110/220 кВ;

525 трансформаторных и комплектных трансформаторных подстанций 6-10/0,4кВ/ распределительных подстанций 6-10 кВ.

ТОО «ПАВЛОДАРСКИЕ ТЕПЛОВЫЕ СЕТИ»

В 2025 году сотрудники ТОО «Павлодарские тепловые сети» выполнили:

капитальный ремонт 3,2 км тепловых сетей,

текущий ремонт 408 км тепловых сетей и сетей горячего водоснабжения,

ремонт 22 центральных тепловых пунктов,

восстановили 7,4 км тепловой изоляции.



КАК ПРЕДПРИЯТИЯ «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» РАБОТАЮТ В СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ

В связи с наступлением аномальных холодов на всех предприятиях группы компаний АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» введен режим повышенной готовности. Сотрудники Павлодарских ТЭЦ-2, ТЭЦ-3, АО «Павлодарская РЭК» и ТОО «Павлодарские тепловые сети» обеспечивают бесперебойную подачу тепла и электроэнергии в дома жителей региона 24/7.

ТЭЦ работают в штатном режиме. На теплоэлектроцентралях усилен контроль за работой оборудования.

«Станция работает в штатном режиме. На период заморозков организовано круглосуточное дежурство руководящего состава и ремонтного персонала всех структурных подразделений, проведены внеплановые инструктажи. Мы полностью готовы к нагрузкам. Каждый работник осознает свою ответственность перед горожанами», — отмечает Дамир Ибрагимов, заместитель главного инженера Павлодарской ТЭЦ-3.

Электрические сети: дежурство в «боевом» режиме

«Плановые работы на период морозов отменены, чтобы не создавать дискомфорт жителям. Все ремонтно-восстановительные бригады и диспетчерские службы находятся на «боевом» дежурстве», — пояснил Юрий Волошанин, заместитель главного инженера Городского предприятия электрических сетей АО «ПРЭК».

Тепловые сети: стабильный гидравлический режим. Для тепловиков мороз — это главный экзамен на прочность и точность настроек системы.

«Зимний период — это своего рода тестирование всей инфраструктуры. Сейчас предприятие работает штатно. При понижении температуры наружного воздуха мы симметрично повышаем температуру теплоносителя, строго соблюдая гидравлический режим. Наши аварийные бригады дежурят на местах и совершают регулярные объезды сетей. Главная цель — исключить повреждения и обеспечить комфорт потребителей», — прокомментировал Сергей Панихин, главный инженер ТОО «Павлодарские тепловые сети».



В ЭТОМ НОМЕРЕ

АКТУАЛЬНО

ОЧИСТКА МАГИСТРАЛЕЙ



СТР. 2

О ЛЮДЯХ ХОРОШИХ

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



СТР. 3

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ



СТР. 4

НОВОСТИ

Минэнерго опровергло информацию о производстве авиатоплива из казахстанской нефти в Узбекистане

Министерство энергетики Казахстана опровергло сведения о том, что производство авиатоплива на Ферганском нефтеперерабатывающем заводе в Узбекистане ведется из казахстанской нефти. В ведомстве заявили, что сведения о якобы начавшихся поставках не соответствуют действительности. В Минэнерго также уточнили, что транспортировка казахстанской нефти в данном направлении по системе магистральных нефтепроводов не осуществляется.

Нефтебазы без приборов учета в 2026 году могут остаться без поставок топлива

Установка приборов учета на нефтебазах является обязательным условием для исключения теневого оборота топлива. В Минэнерго напомнили, что требование об оснащении производственных объектов, нефтебаз и АЗС приборами учета закреплено законодательно еще с 2024 года. В ведомстве подчеркнули, что цифровизация баз хранения позволяет отслеживать реальные запасы топлива по всей стране, снижает риски искусственного дефицита и незаконного вывоза ГСМ.

