

хроника будней

Энергоаудит заказывали?

Лаборатория энергоаудита (ЛЭА) в составе отдела технологического и экологического контроля (ОТЭК) создана в марте 2011 года в связи с производственной необходимостью проведения энергетического обследования предприятия.

В настоящее время уделяется большое внимание энергосбережению и поэтому без проведения энергетического обследования предприятий и организаций не обойтись. Именно с помощью энергоаудита можно получить достоверные данные об объеме используемых энергетических ресурсов (электрической энергии, тепловой энергии, природного газа, бензина, дизельного топлива), выявить возможности их экономии. Результатом энергоаудита является энергетический паспорт и разработка рекомендаций по повышению энергетической эффективности.

Наше предприятие согласно федеральному закону об энергосбережении должно было пройти первое энергообследование до 31 декабря 2012 года. Работа была выполнена ЛЭА ОТЭК намного раньше и энергетический паспорт ТЭЦ-1 зарегистрирован в СРО 29 декабря 2011 года, а его копия представлена в Минэнерго России 19 марта прошлого года. Следующий энергоаудит должен пройти через пять лет - в 2016 году.

Для повышения эффективности производства и передачи тепловой энергии ТЭЦ-1 были предложены различные мероприятия. Наиболее эффективными с экономической точки зрения являются: замена насосного оборудования с завышенными характеристиками; установка частотно-регулируемых приводов на тягодутьевое и насосное оборудование; замена тепловой изоляции, утратившей свои свойства; изоляция запорной арматуры в тепловых сетях; установка навигационных систем ГЛОНАСС/GPS на автотранспорт и т.д.



Общая экономия по всем предложенным мероприятиям может составить более 52 миллионов рублей, что составляет 5,3% от общего потребления энергоресурсов ТЭЦ-1 в 2010 году.

С начала 2012 года ЛЭА оказывает платные услуги по энергоаудиту сторонних организаций. В основном это бюджетные организации нашего города. На данный момент завершен энергоаудит 25 организаций. Еще по восьми объектам ведутся работы.

Первоначально энергоаудитом занималось три человека, впоследствии штат лаборатории был расширен до шести специалистов, большая часть которых - вчерашние студенты МарГТУ.

Качественный энергоаудит можно провести только с использованием необходимых приборов для замеров температуры, влажности, освещенности, показате-

телей качества электроэнергии, расходов теплоносителя, определения фактического состояния ограждающих конструкций объекта и т.д. Наша ЛЭА ОТЭК оснащена необходимым приборным парком. В прошлом году для лаборатории приобретены тепловизор и прибор для измерения показателей качества электрической энергии. В планах - приобретение переносного ультразвукового расходомера Portaflow.

Проведение энергоаудита является актуальным и востребованным, так как он позволяет определить конкретные пути достижения экономии энергоресурсов.

Я. МОТЧЕНКО,
инженер-теплотехник
по энергоаудиту ЛЭА ОТЭК.

На снимке: инженер-теплотехник по энергоаудиту Р.В. Петров проводит тепловизионную съемку.

В апреле прошлого года СМИ республики сообщили, что Управление Федеральной антимонопольной службы по Республике Марий Эл оштрафовало Йошкар-Олинскую ТЭЦ-1 на 27 млн. 817 тыс. 332 рубля за нарушения части 1 статьи 10 Федерального закона "О защите конкуренции", т.е. за ущемление интересов граждан.

Со ссылкой на антимонопольный орган газеты писали: "штрафы наложены за направление в адрес управляющих компаний писем с угрозами введения ограничения подачи тепловой энергии, а также неподачи ее в установленный срок жильцам дома № 105 по улице Советская и домов № 9 и № 9-б по бульвару Ураева Йошкар-Олы".

МУП "Йошкар-Олинская ТЭЦ-1" не согласилось с такими решениями УФАС по РМЭ и обратилось с заявлениями о признании их недействительными в Арбитражный суд Республики Марий Эл.

Штрафы отменены

В декабре 2012 года Федеральный арбитражный суд Волго-Вятского округа оставил без изменения два решения Арбитражного суда Республики Марий Эл и два постановления Первого арбитражного апелляционного суда, признавшие решения и предписания антимонопольного органа недействительными и несоответствующими статье 10 Закона "О защите конкуренции".

Решениями Арбитражного суда Республики Марий Эл от 9 января этого года признаны незаконными и отменены полностью два постановления Управления Федеральной антимонопольной службы по Республике Марий Эл о наложении штрафов от 18 апреля 2012 года. Арбитражный суд РМЭ установил отсутствие события административного правонарушения, указав в решении, что антимонопольным органом незаконно квалифицированы действия предприятия по направлению в адрес потребителей уведомлений о введении ограничения подачи тепловой энергии, а также прекращению подачи тепловой энергии в жилых домах как злоупотребление доминирующим положением.

