

# ЭНЕРГЕТИК

объект года

## С новосельем!



Наконец-то реализована идея, которая появилась еще в 1986 году – построено новое здание для цеха электросетей. Прошло почти 30 лет, и долгожданный миг настал – здание цеха торжественно открыли!

В своем приветственном слове Л.И. Маркелов отметил, что у энергетиков ТЭЦ-1 одна задача – «выполнять свою тяжелую миссию – поддерживать объекты энергообеспечения на должном уровне». А задача правительства, чтобы мы свою работу выполняли надежно и качественно, создать соответствующие современным требованиям условия как для персонала, так и для размещения необходимого дорогостоящего оборудования. Строительство нового здания для электросетей стало наиважнейшим делом.

Леонид Игоревич сказал: «Поэтому мы приняли решение построить это здание. Я считаю, что это достойный вклад в укрепление материально-технической базы города и республики. Это значимое событие. Мы понимаем, насколько это важно. Самое главное, чтобы работа ТЭЦ-1 была безопасной, потому что сегодня электрическая энергия и тепло – основа жизни, это качество жизни».

Мэр города О.П. Войнов продолжил мысль Главы республики: «Ни для кого не секрет, последние годы, а я беру 14 лет, которые республикой руководит Леонид Игоревич, мы не имеем каких-либо потрясений в части обеспечения города электрической и тепловой энергией. Благодаря совместной работе все получается, удается».

Торжественное открытие здания символически совершилось после того, как Л.И. Маркелов и О.П. Войнов перерезали ленточку. Затем директор пред-

приятия И.Л. Бондарчук провел для высоких гостей экскурсию по этажам здания. Были осмотрены диспетчерская, рабочие помещения и комната отдыха, лаборатории, актовый зал и кабинет начальника цеха электросетей А.А. Исаева.

В своем интервью тележурналистам И.Л. Бондарчук отметил, что с пуском этого здания «мы собрали, образно говоря, в один кулак все наше электричество. Во второй части здания расположится электрический цех».

Теперь у работников электросетей полноценные условия для труда: просторные светлые и теплые кабинеты, новая мебель, хорошая вентиляция... Цех оснастим современным оборудованием, будет создана новая ремонтная база. В диспетчерской электросетей установим современный видеопит размером 2 на 6 метров. Он полностью займет одну из стен. На видеопите автоматически будет

28 октября состоялась торжественная церемония открытия административного здания цеха электрических сетей. В этом мероприятии приняли участие Глава республики Л.И. Маркелов, мэр Йошкар-Олы О.П. Войнов, его первый заместитель П.В. Плотников, министр строительства архитектуры и жилищно-коммунального хозяйства Республики Марий Эл В.Н. Попов.

отражаться текущее состояние энергообъектов предприятия. Это ускорит принятие диспетчерами оперативных решений, мы сможем добиться большей эффективности планирования и управления режимами, повысим надежность энергообеспечения.

Еще предстоит достроить производственный корпус. В этом нам поможет правительство Республики Марий Эл.

Спасибо всем, кто принял участие в этом проекте. Все мы сделали большое дело, которое пойдет на благо потребителя, ради которого мы и работаем».

С.В. Сивохин, зам. директора по капитальному строительству и содержанию основных производственных фондов предприятия, начальник ОКСа, рассказал о напряженной работе в течение последних 2,5 месяцев почти десятка организаций, принимавших участие в строительстве нового здания:

– В результате слаженной совместной работы были почти вдвое сокращены нормативные сроки строительства, работа шла и сверхурочно, и в выходные дни. Для ускорения проведения отделочных работ были привлечены четыре отдельные организации, по одной на каждый этаж.

Силами нашего предприятия выполнялись работы по обеспечению нового здания наружны-

ми сетями, внутренними сетями отопления, холодного и горячего водоснабжения, канализации. Работы, прямо скажем, не совсем типичные для ТЭЦ-1, на начальных этапах их проведения возникало множество вопросов, решение которых отнимало немало времени. Но бригады под руководством старшего мастера ЦТС В.В. Федорина, старшего мастера ЦЦРиС А.А. Епанечникова в кратчайшие сроки справились с заданием, подали тепло и подключили к другим сетям строящееся здание.