По данным государственной системы учета «OilTrack», из 279 зарегистрированных нефтебаз 125 уже полностью перешли на цифровой формат работы, передавая данные в режиме реального времени. В Минэнерго подчеркнули, что владельцам остальных объектов необходимо ускорить процесс модернизации для соответствия законодательным требованиям и обеспечения бесперебойных поставок.

Казахстанцам пообещали, что резких скачков цен на ГСМ не будет

В министерстве энергетики прокомментировали распространявшиеся в соцсетях слухи о предстоящем росте цен на ГСМ в связи с формированием общего рынка нефти и нефтепродуктов ЕАЭС.

Ранее в социальных сетях появилась информация о том, что 21 декабря 2025 года на заседании Высшего Евразийского экономического совета в Санкт-Петербурге главы государств - членов ЕАЭС договорились о формировании общего рынка нефти и нефтепродуктов с 1 января 2027 года. На этом фоне появились предположения, что цены на ГСМ в Казахстане к концу этого года сравняются с российскими. В Минэнерго Казахстана сообщили, что резких скачков стоимости топлива не ожидается, ситуация находится на контроле государства. Также напомнили, что сегодня в стране продолжает действовать мораторий на повышение цен на бензин марки АИ-92, который введен для сдерживания инфляции. Что касается создания общего рынка нефти и нефтепродуктов ЕАЭС с 2027 года, в ведомстве отметили, что процесс будет проходить поэтапно.

Девять казахстанских ТЭЦ покинули «красную» зону

Глава государства Касым-Жомарт Токаев сообщил, что девять тепловых электростанций покинули «красную» зону риска, а три станции перешли в «зеленую» зону. Президент также отметил, что за последние шесть лет выработка электроэнергии в стране увеличилась на 16 млрд киловатт-часов, что сопоставимо с годовым потреблением промышленно развитого региона, такого как Карагандинская область. Он также подчеркнул, что электроэнергетическая система Казахстана объединяет 237 станций с суммарной установленной мощностью 25 ГВт и фактически располагаемой мощностью 21 ГВт.

Атаки БПЛА на танкеры в Черном море не повлияли на экспорт казахстанской нефти

Министерство энергетики подтвердило информацию об инцидентах, произошедших 13 января в акватории Черного моря в районе морского терминала КТК с двумя судами, задействованными в транспортировке казахстанской экспортной нефти. В частности, подвергся атаке БПЛА танкер Matilda под флагом Мальты, зафрахтованный дочерней организацией национальной компании «КазМунайГаз». На судне зафиксирован взрыв без последующего горения. Жертв и пострадавших среди экипажа нет. По предварительной оценке технических служб, танкер сохраняет мореходность, признаков критических повреждений корпуса на данный момент не выявлено.

По данным Минэнерго, танкер Delta Harmony под флагом Либерии – также подвергся атаке БПЛА, находясь в режиме ожидания погрузки. В результате инцидента произошло возгорание, которое было оперативно ликвидировано. Пострадавших среди членов экипажа нет. По данным оперативного штаба, на момент происшествия погрузка нефти на судно еще не производилась, грузовые танки были пусты, в связи с чем ущерба экспортным ресурсам Республики Казахстан не нанесено. Кроме того, министерство в оперативном режиме координирует действия с национальной оператором «КазМунайГаз», администрацией консорциума и судовладельцами для обеспечения безопасности логистических цепочек и бесперебойности экспортных поставок.

АКТУАЛЬНО

ТЕПЛОВИКИ ОЧИЩАЮТ САНИТАРНУЮ ЗОНУ МАГИСТРАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Работники Северного сетевого района ТОО «Павлодарские тепловые сети» производят вырубку поросли вдоль тепловой магистрали № 22 диаметром 800 мм и 1000 мм. Это необходимо для обеспечения безопасной и бесперебойной эксплуатации тепловых сетей.

Вырубка поросли в охранных зонах тепломагистралей проводится на постоянной основе и является важной частью подготовки и поддержания надежного теплоснабжения города.