конкурс художественной самодеятельности

Ваш выход, артисты!

Наше предприятие вступило в юбилейный год. В ноябре ТЭЦ-1 исполнится 70 лет. Еще в декабре ушедшего года была создана комиссия по проведению юбилейных мероприятий. Открывает их череду смотр-конкурс художественной самодеятельности. Он пройдет 15 февраля в клубе ТЭЦ. Начало в 14 часов.

Э тот конкурс традиционен, но все-таки хочется, чтобы он развивался. Мы ждем на сцене новые таланты. Знакомые же нам всем самодеятельные артисты пусть внесут в свое творчество новые нотки.

Последнее время часть подразделений пошли очень легким путем - привлекая детей своих сотрудников. Скажем так, беспроигрышный вариант. В последний раз жюри было поставлено в тупик, пришлось оценивать не один, а два конкурса - взрослый и детский. Наверное, правильнее было бы участие детей в номерах взрослых. Это было бы честнее. Вот и в положении о конкурсе говорится, что "допускается участие сторонних участников и исполнителей, способствующих сопровождению и постановке номера". А почему это не должно от-

носиться и к детям?! Все-таки у нас смотр художественной самодеятельности, направленный на выявление ярких дарований среди сотрудников станции.

В этот раз организаторы конкурса предложили его участникам подготовить не более пяти номеров от подразделения, из них в командный зачет пойдут только три разных жанров.

В этом году, как и в предыдущем, лауреаты смотра художественной самодеятельности будут определяться по пяти номинациям: вокальные, танцевальные ансамбли: I место - 1000 руб., II место - 800 руб., III место - 600 руб.; сольное исполнение (вокал, танец), оригинальный жанр: I место - 400 руб., II место - 300 руб., III место - 200 руб.

Кроме того, жюри может присудить три поощрительных приза по 200 руб.

Коллективы подразделений, занявшие призовые места, награждаются почетными грамотами.

Заявки на участие в конкурсе подать в профком до 13 февраля.

Желаем артистам вдохновения и доброжелательных зрителей.

И. ЮРИНА.
Фото из архива.



тренировка

Всегда наготове

С 22 по 25 января оперативно-диспетчерский персонал предприятия отрабатывал навыки по ликвидации нестандартных ситуаций и методы быстрого реагирования на них.

В этот раз участники тренировки от диспетчерской службы, электроцеха, цеха электросетей, котельных цехов и химцеха показывали свои действия в ситуациях, касающихся исчезновения напряжения в ряде центрально-тепловых пунктов станции, а также на ВЛ-110 кВ "Городская -2" при работе генератора.

Кроме того, оперативный персонал первого котельного цеха и лаборанты лаборатории экологического контроля ОТЭКа оттачивали свои действия при возможном разливе мазута на территории ТЭЦ-1, течи резервуаров для хранения нефтепродуктов и разрушении их обваловки.

Противопожарная часть тренировки касалась действий персонала электроцеха при загорании электродвигателя сетевого насоса.

По завершению тренировки подведены ее итоги: дана оценка способности персонала в экстремальных условиях принимать правильные решения и действия, проанализированы допущенные ошибки.

проблемы, которые мы решаем

Тепловые узлы под "колпаком" теплосбыта

Позади половина отопительного сезона, за это время мы встретили и морозы, и оттепели. Наша столица живет своей жизнью, не задумываясь о работе служб, которые до их квартир и офисов доставляют так необходимое в это время тепло.

А начиналось все еще в летнюю ремонтную кампанию. Тогда мы провели большую работу в отопительных котельных, на тепловой сети и обслуживаемых цехом теплосетей систем теплоснабжения абонентов.

Старались не отставать от нас и потребители. Они готовили к зиме свои тепловые энергоустановки: проводили работы по ревизии оборудования в тепловых узлах, занимались промывкой и опрессовкой систем отопления, их реконструкцией, монтажом новых тепловых узлов.

Инспекторским составом теплосбыта до начала осенне-зимнего периода были проверены и приняты с подписанием паспортов готовности систем теплоснабжения зданий. Не все потребители получали его с первого раза. Вошли в отопительный сезон и те, кто из-за несоблюдения сроков сдачи систем отопления, указанных в постановлении мэра города, получали вместо паспорта акты выполнения требований по готовности к ОЗП. Есть и такие, кто только зимой узнали, что нужно предъявлять теплоснабжающей организации свои системы теплоснабжения.

