

13-Й ФОРУМ ВЕТЕРАНОВ ЭНЕРГЕТИКОВ



13-й форум ветеранов энергетиков РК и СНГ прошел 14 июня в Щучинске на базе ТОО «Кокшетау Энерго». Гостию форума стали представители Минэнерго РК, Казахстанской Электроэнергетической Ассоциации, АО «КЕГОС», ОО «Казахстанский отраслевой профсоюз энергетиков», делегаты ветеранских организаций от регионов Республики, почетные гости из стран содружества (Россия, Беларусь, Узбекистан, Киргизия, Таджикистан), представители местного акимата и средств массовой информации.

Форум ветеранов РК и СНГ открыл Председатель Совета ветеранов энергетиков Казахстанской Электроэнергетической Ассоциации Советхан Нурпеисов. Он отметил, что основное направление деятельности Совета является повышение заботы и внимания со стороны руководителей энергетических компаний и предприятий, моральные и материальные запросы ветеранов, использование их богатого жизненного и трудового опыта в воспитании молодого поколения энергетиков. Поощрением трудовых заслуг ветеранов является награждение их отраслевыми знаками. Только в прошлом году 306 ветеранов энергетиков было награждены знаком «Ардагер энергетик КЭА».

По инициативе Совета ветеранов энергетиков Казахстана за особые услуги развития энергетики страны, крупным энергетическим объектам республики присвоены имена выдающихся руководителей энергетической отрасли.

В выступлениях участников форума были отмечены основополагающие воп-

росы тарифообразования, экологии, налогообложения, рынкам электроэнергетики, теплоснабжения, возобновляемым источникам энергии, импортозамещению, оплате труда.

- Для формирования общей государственной политики по обеспечению энергетической безопасности, страны



считаем необходимым создание единого отраслевого государственного органа с функциями государственного регулирования электроэнергетики и теплоэнергетики, - отметил в своем выступлении председатель ОО «Отраслевой профсоюз энергетиков» Оразбек Бекбасов. Президентом Республики Казахстан Касым-Жомартом Кемелевичем Токае-

вым ранее поручалось Правительству разработать Национальный проект по развитию электроэнергетики, в рамках которого рассмотреть вопросы единого отраслевого регулятора. В этой связи полагаем логичным создание единого отраслевого регулятора в лице Министерства энергетики, объединяющего в

себе функции тарифной политики всех секторов энергетики.

Подняли ветераны энергетики и вопрос оплаты труда, приводящий к высокому коэффициенту текучести квалифицированного персонала (более 18%). С докладом «Об основных направлениях деятельности КЭА» выступил заместитель председателя КЭА Рустамбек Спанов.

-Средняя зарплата энергетика ниже на 26% относительно средней зарплаты по стране. В ходе совместной работы КЭА с Комитетом по регулированию естественных монополий РК в конце 2022 года были внесены поправки в законодательство о естественных монополиях касательно изменения тарифа до истечения его срока действия при повышении заработной платы до среднемесячного отраслевого уровня в регионе,- отметил Рустамбек Спанов.

С деловыми предложениями и пожеланиями о плодотворной работе форума выступили также директор Ассоциации «Совет ветеранов энергетики» РФ Владимир Пешкун, председатель Республиканского общественного объединения (РОО) ветеранов энергетиков республика Беларусь Евгений Скалабан, председатель Правления ОО «Совет ветеранов энергетики Кыргызской республики Чоробай Такеевич Акунов, от Минэнерго Узбекистана Зульфия Нуридиновна Одилова, от Таджикистана – ветеран энергетики Бахром Сирожов.

В завершение форума было принято решение о необходимости усиления контактов и дальнейшего расширения взаимовыгодного сотрудничества ветеранских организаций стран Содружества.