Зеленые насаждения в охранных зонах мешают обслуживанию трубопроводов, создают риски при проведении ремонтных работ и нарушают требования техники безопасности. Согласно нормативам, санитарная зона тепловых сетей составляет 5 метров - на этой территории не допускается наличие поросли, кустарников и иных препятствий.

«Регулярно проводим вырубку поросли вдоль тепловых сетей, в основном, в зимний период - с конца октября и до завершения отопительного сезона. Эти работы необходимы для безопасного обслуживания трубопровода и соблюдения требований техники безопасности», - пояснил Бауржан Кожак, мастер магистрального участка северного сетевого района тепловых сетей.

ВЕРНОСТЬ ДЕЛУ

ЭЛЕКТРОМОНТЕР АО «ПРЭК» НАГРАЖДЕН ЗА УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ РАБОЧИХ ПРОФЕССИЙ

Электромонтера Павлодарской РЭК АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» Самата Исабаева наградили за участие в областном фестивале рабочих профессий «100 еңбек жұлдызы». Благодарственное письмо и статуэтку «Еңбек жұлдызы 2025 ж» вручила заместитель акима Павлодарской области Айгуль Маликова.

В фестивале, приуроченном Году рабочих профессий, приняли участие более 100 участников – представителей рабочих профессий в возрасте до 35 лет. Для этого нужно было снять видеоролик о своей работе, раскрывающий уникальность выбранной профессии.

«Я работаю электромонтером в АО «ПРЭК», вместе с моими коллегами мы проводим работы под напряжением. Для этого прошли обучение в Татарстане в 2024 году работам под напряжением 04, кВ, в этом году – 10 кВ. Мы первые в Казахстане проводим такие работы – в этом и заключается уникальность», - рассказал Самат Исабаев, электромонтер АО «Павлодарская РЭК». – «Я очень рад, что принял участие в фестивале и мою работу отметили. Вместе с коллегами мы продолжим работать, чтобы обеспечивать наш регион надежным и бесперебойным электроснабжением».

Итоги фестиваля подвели в преддверии новогодних праздников. Каждого участника наградили благодарственным письмом и статуэткой «100 еңбек жұлдызы».



ГОРОДСКИЕ ПОДРОБНОСТИ

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

В ПАВЛОДАРСКОМ ФУТБОЛЬНОМ КЛУБЕ "ERTIS" ПРЕДСТАВИЛИ НОВОГО ТРЕНЕРА

Им стал специалист из Беларуси Кирилл Альшевский, передает Павлодар-онлайн.

Напомним, накануне павлодарский клуб попрощался с рядом игроков. Кроме этого, стало известно,

что клуб покинул его спортивный директор Константин Горовенко.

Сегодня в официальном аккаунте клуба в соцсетях объявили о новом тренере.

- Кирилл Альшевский в разные годы работал в таких клубах, как «Рух», «Лиепая», «БАТЭ», «РУОР», минское «Динамо», а также в структурах молодежных сборных Беларуси, - отметили в ФК «Ertis». - Под руководством Альшевского борисовский «БАТЭ» подтвердил статус флагмана белорусского футбола, добившись значимых результатов на национальной арене как серебряный призер чемпионата и обладатель Кубка Беларуси. Последним местом работы специалиста был московский «Велес».

К слову, ранее президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев заявлял, что футбольные клубы страны нужно передавать в частные руки, так как содержать их за счет государства неэффективно. В конце 2025 года руководство региона говорило, что переговоры по передаче ФК «Ertis» в частные руки ведутся с несколькими крупными компаниями.

В этом году клуб из Павлодара вновь сыграет в казахстанской Премьер-лиге.



О ЛЮДЯХ ХОРОШИХ

НАСТРОЙ НА ПОКОРЕНИЕ НОВЫХ ВЕРШИН

Алемхан Билялов трудится котлоцистом в котельном цехе ТЭЦ-3 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО». Амбициозный Алемхан совмещает работу с получением высшего образования по специальности «Теплоэнергетика» в Торайгыровском университете.