С самого начала отопительного сезона весь состав тепловой инспекции теплосбыта "на ногах". Мы регулярно проверяем работу тепловых узлов управляющих и обслуживающих население организаций. Мы совершаем обходы тепловых узлов муниципальных учреждений, предприятий города и прочих потребителей. Результатами работы являются многочис-

ленные предписания, выдаваемые потребителям. Одни из главных нарушений - вышедшие из строя регуляторы температуры и самовольно увеличенные диаметры отверстий в соплах элеваторов тепловых узлов, а также ненастроенная либо вообще отсутствующая система автоматического регулирования систем воздушного отопления. В результате этого есть перегревы обратной сетевой воды, которая поступает на ТЭЦ и в отопительные котельные. Эти перегревы неизбежны и там, где сильно изношен жилой фонд. Такие жилые дома дают перегрев, а жители жалуются на холод в своих квартирах.

За эти месяцы много было выходов по жалобам потребителей на холод и горячую воду. Их пик пришелся на пуск тепла в конце сентября - начале октября прошлого года, что связано с плохо организованной работой по пуску тепла в жилые дома. Во время холодов в середине декабря тоже было немало звонков, когда выявились все недоработки летней ремонтной кампании, а также физическая изношенность МКД. По таким жалобам проводились и совместные проверки с инспекцией Роспотребнадзора и жилищной инспекцией. В результате были привлечены к административной ответственности организации, обслуживающие жилой фонд города.

Сейчас самый разгар отопительного сезона и впереди много работы с потребителями, нарушающими правила технической эксплуатации и договорные обязательства по возврату обратной сетевой воды с превышением температуры от существующего температурного графика.

А. КУЗЬМИЧЕВ,

зам. начальника теплосбыта.

На снимке: инженер-инспектор теплосбыта А.В. Шестаков обследует теплоузел.



портрет на Доске Почета

"Не все, что я сказал, вошло в учебник..."

В. Вишневецкий.

ность в роли дублера, сдавал экзамены, наступил 2003 год, в начале февраля которого сразу был назначен старшим мастером цеха. Так что 2 февраля этого года будет 10 лет как Олег Александрович в этой должности. А всего на ТЭЦ он уже 24 года.

Дадим слово самому Шишкину: "Говорят, что на одном месте более 5-7 лет работать не стоит, застаиваешься. А тут застаиваться некогда. Очень интересная, ответственная работа на щитах управления. Пришел во второй котельный - кажется, все новое. Но все мне знакомо, я всю жизнь проработал на этом, знаю полностью эксплуатацию котлов, все гидравлические и температурные режимы".

И самое главное, что привлекает его именно в этой сегодняшней должности - работа с людьми. Вот в этом весь секрет Олега Александровича - в глубине своей души он гуманитарий и выражается это через его хобби: "Я со страшной силой увлечен фольклором. Анекдоты, частушки, эпитамы, пословицы и поговорки. Привлекают меня мысли Арканова, Губермана, Вишневецкого, Зоценко". И эта связь технического и гуманитарного оказалась в нем столь органичной, что его и другим-

то совершенно нельзя представить с одной стороны техника, с другой он считает себя "инженером человеческих душ". Поэтому работать с людьми участка, в который входит 10 котельных Куяра, Пембы, Песчаного, Сурка, в т.ч. и две городских, ему не просто легко, а очень нравится. Он чувствует настроение, знает подход к каждому и может сказать именно то, что необходимо в сложившейся обстановке. Вот здесь-то увлечение и находит практическое применение.

И, конечно, работа ему в радость. Вот и Олег Александрович говорит: "Интересно ли работать? Конечно, интересно. Когда пришел во второй котельный, именно на моем участке появилась первая котельная в автоматическом режиме - 29-я ("Участок уличного освещения"), а потом были в Куяре - 11, 33, в городе это ОК-24 ("Элеваторный проезд"). В прошлом году в Нольке угольную котельную перевели в автоматический режим. Жизнь ставит новые задачи, преподносит новые возможности, поэтому интересно работать всегда".

Шишкин очень ценит людей, с которыми работает. Особо он отметил профессионализм электрогазосварщиков Валерия Ананьевича Шелехова и Вениамина Николаевича Смирнова. Им не нужно подробно все рассказывать, они читают чертежи, сразу схватывают суть задания и выполняют его блестяще.

И особое место занимает в работе, конечно, техника безопасности. Олег Александрович даже пошутил: "Мы в касках и ночью спим". А потом серьезно добавил: "Нам на работе травматизм не нужен. За 10 лет ни одного нарушения техники безопасности на моем участке не было".

В котельном втором три старших мастера. И верно отметил Шишкин, "без помощи друг друга такой бы слаженной работы не было. Большое спасибо Сергею Валентиновичу Ахлестину. Когда я пришел в цех, от него получил огромную поддержку. Иван Михайлович Якимов - еще один старший мастер, он ветеран нашего цеха, тоже всегда "на связи".

А вообще Олег Александрович давно решил, что самое главное для него в жизни - быть кому-то нужным, иначе зачем жить? И в первую очередь он живет для своей любимой жены, детей, внуков.

И. МИХАЛЕВА.

На снимке: О.А. Шишкин.