Светлана Волкова,
председатель Совета ветеранов
АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО»

ПОДГОТОВКА К ЗИМЕ

Сразу по завершении отопительного сезона тепловики проводят подготовительные и ремонтные работы на магистральных и квартальных сетях: исправляют выявленные после испытаний повреждения, производят замену изношенных участков сетей на обновленные. Однако, важно помнить, подготовка к отопительному сезону – работа коллективная, каждому квартирновладельцу важно готовить к приему тепла свои дома, квартиры, помещения. Многоэтажки готовят к зиме обслуживающие организации.

На сегодняшний день в Павлодаре из 1299 жилых многоэтажных домов имеют 100% готовность к отопительному сезону 360 домов. Это значит, что в этих домах проведены все необходимые подго-

товительные мероприятия, том числе гидравлические испытания тепловых узлов, внутренней системы отопления, водоводяного подогревателя, промывка внутренней системы отопления, установка расчетного дроссельного устройства.

На 254 домах подготовительные работы выполнены на 80%.



В ЭТОМ НОМЕРЕ

АКТУАЛЬНО

ЭНЕРГЕТИКИ С ЗАБОТОЙ О ПРИРОДЕ



СТР. 2

О ЛЮДЯХ ХОРОШИХ

СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО



СТР. 3

ЭНЕРГИЯ КОЛЛЕКТИВА

КАК СПАСТИСЬ ОТ ЗНОЙНОГО ЛЕТА



СТР. 4

НОВОСТИ

В Минэнерго обсудили подготовку к следующему отопительному сезону

В 2024 году в Казахстане запланированы капитальные ремонты 10 энергоблоков, 55 котлов и 45 турбин. Из них на разных стадиях ведутся ремонты на трех энергоблоках, 32 котлах и 16 турбинах. Завершены ремонты на одном энергоблоке, шести котлах и девяти турбинах. Также на электрических сетях в текущем году запланированы капитальные ремонты линий электропередачи общей протяженностью порядка 20,8 тысячи км, 423 единиц высоковольтных подстанций. На сегодняшний день выполнен ремонт 4,1 тысячи км линий электропередачи и 227 подстанций, 909 распределительных пунктов и трансформаторных подстанций. Кроме этого, министр энергетики Алмасадам Саткалиев отметил ряд энергопредприятий, где необходимо ускорить ремонтные работы к предстоящему отопительному сезону. В частности, на Риддерской ТЭЦ необходимо ускорить начало ремонта котла №5 и завершить в намеченные сроки замену циркуляционного водовода, ремонт турбины №4 и очистку золоотвала.

В Казахстане впервые осуществлена авиаперевозка радиофармпрепаратов

21 июня впервые в истории страны была осуществлена поставка радиофармпрепарата «Фтордезоксиглюкоза-18F», производимого Институтом ядерной физики Министерства энергетики Республики Казахстан, авиатранспортом в Центр ядерной медицины города Шымкент. До этого момента транспортировка радиофармпрепаратов по Казахстану проводилась исключительно автомобильным транспортом. Вопрос об использовании о перевозке по воздуху встал давно, с момента начала развития ядерной медицины в стране. Но нужно понимать, что радиофармпрепараты имеют короткий период полураспада, поэтому оперативная доставка от производителя до пациента имеет огромное значение. Сокращение времени транспортировки напрямую влияет на количество пациентов, которые смогут получить своевременную диагностику и терапию. В настоящее время Институт ядерной физики производит и поставляет «Фтордезоксиглюкозу F-18», «Натрия пертехнетат Тс-99» (генератор технеция-99), «натрия йодид I-133» в города Алматы, Астана, Семей и Шымкент. Эти препараты используются для диагностики и терапии раковых заболеваний.