«Моя работа — это поддержание бесперебойной работы котельного цеха, очищая оборудование от золы и пыли, — делится Алемхан. — Я настроен продолжать развиваться здесь, на ТЭЦ-3, и покорять новые карьерные вершины».

Алемхан также отмечает теплоту и поддержку своего коллектива, подчёркивая, что лучшие энергетики работают здесь!



ВНОСЯ ВКЛАД В БУДУЩЕЕ ТЭЦ-3

Айдын Дюсенбаев — машинист топливоподачи 4 разряда топливно-транспортного цеха ТЭЦ-3 АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО». С 2021 года Айдын трудится на ТЭЦ-3, обеспечивая бесперебойную подачу угля в котлы.

«Я контролирую стабильную подачу угля в котельный цех. Для этого требуется внимание, физическая активность и чёткое понимание всей цепочки подачи топлива. От бесперебойной подачи топлива зависит работа всей ТЭЦ. Это



большая ответственность, но я люблю своё дело и горжусь, что работаю здесь», — делится Айдын.

Параллельно с работой он получает высшее образование в университете им. С. Торайгырова, углубляя свои знания в диагностике и эксплуатации оборудования.

Айдын планирует и дальше развиваться на ТЭЦ-3, внося свой вклад в будущее станции. А тем, кто только начинает свой путь в энергетике, он советует:

«Будьте жадными до знаний и не бойтесь ставить цели — только так можно расти и добиваться успеха!».

ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНАЯ И ОТВЕТСТВЕННАЯ РАБОТА

Малика Идрисова работает машинистом насосных установок 3-го разряда на Павлодарской ТЭЦ-3. Она отвечает за бесперебойную подачу мазута в котельный цех. В ежедневные обязанности Малики входит контроль работы насосов и температурного режима.

«Работа очень интересная и ответственная. Важно, чтобы мазут постоянно оставался горячим и своевременно поступал на котлы — от этого напрямую зависит стабильная работа станции. Всему я научилась на станции», — рассказывает Малика.



В энергетике пришла по рекомендации друзей. В выборе места работы поддержала и семья. Сначала Малика трудилась машинистом топливоподачи 4-го разряда в топливно-транспортном цехе и на Павлодарской ТЭЦ-2. Спустя годы, продолжила свой путь в энергетике уже на ТЭЦ-3. Сегодня Малика уверена, что энергетика — это не просто работа, а важная миссия.

«Давать тепло и свет людям, быть частью большой энергетической системы — это огромная ответственность и гордость. Лучшие энергетики работают здесь», — подытожила Малика Идрисова.

КАРЬЕРНЫЙ РОСТ

Нурлыбек Рымтаев — заместитель начальника службы подстанции Восточного предприятия электрических сетей АО «ПРЭК». Его путь в энергетике начался в 2009 году. Сразу после окончания Павлодарского государственного университета он пришёл на предприятие на должность электрослесаря.

«Я начинал с самой базы — с должности электрослесаря. Потом стал электромонтёром в оперативно-выездной бригаде. Спустя время меня перевели работать мастером службы подстанции, а позже и начальником службы. Сейчас работаю заместителем начальника службы подстанций», — делится Нурлыбек.

Его основные задачи сегодня — это планирование и организация ремонтных мероприятий, контроль эксплуатации оборудования, обучение персонала, разработка инструкций и эксплуатационных схем. От качества этих процессов зависит стабильность всей электрической системы.

«Коллектив у нас очень дружный, все сплочённые, делаем общее дело. Важно уметь работать командой и не останавливаться в развитии — только так можно добиваться высокого результата», — уверен Нурлыбек.

Вне работы Нурлыбек активно занимается спортом: играет в баскетбол и настольный теннис, участвует в городских соревнованиях. Любит ездить на природу, особенно отдых в Боровом и Байнауле.