Интересно все же складываются у людей судьбы. Кому-то дается реализовать себя в разных направлениях и он, как птичка-невеличка, "прыгает легко и весело с ветки на ветку" - и там попробует, и здесь не задержится. Другим же шаг влево, шаг вправо - "расстрел" - дана одна дорога и следуй ею. Что лучше? Никто не знает. Каждому свое.

После окончания школы Олегу Шишкину не дали реализовать его мечты о своей будущей взрослой жизни, сразу призвали служить в Военно-Морской флот на Дальний Восток. И там он впервые узнал, что такое энергоустановки и как на них работают. Вот так доблестный флот определил рабочую линию жизни Олега Шишкина. Как говорит Олег Александрович, он всегда смотрит в будущее. Поэтому, работая на энергоустановках, он постарался хорошо изучить их, по окончании службы получил "корочки" и вернулся в родную Йошкар-Олу. И здесь освоившаяся на флоте профессия очень пригодилась - устроился машинистом паровых котлов на завод электроавтоматики в энергоцех.

Всю жизнь этим он не думал заниматься, пытался кардинально сменить род деятельности, но, как ни крути, вновь вернулся к своей первоначальной специальности.

А на ТЭЦ пойти работать Олегу Александровичу посоветовал Александр Маркович Федоров, наш знаменитый ветеран, а тогда начальник электроцеха. Жили они по соседству, Федоров знал, что Олег - парень надежный, не подведет. Взяли Шишкина в котельный первый слесарем по ремонту котельного оборудования. Пригласили, новый слесарь - исполнительный, обязательный, что не знает, спросит, быстро усвоил особенности нового дела. А потом, зная, что знаком с работой котлов, перевели машинистом в водогрейный щит управления, затем он стал старшим машинистом здесь же, потом старшим машинистом парового щита управления. До 2002 года работал старшим машинистом паровой и водогрейной котельных. И, конечно, как и все сдавал экзамены, получал допуски (дошел до пятой категории). Кстаги говоря, у него есть все допуски, какие могут быть, связанные с его работой: на сосуды по давлению, трубопроводы, котлы, газораспределительные сети... И опять же, думая о будущем, по собственной инициативе еще обучился в учебном комбинате жилищно-коммунального хозяйства.

В сентябре 2002 года появилась возможность перейти в котельный цех №2 мастером. Пока "обживался", входил в долж-

"На свете так бывает, что только раз в году На елке зажигают прекрасную звезду..."

В январе мы все отмечаем самый веселый праздник - Новый год! В эту ночь сколько бы нам ни было лет, мы все немного дети и также наивно ждем какого-то волшебства, и каждый раз думаем, что наступающий год будет хоть на чуточку, но лучше, загадываем желания, ждем подарки...

Магия этого праздника, наверное, будет существовать всегда... И все-таки, интересно, когда появляется новогоднее настроение? Как лучше встретить Новый год? Сбываются ли желания, загаданные в новогоднюю ночь? Кто встречает еще и Старый Новый год?

На эти вопросы вот такие получили ответы.

Наталья Орешникова,
контролер КПП СРЭБ



Новогоднее настроение сейчас стало появляться позже, чем в молодости. Тогда - недели за две до Нового года. Обдумывались наряды, на закупки продуктов тоже уходило время, с друзьями договаривались о месте встречи. Благодаря всему этому уже заранее настраивались на веселое застолье, какие-то подарки. А сейчас относимся к приближению Нового года спокойно, размеренно. В магазинах всего полно, были бы деньги, пойдешь, купишь... За дня два-три все готово, а накрыть стол всегда успеешь.

Самый лучший Новый год, если смотреть с точки зрения своего возраста, это когда собирается вся семья. Ждешь детей, их приезда - для нас это всегда большая радость. И когда все собрались, все живы, здоровы - это так хорошо!

Да, мечты сбываются! У меня каждую новогоднюю ночь одно и то же желание - когда бьют куранты, я тысячной купюрой отмываюсь и говорю: "Да умоешься деньгами и весь год будешь с деньгами!" Слава Богу, ничего, не бедствуем!

Новый год встречаем один раз - с 31-го на первое. Это святое.

* * * * *
Татьяна Легенченко,
секретарь-машинистка
ОДОУ



За месяц я начинаю чувствовать, что скоро Новый год, а значит, возникает и новогоднее настроение. Да и как ему не появиться, если все вокруг преображается: в новогоднем украшении витрины магазинов, начинается продажа елочных игрушек. Они такие красивые! А еще маленькие дети создают это предпраздничное настроение. У меня есть маленькая племянница, которая уже за месяц начинает ждать Деда Мороза, заказывает ему подарки, учит стишки.

Я всегда считала, что Новый год надо встречать в шумной компании, но в последние года три мое мнение изменилось. Новый год - это, однозначно, семейный праздник, в крайнем случае - с приглашением самых близких родственников. Этот год я встретила вдвоем со своим любимым человеком. Для меня это было что-то новое, романтическое, очень необычное. Мне очень понравилось.