В Таразе прошли публичные слушания по вопросу строительства АЭС

Принять участие в обсуждении акимат Жамбылской области пригласил всех желающих. В зале, где состоялись слушания, собрались не только жители региона, но и члены местного общественного совета, совета ветеранов, представители Минэнерго, ТОО «Казахстанские атомные электрические станции» (КАЭС), Институт ядерной физики, маслихатов, НПО, малого, среднего и крупного бизнеса. Специалисты министерства энергетики, компании КАЭС и института ядерной физики рассказали, что строительство атомной электростанции в Казахстане позволит открыть новые возможности для развития экономики страны, диверсифицировать энергетическое и промышленное производство, развить науку и внедрить современные технологии, снизить экологическую нагрузку за счет сокращения выбросов вредных веществ в окружающую среду. По мнению спикеров, сегодня одним из приоритетных направлений в энергетическом секторе Казахстана является развитие атомной энергетики. Ресурсная база есть, а современные технологии делают работу станции максимально безопасной.

Казахстан заинтересован в переходе угольных станций на газ

Казахстан заинтересован в развитии возобновляемой, атомной и водородной энергетики, перехода угольных станций на газ. Об этом на четвертом совещании министров энергетики государств-членов Шанхайской организации сотрудничества в Астане сообщил министр энергетики Казахстана Алмасадам Саткалиев. Глава Минэнерго добавил, что первоочередной задачей наша страна считает развитие передовых, низкоэмиссионных технологий, мобилизацию «зеленого» финансирования и развитие кадрового потенциала в интересах повышения благосостояния граждан и обеспечения устойчивого развития стран ШОС. Также Алмасадам Саткалиев отметил, что Казахстан считает важным поддержать совместные усилия по ускорению мощностей возобновляемой энергетики на глобальном уровне и удвоению глобальных среднегодовых темпов улучшения энергоэффективности к 2030 году. Кроме того, важным направлением является внедрение «зеленых» технологий по улавливанию и сокращению выбросов на нефтегазовых предприятиях.

Солнечную электростанцию размером с Нью-Йорк запустили в Китае

В Китае запустили крупнейшую в мире солнечную электростанцию, способную обеспечить энергией целую страну. Электростанция расположена в пустынном районе северо-западной провинции Синьцзян и занимает площадь в 200 тысяч акров. Примерно столько же, сколько занимает Нью-Йорк. Комплекс мощностью 5 ГВт, подключенный к китайской электросети, способен удовлетворить потребности в электроэнергии небольшого государства, размером с Люксембург или Папуа-Новую Гвинею.

АКТУАЛЬНО

ПОДАЧА ГОРЯЧЕГО ВОДОСНАБЖЕНИЯ В ДОМА ПО УЛ. ЛЕДОВСКОГО

ТОО «Павлодарские тепловые сети» сообщают: в связи с проведением капитального ремонта тепловых сетей и изменением прежней схемы подключения, на жилых домах по адресу ул. Ледовского 37, 39, 41, 1 Проезд Хромзавод 6 занижены параметры горячего водоснабжения. Параметры восстановятся после завершения ремонтных работ.

Ориентировочная дата окончания работ 14 июля 2024г.



ЭНЕРГИЯ КОЛЛЕКТИВА

ЭНЕРГЕТИКИ С ЗАБОТОЙ О ПРИРОДЕ

В преддверии Всемирного дня охраны окружающей среды в ТОО «Павлодарские тепловые сети» и ТОО «Экибастузтеплоэнерго» прошел конкурс поделок из вторсырья среди детей и внуков сотрудников предприятий возрастом от 5 до 12 лет. Выставка работ получилась яркой, интересной и поучительной. Все участники получили памятные призы, а победители – заслуженные награды.



Вместе с тем, рамках Всемирного дня охраны окружающей тепловики провели конкурс среди подразделений. Оценивались такие критерии, как отсутствие нарушений, санитарное состояние территории и чистота после городского субботника.

«В группе компаний «ПАВЛОДАРЭ-НЕРГО» большое внимание уделяется вопросам охраны окружающей среды. Сотрудники предприятия ТОО «Павлодарские тепловые сети» активно участвуют в различных экологических инициативах, следят за чистой территорией и бережно относятся к природным ресурсам, - отметила Яна Ващенко,



ведущий инженер по охране окружающей среды ТОО «Павлодарские тепловые сети».