«Я люблю свою профессию и горжусь тем, что работаю в энергетике. Лучшие энергетики работают здесь!» — завершил интервью Нурлыбек.



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, СТРЕМЛЕНИЕ, УМЕНИЕ

Ильяс Ериков работает заместителем начальника турбинного цеха по ремонту ТЭЦ-2. В энергетике он уже более 10 лет. Его путь начался в 2013 году с должности машиниста-обходчика по вспомогательному оборудованию.

«Я выбрал рабочую специальность, которая всегда востребована и даёт хорошие перспективы для роста. Начиная с самых первых ступеней и шаг за шагом двигался вперёд: получил 4-ю, затем 5-ю группу машиниста, поработал инженером-технологом, а с января 2024 года стал заместителем начальника цеха», — делится Ильяс.

Сегодня его главная задача — это планирование, составление графи-



ков и контроль за исполнением ремонтов. Из личного опыта Ильяс знает, достичь желаемых результатов в профессии помогает ответственность, стремление к развитию, умение работать в команде.

«Здесь отличные специалисты, с которыми приятно работать. Главное — не бояться учиться новому, стремиться вперёд. Если показывать себя с лучшей стороны, перспективы карьерного роста будут всегда», — уверен Ильяс.

«Я люблю свою работу и горжусь тем, что работаю в энергетике. Лучшие энергетики работают здесь!» — подытожил Ильяс Ериков.

20-ЛЕТНИЙ СТАЖ РАБОТЫ

Мади Дукембаев связал свою жизнь с Павлодарской ТЭЦ-2 в 2005 году, придя на станцию сразу после школы, в 18 лет. Даже служба в армии не прервала эту связь: демобилизовавшись, Мади вернулся в родной топливно-транспортный цех, где сегодня трудится слесарем по ремонту оборудования топливоподачи.

В обязанности его ремонтной бригады входит обслуживание оборудования цеха: капитальный и текущий ремонт конвейерных лент, дробилок и редукторов. Фронт работ определяют коллеги из оперативного персонала.

«Оперативный персонал цеха проводит обходы и фиксирует дефекты, которые затем поступают к нам в работу. Лето — самый горячий сезон, на него приходится основной объём плановых ремонтов. Зимой, в период отопительного

сезона, мы сосредоточены на поддержании текущей работоспособности оборудования», — рассказывает Мади.

За 20 лет работы Мади стал настоящим профессионалом. Он отмечает, что на станции важна преемственность: опытные наставники всегда готовы помочь тем, у кого есть стремление.

«Если у молодого специалиста есть искреннее желание учиться, он обязательно станет профессионалом. Я уверен: лучшие энергетики работают здесь», — заключает он.



ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР - КОМАНДА

Данияр Муханов работает в Павлодарских тепловых сетях уже более 10 лет. В 2010 году он пришёл в компанию по совету тестя, который ранее здесь работал. С тех пор он стал частью дружного коллектива и ни разу не пожалел о своём выборе.

«Моя работа — это осмотр и обслуживание тепловых сетей. Каждый день начинается с планёрки: получаем задания, распределяем работу и выезжаем на объекты. Мы отвечаем за то, чтобы тепло бесперебойно поступало



в дома жителей», — рассказывает Данияр.

За годы работы он убедился: важнейший фактор в энергетике — команда.

«Для меня энергетика — это не просто профессия, а дело, которое требует ответственности, сплочённости. Коллектив у нас отличный, мы всегда поддерживаем друг друга. А в свободное время можем собраться, поиграть в футбол или сходить на рыбалку. Лучшие энергетики работают здесь!» — поделился Данияр.

ПУТЬ РОСТА, УВЕРЕННОСТИ И НАСТОЯЩЕГО ДЕЛА

Электромонтер по эксплуатации электросчётчиков Ксения Новак пришла в энергетик в 2017 году, после декретного отпуска она решила освоить новую профессию и нашла в ней своё призвание. Сегодня Ксения отвечает за корректную работу приборов учёта и помогает обеспечивать стабильность энергоснабжения для потребителей Теренкольского района.