Отделочные работы еще шли полным ходом, но строители сдавали работы поэтапно, что позволило заниматься цеху электрических сетей переездом. Так, первой справила «новоселье» диспетчерская служба ЦЭС. Затем, по мере готовности, переехал склад, архив, остальные службы.

Для полноценной работы цеха электрических сетей в настоящее время нет помещений для ремонта и обслуживания оборудования. Производственная часть здания находится в стадии строительства. Правительством Республики Марий Эл было принято решение о направлении средств республиканского бюджета в сумме 33,2 млн. рублей на окончание строительства. Строительные работы ведет производственный кооператив «Оршанская ПМК». Ориентировочный срок сдачи корпуса – февраль 2015 года.

НОВОСТИ  
короткой строкой

зарплата

С 1 октября текущего года приказом директора увеличены на 10% часовые тарифные ставки рабочих, должностные оклады специалистов и доплаты, установленные в фиксированной денежной сумме.

По итогам 9 месяцев этого года среднемесячная заработная плата работников предприятия составила 26403 руб. и выросла на 21,5% по сравнению с 9 месяцами 2013 года.

НАЗНАЧЕНИЯ

С 20 октября на должность начальника отдела материально-технического снабжения назначен Александр Павлович Юдин, проработавший ранее много лет в производственно-техническом отделе.

на заметку

Как будем  
отдыхать  
в ноябре

Нерабочий праздничный День народного единства, 4 ноября, нынче выпал на вторник. День накануне праздника, понедельник 3 ноября – это дополнительный выходной день, перенесенный с понедельника 24 февраля в соответствии с Постановлением Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2014 году» от 28 мая 2013 г. № 444.

Так что нынешний ноябрь начинается с продолжительных выходных – с 1 по 4 число. Желаем вам хорошо отдохнуть!

День накануне четырехдневных выходных, 31 октября, будет обычной продолжительности (не будет сокращенным на 1 час).

в 2015 году

Ввиду того, что в ноябре сдаются графики отпусков, мы разместили в этом номере информацию о «длинных» праздничных днях, которые нас ожидают в следующем году.

Планируя свой отдых заранее, учтите и то, что в 2015 году новогодние праздники продлятся 11 дней (с 1 по 11 января), на День защитника Отечества гуляем 3 дня (с 21 по 23 февраля), на женский день 8 Марта тоже будем отдыхать 3 дня (с 7 по 9 марта).

Праздничный уикенд в честь Первого Мая будет четырехдневным (с 1 по 4 мая), а в честь Дня Победы – трехдневным (с 9 по 11 мая).

На День России будем отдыхать тоже 3 дня (с 12 по 14 июня).

День народного единства будем отмечать всего-то один день в середине недели – 4 ноября.



## о начале отопительного сезона Были готовы к зиме уже в сентябре

Подходят к завершению работы, которые необходимо было выполнить в этом году в рамках проведения капитального и текущего ремонтов основного и вспомогательного оборудования предприятия. Они включали в себя и необходимые мероприятия по подготовке к прохождению отопительного сезона 2014-2015 годов.

Подготовка к осенне-зимнему периоду прошла качественно, в установленные сроки и в полном объеме. Было отремонтировано и подготовлено к несению максимальных нагрузок 32 отопительных котельных, 22 ЦТП, 200 км тепловых сетей, 1676 км электрических сетей, 386 ТП, 29 РП, 5 ПС, 2 ПНС. Этим летом произведен капитальный ремонт 34 котлоагрегатов, 3,5 км тепловых сетей, 4 км электрических сетей, 49 ТП.

Также в рамках подготовки к зиме была проведена реконструкция отопительной котельной №12 в Пембе с модернизацией оборудования, заменой котлоагрегатов, переводом ее в автоматизированный режим работы без постоянного присутствия оперативного персонала. В этом году завершилась автоматизация и телемеханизация ЦТП. Теперь все центральные тепловые пункты предприятия работают в автоматизированном режиме без постоянного присутствия оперативного персонала.