Победителями конкурса среди подразделений стали: северный сетевой район, начальник Владимир Рау; кварталный участок №1 Южного сетевого района, начальник Дулат Сейткулов.

«Ребята проявили не только талант, но и смекалку, создавая шедевры из пластика, целлофана и металлических банок. Члены конкурсной комиссии не уставали удивляться тому, насколько творчески дети подошли к выполнению задания», - рассказала Айнура Мулжигитова, инженер по охране окружающей среды ТОО «Экибастузтеплоэнерго».

После долгого обсуждения члены жюри определили победителей: I место занял Савелий Березовский, II место за Эвелиной Денисовой, а III место заняла Маргарита Шолохова.

По итогам конкурса всем вручены подарки, а победителей наградили дипломами и ценными призами.



ГОРОДСКИЕ ПОДРОБНОСТИ

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

ЭКИБАСТУЗСКИЙ ФЕРРОСИЛИЦИЙ БУДУТ ПОСТАВЛЯТЬ В ЕВРОПУ

Проектная мощность нового производства – 60 тысяч тонн, передает корреспондент @Pavlodarnews.kz.

Директор павлодарской палаты «Атамекен» Еркнат Абенов встретился с заместителем директора экибастузского ТОО «Kazferro Limited».

Запустив проект по организации ферросплавного производства в городе горняков, компания будет получать ферросилиций и микросилику. Продавать продукцию намерены в странах СНГ, Европы и Юго-Восточной Азии. Предполагаемый объем инвестиций в производство – 26 миллиардов 762 миллиона тенге.

Планируется, что предприятие ежегодно будет производить 64 тысячи тонн ферросилиция и 9,6 тысячи тонн микросилики. Это

позволит создать 379 рабочих мест. В целом здесь ожидается создание целой товарной «ниши», а также условий для развития малого и среднего бизнеса вокруг завода.

Банковское финансирование реализации проекта уже одобрено. Заключены договоры на поставку оборудования из Китая. Вопрос по сбыту продукции прорабатывается.

В ходе встречи участники договорились, что палата предпринимателей Павлодарской области будет сопровождать этого инвестпроект. При возникновении трудностей вопросы, связанные с ним, могут быть направлены фронт-офиса при РПП «Атамекен», действующего совместно с прокуратурой региона, или инвестиционного штаба при акимате области.



О ЛЮДЯХ ХОРОШИХ

СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО

Пресс-службу с уверенностью можно назвать лицом компании. Сегодня люди редко читают газеты, смотрят телевизор. Всю интересующую их информацию зачастую находят в информационном инфополе, на страницах информагенств, в социальных сетях. Авторами же этих работ становятся либо пресс-служба, либо журналисты, либо сами потребители. И здесь важно, чтобы первоисточником информации была именно пресс-служба, предоставляющая достоверную информацию.

АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» - компания, которая снабжает электроэнергией Павлодарскую область, теплом и горячей водой весь Павлодар. Именно поэтому к деятельности компании особый интерес у каждого павлодарца. Работу энергетиков не замечают, пока все хорошо. Но как только погаснет свет, перестанет течь горячая вода, придут, по мнению потребителя, большие начисления в квитанции, про энергетиков все сразу вспоминают.

- Очень много обращений от потребителей поступает посредством Instagram-аккаунта. Пишут в комментариях, в директ официального аккаунта. Мы, по возможности, стараемся оперативно отвечать на все вопросы, если требуется время для проверки начислений, обязательно отвечает потребителям, что после проведения проверки предоставим ответ, - рассказывает начальник отдела по связям с общественностью Екатерина Байжуманова.

Екатерина в компании работает уже 5 лет, возглавляет отдел три года. По образованию журналист и с профессией энергетика познакомилась только в компании.

- Когда я только начала работать в АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» было страшно и ничего непонятно. Разобраться в специфике работы мне помогли наши специалисты. На всех предприятиях группы компании работают высококвалифицированные специалисты. Когда что-то непонятно, они терпеливо и очень подробно объясняют, - поделилась Екатерина.