«Когда я только вышла из декрета, — вспоминает Ксения Новак. — Хотелось нового, важного, настоящего дела. Я устроилась в Качирский РЭС АО «ПРЭК» и сначала очень переживала: всё-таки профессия считается мужской. Но коллектив поддержал меня. Наставники подсказывали, объясняли, делились опытом. Благодаря им я почувствовала уверенность и поняла, что сделала правильный выбор».

Путь Ксении в энергетике начался издалека. Она родилась в Павлодаре, окончила Павлодарский государственный технологический колледж. В 2010 году вместе с супругом переехала в село Теренколь. Новая жизнь сначала казалась непростой, но со временем нашлись новые друзья и любимое дело.

В 2021 году Ксения сделала следующий шаг — поступила в Высший колледж

Инновационного Евразийского Университета и получила квалификацию техника-электрика. Учёбу она совмещала с работой и семьёй, участвовала в профессиональных конкурсах, где могла применить всё, чему научили наставники. С получением образования помогло предприятие, выделив необходимую сумму.

В 2025 году Ксения одержала победу в конкурсе акимата Теренкольского района для молодых специалистов рабочих профессий. Девушку признали лучшим электроэнергетиком и вручили денежный приз.

Для Ксении Новак работа в энергетике — это не просто профессия, а путь роста, уверенности и настоящего дела, которое приносит пользу людям.

«Да, профессия электрика не совсем женская, — улыбается Ксения. — Но, если есть желание, ответственность и хорошая школа — возможно всё. Я горжусь, что стала частью такой важной и нужной сферы. Лучшие энергетики работают здесь!».



ПРОДОЛЖАЯ ДЕЛО ОТЦА

Машинист центрально-теплого щита Владимир Улихин пришёл работать на станцию в 2019 году. Его путь в энергетике начался с работы обходчика вспомогательного оборудования. Сегодня он — специалист, который отвечает за стабильный режим выработки тепловой и электрической энергии, а также координирует работу оперативного персонала.

«Начинал я с работы турбинного цеха, — вспоминает Владимир Улихин, машинист центрального теплового щита управления паровыми турбинами. — Спустя время меня перевели на должность машиниста центрально-теплого щита. Сейчас моя задача — поддерживать и настраивать режим выпускаемой тепловой и электрической энергии, координировать работу подчинённых старшего машиниста. Слежу, чтобы всё работало чётко и слаженно».



Выбор профессии для Владимира был неслучайным — он решил продолжить дело отца, посвятив себя энергетике. Сегодня он уверен, что сделал правильный выбор.

«Отец работал в энергетике, и я пошёл его путём. Ни разу не пожалел. Если знаешь своё дело — справиться с ответственностью несложно. А энергетика всегда будет востребована: тепло и электричество нужны всегда», — говорит он.

Для Владимира работа на станции — это профессиональный рост, уверенность в завтрашнем дне и возможность выполнять важную и нужную работу.

«Лучшие энергетики работают здесь», — с гордостью отмечает Владимир Улихин, машинист центрального теплового щита ТЭЦ-2.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!



Учебный центр поздравляет преподавателя казахского языка **Жаминову Анар Нажмиденовну** с юбилеем!

С днем рождения! Пусть в жизни будут только удача, мир и радость, чтобы каждый новый день был праздником! И пусть мечты обязательно станут реальностью! Здоровья, успеха, любви и всего лучшего!



Коллектив УРиТ поздравляет с днём рождения Ведущего инженера-энергетика **Морозову Валентину Фёдоровну!** Примите искренние поздравления с днём рождения и с прекрасным юбилеем — 65-летием!

Желаем Вам крепкого здоровья, душевного равновесия, благополучия и оптимизма. Пусть Ваш богатый жизненный опыт, профессионализм и мудрость и дальше служат источником уважения коллег и вдохновения для окружающих. Желаем стабильности, тепла в кругу близких и только приятных событий в жизни.