В конце ремонтной кампании комиссии от администрации города и правительства республики обследовали оборудование предприятия на готовность к работе в ОЗП и затем подписали соответствующие акты без замечаний. На основании этих актов были получены паспорта готовности к ОЗП: по теплоснабжению – 5 сентября от администрации Йошкар-Олы, а по электроснабжению – 26 сентября от правительства Марий Эл.

Отопительный сезон 2014-2015 годов открылся 16 сентября подачей тепловой энергии на нужды отопления на объекты социальной сферы. Все остальные потребители Йошкар-Олы получили тепло с 30 сентября.

Благодаря качественно выполненной работе по подготовке основного и вспомогательного оборудования отопительный сезон был начат без каких-либо аварий и инцидентов при поддержании необходимых тепло- и электротехнических параметров.

**В. ЗАУЗОЛКОВ,**  
зам. главного инженера.

## отчетно-выборная профсоюзная конференция

### Избран новый профактив

В конце октября прошла отчетно-выборная конференция профсоюзной организации ТЭЦ-1. В ее работе приняли участие 150 представителей структурных подразделений – членов профсоюза. Всего же в рядах профсоюзной организации числится более 1000 человек, что составляет 60 процентов от всего количества работающих на ТЭЦ-1.

Каждые пять лет на предприятии реализуется принцип выборности органов профсоюза, обеспечиваются гласность и отчетность в работе.

На начальном этапе подготовки к столь важному событию в жизни профсоюзной организации прошли отчетно-выборные собрания в каждом подразделении, где есть члены профсоюза. Все они имели возможность высказать свое мнение о работе цехкомов и профкома за отчетный период с 2009 по 2014 годы. Выработанные в ходе дискуссий предложения для дальнейшего улучшения работы профсоюзной

организации были обобщены и в дальнейшем включены в постановление отчетно-выборной профсоюзной конференции. Среди них такие как необходимость усиления работы за соблюдением Трудового кодекса, организация школы профактива и разработка мероприятий по выполнению критических замечаний и предложений, высказанных в адрес профкома.

С отчетным докладом о работе профсоюзной организации по всем направлениям ее деятельности за отчетный период выступила председатель профкома Е.В. Глушкова. Она особо заострила внимание

делегатов на новом коллективном договоре на 2014-2016 годы, принятие которого стало заключительным аккордом работы профкома прежнего состава. Именно коллективный договор регулирует трудовые, социально-экономические и профессиональные отношения между работодателем и работниками предприятия. В результате скрупулезной работы над новым коллективным договором представителей администрации и профкома получился документ, который соответствует современному положению отношений между работодателем и работниками и наиболее полно защищает права последних. В договоре удалось не только сохранить социальные гарантии для работников, но и усилить их позиции.

Делегаты обсудили доклад Глушковой и оценили работу профкома

на «удовлетворительно». Кроме того, на конференции был утвержден акт ревизионной комиссии, сформирован новый состав профсоюзного комитета, в который вошли почти все его прежние члены, состав ревизионной комиссии также не изменился. На конференции были избраны делегаты на республиканскую отчетно-выборную конференцию (Е.В. Глушкова, Л.П. Князева, Т.И. Морозова, С.Б. Трелин, Л.И. Кондратьева, А.Г. Пермяков, В.В. Андрусак) и представители профсоюзной организации ТЭЦ-1 в состав рескома профсоюза жизнеобеспечения (Е.В. Глушкова, Л.В. Колотухина, В.И. Мосунова, Н.А. Волкова, С.В. Ахлестин).

Председателем первичной профсоюзной организации ТЭЦ-1 вновь избрана Е.В. Глушкова. Она возглавляет профком предприятия, начиная с октября 2007 года.