- Для нас, как пресс-службы, важно понимать специфику работы оборудования, специфику повреждений, чтобы мы, в свою очередь, смогли понятно рассказать потребителям о деятельности компании или каком-либо технологическом нарушении, повреждении, если таковое случается. Мы, своего рода, связующее звено, между компанией и потребителями.

Сегодня уже можно с уверенностью говорить, что потребители доверяют информации, предоставленной пресс-службой компании. Об этом свидетельствуют цифры в Instagram-аккаунте, за последние два года число подписчиков выросло с 2 тыс. до 16,5 тыс.

- Очень важно для нас, что и журналисты сегодня относятся к нашему аккаунту, как источнику достоверной информации, репостят наши видеоролики, перепечатывают наши тексты. Это хороший показатель для пресс-службы. Если происходят отключения или проводятся какие-то плановые работы, мы стараемся предоставлять всю необходимую информацию потребителям оперативно. Когда люди знают, что происходит, и что работы ведутся, они даже к отключениям относятся с большим пониманием, - говорит начальник отдела.

Вместе с тем отдел по связям с общественностью постоянно ведет работу по позиционированию работы энергетической отрасли, созданию положительного имиджа компании. На страницах социальных сетей, на сайте компании можно узнать не только о повреждениях и отключениях но и о деятельности группы компании, о специалистах, их профессиональной практике, общественной жизни, корпоративных мероприятиях.



Екатерина Байжуманова

А еще специалисты по связям с общественностью - это когда 24/7 открыт и доступен не только для руководства компании, но и для представителей СМИ и для потребителей. Все-таки мы говорим о предприятии жизнеобеспечения.

Семья Екатерины понимает, что у супруги и мамы такой график работы и во всем поддерживает ее. Все сво-

жаются в тему, что легко могут сами рассказать журналистам и про устройство теплообменника в подвале многоэтажки и про принцип работы городской ТЭЦ. Лучшая похвала для них - когда даже технари признают: добавить нечего, все четко, понятно и по делу.

- Когда что-то случается, вопросами засыпают не только колл-центр «Павлодарэнергосбыта», но и нашу страничку в Instagram. Бывает, что потребители не пишут свой адрес или лицевой счет, нужно больше времени, чтобы отработать их жалобу. Мы постоянно ведем переписку с жителями, отвечаем на сообщения, - говорит Роман Гончаренко.

К негативу, который иногда получают от горожан, сотрудники пресс-службы относятся философски. Угрозы и нелицеприятные комментарии не направлены на конкретного сотрудника, это просто способ потребителей «выпустить пар».

- Люди воспринимают аккаунт «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» как нечто обезличенное, они даже не задумываются, что им отвечает живой человек. Оскорбления и проклятия они пишут в эмоциональном порыве, не понимают, что могут кого-то обидеть, - говорит Роман.

Не всегда сотрудники отдела сталкиваются только с негативом. Приятная часть работы - общение с людьми, которые любят свою работу и энергетику.

Осенью прошлого года в коллектив влилась новая сотрудница - Надежда Тюрина. Она пример человека, который



Роман Гончаренко

бодное время Екатерина Байжуманова старается проводить с семьей, у нее растут двое детей - мальчик и девочка.

На страже информационного поля группы компании работают три человека. Здесь каждый - на своем месте. Ведущий специалист отдела по связям с общественностью Роман Гончаренко в АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» устроился три года назад. Сначала отучился на журналиста и отслужил в армии. Но даже там снимал и монтировал ролики, а не просто нес службу на границе. Снимал взрывы на учениях и поднимался в гору с камерой наперевес.

- Что я знал о предприятии, куда устроился: они занимаются теплоснабжением, электроснабжением, и у них есть две станции. Вот и все, - вспоминает Роман. - Постепенно со всем разобрался. Пришлось сразу запомнить огромное количество имен, должностей, адресатов. Это нужно держать в голове, чтобы знать, у кого какую информацию запрашивать.