Мое самое большое желание, которое я загадывала на протяжении нескольких лет, сбылось в прошлом году. Я уверена, что именно новогодние желания, в которые закладываешь очень много позитивной энергии, обязательно сбудутся, если не сразу, то через год или больше! Мое желание сбылось через пять лет!

Я еще встречаю Старый Новый год. Это очень добрые посиделки с моими самыми близкими подругами. В этот праздник мы всегда делаем вареники с приятными сюрпризами, чтобы зарядиться хорошим настроением на весь год. В этом году, как всегда 13 числа, мы с девочками обменялись подарками, а потом ели эти необыкновенные вареники, шутили, веселились. В этот раз мне достался вареник с вишневой косточкой. Одна моя подруга "забрала" все богатство, все деньги и кольцо впридачу!

* * * * *
Татьяна Карпочева,
уборщик управления
Елка - вот начало новогоднего настроения, это обычно бывает за неделю до праздника. Раньше ставили живую, но теперь искусственная красавица вносит предновогодние приятные хлопоты в наш дом. В этом году младший сын Егор, который учится

в четвертом классе, сам собрал и украсил ее.

Это праздник семейный и поэтому для нас важно встретить его всем вместе. Сыновья, конечно, ждут подарки, их они каждый раз находят первого января под елкой.

В новогоднюю ночь всегда желаю своим близким здоровья, семье - благополучия.



Еще раз балуем подарками детей в Рождество, а в Старый Новый год к нам приходят гости. С елочки начинаются праздники, ей и заканчиваются, убираем ее после Крещения до следующей встречи Нового года.

* * * * *
Яна Мотченко,
инженер-теплотехник
по энергоаудиту,
ЛЭА ОТЭК



Праздник через рабочий настрой пробивается только за неделю до Нового года и приходится в сжатые сроки бегать по магазинам, ставить елку... В студенческие годы, конечно, встречала Новый год с друзьями, а сейчас - в семейной обстановке. С семьей нравится даже больше. Мы заранее обговариваем подарки, кто что хотел бы получить. Конечно, что за Новый год без загадывания желаний?! Обычно какие-то цели для себя ставлю, а потом начинаю их реализовывать. В этот Новый год так получилось, что ничего на будущее не загадала, но все равно, есть к чему стремиться.

В студенческие годы отменяли Старый Новый год, а сейчас встреча с друзьями перенеслась на первое января.

* * * * *
Елена Глушкова,
председатель профкома



В ноябре, как только мы в профкоме начинаем думать о подарках к Новому году, оно и появляется. А дома - где-то за неделю до праздника. Первые признаки новогоднего настроения - мысли о подарках, что подарить? Решение этого вопроса обычно откладывается почти до 31 декабря, так что есть время обдумать, чем порадовать родных, близких, друзей.

Когда дочь была маленькой, тогда и праздник старались для нее создать сказочным, чтобы верила в Деда Мороза и Снегурочку... Да и сами окунались в какое-то волшебство. Элементы его все-таки остались до сих пор. Обязательно в Новый год загадываем желания - пишем записки, потом сжигаем, золу высыпаем в бокал с шампанским и залпом выпиваем, пока бьют куранты. Большинство желаний, конечно, сбываются. Самое главное - чтобы близкие были здоровы.

Старый Новый год отмечаем по-разному, как и Новый год - иногда дома, иногда с друзьями, а чаще семейный праздник переходит в дружескую вечеринку.

* * * * *
Альфина Протасова,
кладовщик санатория-
профилактория
"Каменная речка"



Новогоднее настроение появляется в середине декабря, когда на улице уже стоят морозы, на солнце блестит снег, все деревья белые... Особенно настроение поднимается, когда

дома с внучкой наряжаем елку, строим планы в отношении подарков от Деда Мороза, продумываем, где и с кем встретить Новый год, что особенного приготовить на праздничный стол. Предновогодняя суета от покупок подарков близким, желание порадовать чем-то особенным, все это поднимает настроение.

Хочется, чтобы Новый год был каким-то особенным, неожиданным, но приятным. Провести его в кругу близких людей, родных или там, где еще никогда не был. Например, я мечтаю встретить его в Санкт-Петербурге.

В новогоднюю ночь я стараюсь загадывать обычные желания, чтобы все было здорово, в хорошем настроении или что-то вполне осуществимое. Однажды я загадала, что хочу внучку, и спустя некоторое время дочь сообщила прекрасную новость, что скоро я стану бабушкой - это было мое самое быстрое и счастливое исполнение желания.

Новый год я, наверное, как и большинство людей отмечаю один раз, в ночь с 31 декабря на 1 января, но всегда стараюсь, чтобы он запомнился не только мне, но и моим близким.