ЭНЕРГИЯ КОЛЛЕКТИВА

ТРУД, КОТОРЫЙ ЗАСЛУЖИВАЕТ УВАЖЕНИЯ



Вместе с председателем Локального профсоюза работников энергосистемы «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» **Балтабек Толеубаев** посетили Городское предприятие внутридомовых электрических сетей АО «ПРЭК».

Поводом стало награждение ведущего инженера Группы подготовки производства ГП ВЭС АО «ПРЭК» **Натальи Рыбаченко** медалью «ҚӘСІПОДАҚТАРДАҒЫ БЕЛСЕНДІ ЖҰМЫСЫ ҮШІН»

В адрес **Натальи Викторовны Рыбаченко** прозвучало много тёплых слов от руководства, профсоюза и коллег — искренняя признательность, уважение и благодарность за 21 год добросовестного труда, активную профсоюзную позицию и неравнодушное отношение к людям.

Эта встреча стала напоминанием о том, что именно такие работники и сплочённые трудовые коллективы являются надёжной опорой предприятия.

Динара Айтжанова
Facebook

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ:
КАК СТАТЬ НЕУЯЗВИМЫМ ДЛЯ ВИРУСОВ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Зима — это не только время красивых пейзажей, но и период серьезного испытания для нашего организма. Дефицит солнечного света, сухой воздух в помещениях и перепады температур заставляют нашу иммунную систему работать на пределе. Как помочь своему «внутреннему щиту» выстоять против сезонных простуд? Собрали для вас проверенные и доступные рекомендации.

Иммунитет на 70% зависит от состояния нашего кишечника. Поэтому зимой рацион должен быть особенно продуманным.

Сезонные витамины: Забудьте о безвкусных летних овощах. Сейчас время квашеной капусты (рекордсмен по витамину С и пробиотикам), тыквы, моркови и свеклы.

Полезные жиры: Организму нужны ресурсы для восстановления клеток. Добавьте в рацион жирную рыбу, орехи, авокадо или небольшое количество сливочного масла.

Природные антисептики: Имбирь, чеснок и лук не заменят лекарства, но их эфирные масла и фитонциды отлично помогают организму сопротивляться бактериям.

Витамин D: В наших широтах зимой его катастрофически не хватает.

Важно: Перед приемом любых витаминных добавок в концентрированном виде обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы подобрать верную дозировку.

МИКРОКЛИМАТ В ДОМЕ:
ДЫШИТЕ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

Одной из главных причин зимних болезней является не холод, а центральное отопление. Оно пересушивает слизистые оболочки носоглотки, лишая их естественной защиты.

Увлажнение воздуха: Если у вас нет специального прибора, просто кладите влажные полотенца на батареи или ставьте емкости с водой. Оптимальная влажность — 40–60%.

Проветривание: Свежий воздух необходим даже в -30°C. Открывайте окно на 5–10 минут несколько раз в день. Это снижает

концентрацию вирусов в закрытом помещении.

Гигиена носа: Регулярное орошение слизистой солевыми растворами помогает «смыть» вирусы до того, как они успеют закрепиться в организме.

РЕЖИМ
«АНТИСТРЕСС» И СОН

Постоянный недосып и тревожность — главные враги иммунитета. Когда мы находимся в стрессе, вырабатывается кортизол, который подавляет работу защитных клеток.

Сон — лучшее лекарство: Старайтесь спать не менее 7–8 часов. Именно в глубоких фазах сна происходят основные процессы «ремонта» иммунной системы.

Умеренная активность: Не стоит изнурять себя тяжелыми тренировками в мороз, но легкая зарядка или прогулка в парке улучшают кровообращение и лимфодренаж.

Иногда самые банальные правила оказываются самыми эффективными:

Мойте руки чаще: Мыло и теплая вода — ваш главный барьер после посещения транспорта или магазинов.

Меньше сахара: Избыток сладкого в рационе может временно «усыплять» активность лейкоцитов.