В отделе все взаимозаменяемы, их можно назвать универсальными специалистами. Роман Гончаренко, как и его коллеги, отвечает на обращения в социальных сетях, снимает и монтирует видеоролики, готовит материалы для сайта и корпоративной газеты, записывает интервью. Параллельно нужно отвечать на запросы журналистов. А еще нужно публиковать на сайте информацию, поступающую от других подразделений.

Интересный факт: постепенно сотрудники пресс-службы настолько погру-



Надежда Тюрина

умеет совмещать профессиональное развитие с личной жизнью. Её путь в компании начался с бухгалтерии, где она проработала более 12 лет, прежде чем уйти в третий декретный отпуск.

- Я поняла, что нельзя останавливаться на достигнутом, - говорит Надежда. - Решила, что нужно разви-

В ДЕНЬ ВЫХОДА ГАЗЕТЫ

28
ИЮНЯ

1712 — в Санкт-Петербурге в присутствии Петра I на воду спущен первый линейный корабль «Полтава», построенный в Главном адмиралтействе для Балтийского флота.



1919 — Подписан Версальский мирный договор, завершивший Первую мировую войну.

1997 — за 30 секунд до конца третьего раунда экс-чемпион мира по боксу Майк Тайсон, обиженный на защищавшего чемпионский титул Эвандера Холифилда за удар головой в лицо, впился в его ухо и откусил кусочек.

Родились:

1712 — Жан Жак Руссо (ум. 1778), французский писатель и мыслитель эпохи Просвещения.

1906 — Мария Гёпперт-Майер (ум. 1972), немецкий физик, одна из двух женщин — нобелевских лауреатов по физике (1963).

ваться в новой для себя сфере. Прошла курсы по видеомонтажу, фотографии, копирайтингу.

После декрета пришла работать в отдел управления. Проработав там полтора года, Надежда перевелась в отдел по связям с общественностью, где её способности и энтузиазм нашли новое применение.

- Объем работы меня не напугал. Мне даже нравится, что задачи всегда разные. Каждый день на работе приносит что-то новое, и я иду туда с удовольствием, - делится она.

Её творческая натура проявляется не только в профессиональной деятельности.

Надежда занимается вокалом, посещала театральную студию и активно проводит время с семьей. В выходные она вместе с близкими отправляется на прогулки, а по субботам собирается у родителей в бане, где их ждёт уютный семейный ужин.

Работа в пресс-службе подарила Надежде возможность заниматься тем, что ей по-настоящему нравится.

- Я с удовольствием езжу на интервью, продумываю вопросы. Коллектив в нашем отделе замечательный, коллеги поддерживают меня, и я быстро адаптировалась на новом месте, - рассказывает Надежда.

В отделе сложилась атмосфера доверия и поддержки. Каждый сотрудник — профессионал своего дела, и на каждого можно положиться. Такой сплочённый коллектив является залогом успешной и продуктивной работы.

ИЗУЧАЕМ КАЗАХСКИЙ ЯЗЫК

ҚАЗАҚ ТІЛІН ҮЙРЕНЕЙІК!

Жаз – Лето

Жазғы демалыс - Летние каникулы

Жылу – Тепло, жара

Субұрқақ – Фонтан

Табиғатта демалу - Отдых на природе

Табиғат – Природа

Саяхат – Путешествие

Демалыс – Отпуск

Белсенді демалыс – Активный отдых

Жазда мен теңізде жүзіп, жағажайда күн суығанды ұнатамын – Летом я люблю купаться в море и загорать на пляже.

Жаздың жоспарлары қандай? Сіз бір жерге барасыз ба? – Какие планы на лето? Вы собираетесь куда-нибудь поехать?