* * * * *
Анекдоты

Дорогие, женщины! Никогда не просите у Деда Мороза "сказочную жизнь". Принцессой все равно не сделаешь. А вот Ивана-дурака точно пришлет.

* * * * *
- Что такое суперсклочность?

- Это 31 декабря в 23:59 стучать в стены и кричать, что мешают спать!

* * * * *
Если вы не любите Новый год, то с вероятностью в 83% вы - мандарин.

* * * * *
Русская традиция отмечает Старый Новый год восходит вовсе не к Юлианскому календарю, как это принято считать. Просто русские так любят встречать Новый год, что отвели себе на это аж две недели, по истечении которых Новый год объявляется Старым, и праздник заканчивается.

* * * * *
Говорят, под Новый год все всегда сбывается, даже то, что целый год сбыть не получается.

* * * * *
Если ты хочешь, чтобы у тебя было все хорошо, положи на Новый год под подушку шоколад и на утро у тебя будет все в шоколаде.

* * * * *
Дорогая, что подарить тебе на Новый год?

- Ой, милый, ну я даже не знаю...

- Хорошо, даю тебе еще год на размышления.

образ жизни Начнем с малого

Позади новогодние каникулы, которые каждый из нас провел по-своему - кто-то наслаждался лыжными прогулками по сказочному зимнему лесу, катался на коньках или плавал в бассейне, а кто-то ходил в гости с многочисленными застольями... Появившиеся лишние килограммы наталкивают на мысль, что пора начать новую жизнь, в которой будет место для пробежек, прогулок, в меню появятся больше овощей и фруктов, а сахар, булочки и конфеты - только по праздникам... К сожалению, после первых порывов все возвращается на круги своя... И все-таки есть способ победить гиподинамию! Это - микрогимнастика. Попробуйте, может быть, именно она - ваш путь к здоровью.

Микрогимнастика особенно привлекательна в тех случаях, когда вам не удается выделить время для занятий физкультурой. Ее можно делать в транспорте или на остановке в ожидании его, сидя в кресле перед телевизором или на работе...

Упражнения следует повторять каждый час, не менее 8-10 раз в день. За день нагрузка будет очень приличная. И вы сами заметите, как в первые же дни улучшится ваше самочувствие, вы стремительно начнете худеть. Упражнения очень просты. Итак, приступим!

1. Руки в стороны на уровне плеч, сжимать и разжимать кулаки - 50-60 раз.
 2. Напрячь и расслабить мышцы ягодиц - 30-40 раз.
 3. На выдохе втянуть живот, на вдохе расслабить - 15-20 раз.
 4. Свести и развести лопатки - 30-40 раз.
 5. Сесть, на пол ноги поставить так, чтобы ступни были расположены параллельно. Не отрывая пятки от пола, попеременно с усилием поднять носки - 50-60 раз.
 6. Исходное положение то же. Не отрывая носки от пола, попеременно поднимать пятки - 50-60 раз.
 7. Повороты головы влево, вправо - 40 раз.
 8. Вытягивание подбородка вперед - 40 раз.
- Конечно, каждый час выполнять упражнения вряд ли получится. Делайте хотя бы тогда, когда есть свободная минутка. Можно делать не все упражнения сразу... Их можно изменить в зависимости от той обстановки, где вы находитесь. У каждого может быть свой вариант разминки. Главное - начать двигаться! И если после первого занятия (на весь комплекс уходит не более 10 минут) вы не бросите это дело, а продолжите - это будет маленькая победа над своей ленью!
- Желаем успехов!**

открываем мир

Рождество по-американски

За границей теперь нас не удивить, она стала так близка, что многие ездят в разные страны к своим родственникам в гости. 13 лет назад дочь Владимира Михайловича и Татьяны Петровны Столяровых (они работают в электросетях) вышла замуж за американца и уехала из родного дома в США. В конце прошлого года родители решили навестить дочь, их поездка пришлась на декабрь - с пятого по 27. Так что Рождество они встречали за океаном. О своей поездке в Америку рассказывает Татьяна Петровна.

Наша дочь живет на берегу Атлантического океана в Джексонвилле, штат Флорида. Это современный город, один из крупнейших в США. Он очень зеленый, много парков. Его "спальные" районы застроены одноэтажными домами, а деловой центр - многоэтажными, есть небоскребы... И что интересно - в деловом центре совершенно нет жилых домов! Пешком в городе никто не ходит. За весь месяц мы видели только двух пешеходов! Люди в основном на стоянках и в магазинах.

Это первое наше заграничное путешествие. Можно сказать, ехали в неизвестность. Для нас все было необычно и интересно. Летели на Боинге. Погода стояла солнечная, и мы с высоты 11 км смогли увидеть все, над чем пролетали - Финляндию, Швецию, Исландию, Атлантический океан. Особенно поразили нас ледники. Очень красиво!