Позитивный настрой: Улыбка и хорошее настроение снижают уровень стресса, а значит, делают вас чуть более устойчивыми к болезням.

Помните: забота о себе — это не разовая акция, а ежедневный вклад в свое самочувствие. Оставайтесь здоровыми и бодрыми!



Поздравляем!

Коллектив ТОО «Павлодарские тепловые сети» поздравляет **Буряк Елену, Капсаматову Алмаза, Павчинскую Наталью, Сталева Игоря.** Пусть работа радует, а каждый день приносит положительные эмоции! Желаем удачи, семейного тепла и здоровья!

Персонал ТОО «АТП «Инвест» поздравляет своих юбиляров: **Миргородского Владимира, Назарова Серикбая, Идрисова Мейрама, Ахмедиева Руслана, Калюжного Ивана, Шаушимова Ербола, Кусалалова Азамата, Мусабекова Шаймурата, Смелова Михаила.** Желаем здоровья и удачи во всех начинаниях! Пусть каждый день будет наполнен радостью и приятными событиями!

Коллектив АО «ПРЭК» поздравляет заместителя генерального директора по экономике и финансам **Морозову Анну.** Пусть планы легко осуществляются, а удача сопутствует во всем!

Сотрудники Восточного предприятия электрических сетей АО «ПРЭК» поздравляют **Сухорукову Людмилу, Палая Сергея, Бакирову Кунслу, Байжуманова Сергея, Павлова Сергея, Каирбекова Ерболата, Бейсембаева Кайрата, Денешика Олега, Калиева Тулегена.** Желаем уверенности в своих силах и безграничного счастья! Пусть каждый день дарит новые возможности и приятные встречи!

Коллектив Западного предприятия электрических сетей АО «ПРЭК» поздравляет **Кирпанева Андрея, Зленко Ирину, Ставскую Галину.** Пусть каждый момент вашей жизни будет наполнен светом и радостью!

Коллеги из управления реализации поздравляют **Аубакирову Айгуль.** Желаем энергии, оптимизма и новых впечатлений!

Работники АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют **Кононенко Наталью, Денисенко Юлию.** Желаем благополучия, радости и уверенности в завтрашнем дне!

Коллеги из турбинного цеха ТЭЦ-2 поздравляют **Осадчего Александра.** Пусть каждый день приносит маленькие радости и большие успехи!

Персонал электрического цеха ТЭЦ-2 поздравляет **Асанова Бауржана.** Пусть каждый ваш день будет маленьким шагом к большому достижению!

Коллектив котельного цеха ТЭЦ-3 поздравляет **Макарьева Степана.** Желаем радости, гармонии и удачи на пути к новым целям!

Работники топливно-транспортного цеха ТЭЦ-3 поздравляют **Кусемисова Алмаса.** Пусть судьба открывает перед вами новые горизонты и перспективы!

Коллектив турбинного цеха ТЭЦ-3 поздравляет начальника смены **Якубовского Александра.** Желаем здоровья, счастья и благополучия во всех сферах жизни!

Цех водоснабжения и канализации ТЭЦ-3 поздравляет **Абакумова Александра.** Желаем стабильности, позитивного настроения и уверенности в будущем!

Сотрудники электрического цеха ТЭЦ-3 поздравляют **Белого Александра, Петько Александра, Красенко Александра.** Пусть каждый день вашей жизни будет наполнен теплом и радостью!

Отдел закупок работ и услуг ТЭЦ-3 поздравляет **Хажину Карлыгаш.** Желаем уверенности в своих силах и вдохновения для новых свершений!

Управление реконструкции и модернизации АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляет **Храброву Дарью.** Пусть впереди вас ждет много ярких впечатлений и счастливых событий!

Коллеги из штаба гражданской обороны АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляют **Тулеубаева Дамира, Чернова Сергея.** Пусть любые перемены ведут только к лучшему, а задачи легко решаются!