Жаз - жылдың ең ыстық мезгілі. Жеткілікті су ішуді және күннен қорғайтын крем жағуды ұмытпаңыз. – Лето - самое жаркое время года. Обязательно пейте достаточно воды и мазать солнцезащитный крем.

Жазда біздің қалада көптеген қызықты фестивальдар мен концерттер өтеді. Сіз бір нәрсеге барғыңыз келе ме? – Летом в нашем городе проходит много интересных фестивалей и концертов. Вы хотите сходить куда-нибудь?

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!



Коллектив Управления распределения и контроля электрической энергии АО «ПРЭК» поздравляет заведующую АХО Людмилу Владимировну Семочкину с юбилейной датой и от всей души желает:

Пусть счастьем светятся глаза
В прекрасный праздник – день рождения!
Для женщин возраст как алмаз:
Сверкает, радуется, играет.
И не печальтесь о годах –

Вас возраст только украшает!
Живите счастливо, без бед.
Любовь пусть песней окрыляет.
В прекрасный праздник, юбилей,
Мы от души Вас поздравляем!

ЭНЕРГИЯ КОЛЛЕКТИВА

КАК СПАСТИСЬ ОТ ЗНОЙНОГО ЛЕТА

Лето в самом разгаре, а значит, пришла пора знойной жары, которая может стать настоящим испытанием для организма. Особенно тяжело приходится жителям мегаполисов.

Но не стоит унывать! Существует множество простых, но эффективных способов пережить летний зной и сохранить здоровье и хорошее самочувствие.

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ

Это правило номер один в борьбе с жарой. Обезвоживание – главный враг в жаркую погоду, поэтому необходимо постоянно восполнять водный баланс. Пейте чистую воду, несладкие компоты, травяные чаи. Избегайте газированных напитков, алкоголя и кофе, которые только усиливают дегидратацию.

ОДЕЖДА

ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ

Отдавайте предпочтение легкой, дышащей одежде из натуральных материалов, таких как хлопок или лен. Синтетические вещи будут препятствовать испарению пота и создавать дискомфорт.

ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Ограничьте время пребывания на солнце в самые жаркие часы дня (с 11:00 до 16:00). Если вам необходимо выйти на улицу, обязательно используйте солнцезащитный крем с SPF не менее 30, а также головной убор и солнцезащитные очки.



ОСВЕЖАЮЩИЙ ДУШ

Принимайте прохладный душ несколько раз в день. Это поможет вам охладиться, смыть пот и освежиться.

ВЕНТИЛЯЦИЯ И КОНДИЦИОНЕР

Проветривайте помещение рано утром и поздно вечером, когда спадает жара. Если есть возможность, используйте кондиционер, но не делайте его слишком холодным, чтобы не простудиться.

ЛЕГКИЙ РАЦИОН

В жаркую погоду не стоит перегружать организм тяжелой пищей. Отдайте предпочтение легким салатам, овощам, фруктам, нежирным супам.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Перенесите занятия спортом на утро или вечер, когда солнце менее активно. Отдавайте пред-



почтение легким упражнениям, таким как плавание, йога, ходьба.

ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ

Особое внимание стоит уделить людям, которые наиболее уязвимы в жаркую погоду – пожилым людям, детям, людям с хроническими заболеваниями. Предложите им помощь, принесите воды, проследите за их самочувствием.

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ СИМПТОМЫ

Если вы чувствуете головокружение, тошноту, слабость, головную боль – это могут быть признаки теплового удара. Немедленно перейдите в прохладное место, выпейте воды, приложите к голове холодный компресс. Если состояние не улучшается, обратитесь за медицинской помощью.

Помните, что даже в самые жаркие дни можно сохранить хорошее самочувствие, если соблюдать простые правила профилактики. Берегите себя и своих близких!

Информация из свободных источников.

Поздравляем!

Коллектив ТОО «Павлодарские тепловые сети» поздравляет Зайнулину Гузель, Воробьева Олега и Ибраеву Сауле. Пусть удача улыбается вам в работе и в личной жизни, а каждый новый день приносит радость и удовлетворение!