Сойдя с трапа самолета, мы из зимы окунулись в настоящее лето! Температура воздуха доходила до 25 градусов! За те 20 дней, что мы пробыли в гостях, так привыкли к теплу, что однажды, греясь под лучами солнца, подумала: "Домой вернемся 29-го числа, надо будет сходить в огород..." и тут же себя одернула - у нас же зима!

Весь отпуск мы проходили практически в летней одежде - в футболках, легких брюках. В океане искупаться не удалось - в нем вода была холодная, а в реке, что проходит через город - теплая. Река Сент-Джонс большая, судоходная, по ней в город заходят океанские круизные красавцы-лайнеры. На побережье океана поразил песок - совершенно белый.

Если говорить о людях, то американцы очень доброжелательны. Везде слышится "спасибо", незнакомые люди приветствуют друг друга. Заходишь в лифт, тебе молодые люди, улыбаясь, говорят "хай", выходишь - "бай". Когда мы ходили в гости, то к нам все подходило, обнимали, интересовались, как мы живем. А еще нас удивили дети. В местах отдыха и



развлечений много семей с маленькими детьми, в т.ч. и грудными, но я не слышала, чтобы кто-то плакал.

Оля, наша дочь, на время нашего пребывания взяла отпуск, как и ее муж Дэвид, поэтому скучать нам было некогда - то в гостях, то куда-то едем... Побывали в орландском Диснейленде, самом большом и самом технологически совершенном из пяти существующих таких парков развлечений. Посетили аквариум, который поразил размерами и разнообразием рыб - идешь по кругу и все рыбы, рыбы, рыбы, среди которых и акулы... Побывали и в зоопарке. В общем, отдохнули по полной программе.

Конечно, декабрь для американцев - это, прежде всего, подготовка к Рождеству. Его с нетерпением ждут все. Можно сказать, они все были в предрождественской эйфории.

В магазинах - постоянные распродажи, все закупают подарки, причем не обязательно что-то дорогое. О приближении праздника можно было догадаться и по украшенным домам. Кто на что горазд! Очень красиво! Мы даже специально ездили на одну улицу, где необычайно красиво был украшен каждый дом! Это надо видеть воочию, фотографии не передали той красоты, что была. Мы тоже участвовали в украшении дома дочери.

И вот пришло Рождество! Хотя и живут там, где растут пальмы, но ставят елки и на побережье, и в домах, конечно, искусственные. В домах под ними... множество подарков в красивых коробках! Что бы ни подарили, все вызывает восторг! Могут в красивую коробочку запаковать, например, блокнот, и это будет отличный подарок и ему будет очень рады. Как говорится, дорого внимание.

Что интересно, подарки отдают не все сразу, не в одном пакете, и получается, что их много! И надо все развернуть, показать, если надо, примерить. И всем это интересно, это целая радостная церемония! В каждом доме есть камин, на который вешают сувенирные чулки, носки, а в них - лакомства...

После столь радостных минут все идет за стол. Но тоже есть свой ритуал. Еще до застолья выставляется легкая закуска с вином. А вот за столом нам было очень комфортно. А веселятся люди везде одинаково - песни, танцы, шутки... Оля попала в итальянскую семью, где крепко держатся друг за друга. Без семьи ты просто никто. Они постоянно между собой общаются. Даже бабушка 70 лет вместе со всеми ездила в Орландо, потом у себя устраивала прием.

Когда мы еще только собирались в Америку, то говорили друг другу - все-таки надо хоть один раз съездить, посмотреть, как живет дочь. Когда же вернулись, то появились другие мысли - было бы хорошо там побывать хоть еще разок...

Когда мы еще только собирались в Америку, то говорили друг другу - все-таки надо хоть один раз съездить, посмотреть, как живет дочь. Когда же вернулись, то появились другие мысли - было бы хорошо там побывать хоть еще разок...

секреты Вашего сада

Март - время пересадки цветов

Март - благоприятное время для пересадки комнатных растений. На ее необходимость указывают сильный рост, масса корней, оплетающих ком, закисание почвы в горшках. Сильно вытянувшиеся за зиму побеги пеларгоний зональных и плещелистных, душистых (кроме крупноцветковых) олеандров, роз, традесканций, жасминов, абутилона (комнатного клена) и многих других укорачивают на 1/2 длины. Крупноцветковые пеларгонии обрезают не весной, а в конце лета - после цветения. Весной удаляют только слабые тонкие побеги.

После укорачивания образуются и развиваются новые сильные побеги, обильно цветут. Отдельные стебли можно использовать как черенки. В комнатных условиях черенки лучше всего укоренить в кипяченой воде комнатной температуры, или в сыром чистом песке. Черенки прикрывают банкой или пленкой. Молодые здоровые экземпляры пересаживают в свежую землю.

Различные виды растений выращивают на разных земляных смесях. В зависимости от качественного и количественного состава различают тяжелые, средние и легкие смеси. Их заготавливают заблаговременно.

Земляную смесь перед посадкой пропаривают или замораживают с целью избавления от вредителей.

Тяжелые земляные смеси используют для пальм, крупных древесных и некоторых травянистых растений (драцены, спаржи, монстеры и др.) с толстыми мощными корнями. В их составе значительную роль играет дерновая земля с добавлением глины, торфа, песка (3:1:1).

Средние смеси применяют для большинства комнатных растений (пеларгония, кливия, гиппеаструм, хризантема, роза, хлорофитум и др.) с более развитой корневой системой. Их состав: дерновая земля, листовая земля, перегной, торф и песок (2:2:2:1:1).

Легкие смеси рекомендуются для растений с тонкими и слабыми корнями (бегония, глоксиния, сенполия, колерия, ароидные, марантовые, пеперомии, а также сеян-

цы и молодые растения из черенков). В их составе листовая земля, торф, перегной, песок (3:1:1:1).

Молодые и быстрорастущие растения нуждаются в ежегодной пересадке. Более крупные и медленно вытянувшиеся пересаживают раз в 2-3 года, т.к. земляная смесь с течением времени становится непригодной - постепенно уплотняется, меняется структура, корни хуже снабжаются кислородом, а углекислый газ, выделяемый корнями и микроорганизмами, скапливается в почве, пагубно влияя на корневую систему. Очень крупные кадочные растения пересаживают еще реже.

При посадке на дно горшка поверх дренажного отверстия кладут черепок выпуклой стороной кверху (для стока воды). Затем слоем 2-3 см кладут дренаж (битые черепки, гальку, керамзит, крупный влажный песок, мох сфагнум). Чем слабее корневая система растения, тем большим должен быть слой дренажа. Поверх дренажа насыпают немного земли и опускают растение в горшок.

При необходимости пересадки растения ком освобождают от мелких мочковатых переплетенных корней. Толстые и слабо разветвленные корни не тревожат. Только в случае загнивания обрезают до здорового места, порезы посыпают толченым древесным углем. Ком опускают в новый горшок так, чтобы растение оказалось в центре и корневая шейка (место перехода стебля в корень) должна быть на 2 см ниже края горшка. Затем насыпают вокруг него землю, проталкивая вниз и уплотняя заостренной палочкой. Уплотнение земли по стенкам горшка способствует хорошему укоренению растения. После пересадки растение поливают несколько раз теплой водой, хорошо опрыскивают и ставят в светлое теплое место, защищенное от прямых солнечных лучей. Спустя месяц после пересадки, растение уже можно подкармливать удобрениями. После подкормки или полива верхний слой земли в горшке рекомендуется рыхлить.

В. АЛЕКСАНДРОВА,
инженер садово-паркового хозяйства.

поздравляем юбиляров февраля:

Татьяну Валентиновну Погорелую, аппаратчика химводоочистки химцеха;
Нурисламу Нурмухаматовича Хисматуллина, слесаря-ремонтника котельного цеха №2;
Василия Владимировича Силкина, водителя транспортного цеха;
Василия Юрьевича Смирнова, рабочего зеленого хозяйства ЦЦРиС;
Ольгу Марковну Башкееву, горничную санатория-профилактория "Каменная речка";
Леонида Николаевича Баженовского, опера-

тора котельной котельного цеха №2;
Андрея Владимировича Киселева, электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования электроцеха;
Сергея Николаевича Нечаева, электрослесаря по ремонту и обслуживанию автоматики и средств измерений электростанций цеха ТАИ;
Ларису Александровну Малинину, оператора производства формованного полиуретана и пенополиуретана участка вспомогательных производств;
Людмилу Петровну Виноградову, аппаратчика химводоочистки химцеха.

УЧРЕДИТЕЛЬ –
МУП
«Йошкар-Олинская ТЭЦ-1»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР –
И.Л. ЛАПШИНА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
424000, РМЭ, г. Йошкар-Ола, ул. Лобачевского, 12.
Тел.: 68-81-21 (внутр. 1-21), факс 41-26-69.
В электронном виде газета размещена на сайте <http://www.tec-1-12.ru>
E-mail: teplo@hepp.mari-el.ru

Газета отпечатана в ООО «Марийская бумажная компания» по адресу: 424006, г. Йошкар-Ола, ул. Ломоносова, 2.

Мнения авторов публикаций
могут не совпадать с позицией редакции.

Периодичность 1 раз в месяц.
Тираж 999. Заказ 63. Формат А3-4.
Время подписи в печать 30.01.13. Время подписи в печать по графику – 17.00, фактически – 16.00.
Дата выхода 31.01.13. Газета выходит с 2002 года.
Перепечатка материалов разрешается.
Распространяется бесплатно.