Коллеги из ТОО «АТП «Инвест» поздравляют Зяблина Дениса, Тарана Анатолия, Досмагамбетова Кайржана, Олаха Александра, Ушкало Анатолия. Пусть каждый день будет, как праздник. Счастливых дней, радостных моментов и удачных случаев!

Сотрудники ТОО «Павлодарэнергобыт» поздравляют Аубакирову Гульмиру и Мананникову Татьяну. Желаем хорошего настроения, вдохновения и только приятных расходов!

Персонал Восточного предприятия электрических сетей АО «ПРЭК» поздравляет с 50-летием Никитина Павла. Пусть реализуются все планы и желания, а близкие люди поддерживают во всех начинаниях!

Городское предприятие электрических сетей АО «ПРЭК» поздравляет с 60-летием Арынова Каныбека. Желаем душевного равновесия, уверенности в своих силах, новых эмоций и впечатлений!

Коллектив Западного предприятия электрических сетей АО «ПРЭК» поздравляет Ахмерову Айгуль, Семину Анатолия, Григорьеву Надежду. Желаем не сомневаться в себе, не знать усталости, тревог и уверенно идти к своей цели! Пусть в вашем доме всегда царят мир, уют и гармония!

Коллеги из управления распределения и контроля электроэнергии АО «ПРЭК» поздравляют Семочкину Людмилу. Пусть каждый день приносит массу впечатлений, приятных сюрпризов и множество поводов, чтобы почувствовать себя счастливым человеком!

Персонал турбинного цеха ТЭЦ-2 поздравляет Сағынтай Ислама. Желаем успехов во всем, настоящей любви, дружбы и прекрасного настроения! Пусть вам улыбается удача, а работа приносит удовольствие!

Коллектив электрического цеха ТЭЦ-2 поздравляет Тимченко Евгения. Пусть в вашей жизни будет больше радости, приятных сюрпризов и интересных событий!

Сотрудники железнодорожного цеха ТЭЦ-3 поздравляют Ербола Нурмухаммеда. Пусть семья будет надежным тылом, а коллеги и друзья всегда подставят плечо и поддержат в сложных ситуациях!

Персонал механического цеха ТЭЦ-3 поздравляет Жернакова Алексея. Пусть не будет серых будней, пусть каждый день переливается яркими разноцветными красками!

Работники строительного цеха ТЭЦ-3 поздравляют Бурлакова Юрия. Пусть хорошие идеи и возможности никогда не заканчиваются!

Коллектив топливно-транспортного цеха ТЭЦ-3 поздравляет Петрова Сергея, Тусупбаева Талгата, Шаповалова Владимира. Пусть дом будет полной чашей, в делах царит порядок, и вам всегда везет! И конечно, желаем самого главного - чтобы вас понимали, ценили, берегли и безумно любили!

Сотрудники турбинного цеха ТЭЦ-3 поздравляют Дацко Алексея, Кузнецова Илью, Сабгагуллину Ришата. Желаем радоваться каждому новому дню, находить удовольствие даже в простых вещах!

Коллеги из электрического цеха ТЭЦ-2 поздравляют Нукенова Темирлана. Пусть жизнь будет наполнена радостью и новыми возможностями! Пусть работа будет любимой, а доход стабильным!

Управление закупок АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляет Есбулатова Жанбека. Желаем здоровья, счастья и профессионального роста!

Коллектив управления экономической безопасности АО «ПАВЛОДАРЭНЕРГО» поздравляет Киланова Азамата. Ярких эмоций, веселых выходных и насыщенных будней! Пусть исполнятся все заветные желания, а настроение будет на высоте!

ТОО «Экибастуэпэнерго» поздравляет Ключникову Наталью, Касенову Асель, Ичетовкину Татьяну, Кузину Юрия, Кореневу Ирину, Чесакову Дарью. Пусть в жизни всегда будет к чему стремиться, чему удивляться и кем дорожить!