## конкурс профмастерства

В преддверии профессионального праздника – Дня автомобилиста, который в нашей стране отмечается в последнее воскресенье октября, на ТЭЦ-1 в юбилейный, десятый, раз прошел конкурс профмастерства среди работников транспортного цеха. В конкурсе выбирали лучших по профессии: водителей ГАЗа, ЗиЛа, УАЗа, тракториста, машиниста экскаватора и автослесаря.

Так уже сложилось, в конкурсе всегда участвует пять команд. Таким образом проверяется не только личное мастерство, но и выработывается командный дух.

Участники конкурса тщательно отбираются, у них не должно быть

обзор не только для тех, кто пришел, но и для зрителей из зданий котельной цеха №2, швейной мастерской. Поблизости электроцех, теплосети, могут подойти, посмотреть.

Перед соревнованиями встречался с начальником транспортного цеха

1 место – В.Г. Полушин, 2 место – Б.И. Никитин, 3 место – А.В. Проулкин. Трактор МТЗ

1 место – И.В. Казаков, 2 место – В.А. Лачков, 3 место – В.П. Быков.

Машинисты экскаватора

1 место – А.А. Смоленцев, 2 место – А.П. Леонтьев, 3 место – Р.Р. Шигапов.

Автослесари

1 место – А.М. Моричев, 2 место – А.И. Иванов, 3 место – А.В. Микушов.

Победители конкурса И.Г. Мамаев, Е.И. Мамаев, В.Г. Полушин, И.В. Казаков, А.А. Смоленцев, А.М. Моричев получили ежемесячную надбавку к зарплате в течение года в размере 25% месячной тарифной ставки.

Призеры командного зачета

Победителем смотра-конкурса стала команда №4 (И.Г. Мамаев, Д.В. Казанкин, Е.М. Чугунов, В.П. Быков, А.П. Леонтьев, О.И. Шабдаров), второе место у команды №2 (А.И. Ячников, А.В. Александров, А.В. Проулкин, С.А. Абакумов, Р.Р. Шигапов, А.Г. Онучин) и третью ступеньку пьедестала заняла команда №1 (Ф.Г. Габдрахманов, Е.И. Мамаев, В.И. Соловцов, В.А. Лачков, А.В. Шарпатов и А.И. Иванов).

Директор И.Л. Бондарчук, главный инженер И.Н. Пакин разделили радость наступающего праздника с участниками конкурса, отметив



## Фигурное катание в транспортном цехе

в течение года нарушений правил дорожного движения, трудовой и производственной дисциплины и общественного порядка.

Организаторы давно уже обещали, что внесут изменения в проведение этого профессионального состязания. В этот раз мы на самом деле увидели новшества. Вот что рассказал нам начальник транспортного цеха П.Е. Касап:

– Расширили теоретическую часть конкурса: ввели билеты по материальной части автомобиля. Включили в них и вопросы по оказанию первой медицинской помощи. Водители находятся на дороге, а там может случиться всякое... Они должны уметь и машину подремонтировать, и, если надо, оказать первую помощь. Кое-что и в практической части конкурса изменили. Приедутся одни и те же мероприятия, хочется чего-то новенького. Раньше в заключение испытаний была просто линия «Стоп», а теперь надо так остановиться, чтобы аккуратно сбить планку, но не уронить «кегли» и чтобы подвешенные на крыше кабины шары не вылетели из своих ячеек. Сменили в этот раз площадку проведения состязаний. Здесь лучший

ММЗ. У них тоже проходит такой конкурс. Обменялись опытом. Есть что перенять. На ММЗ, например, практикуют два заезда, затем выбирают лучший результат. Они делают предварительный проезд по всей трассе. И это правильно, водитель привыкает к своей машине, знает, как ей управлять в различных ситуациях. На конкурсе же машина одна на всех, с ходу завести и без проблем проехать дистанцию с исполнением фигур для многих проблематично, времени-то на налаживание «контакта» с ней нет.

Состав участников примерно сохраняется год из года, но есть и новенькие – конкурсу все-таки 10 лет! Мне очень понравилось, как молодые автослесари сдавали теорию. Молодцы!

В этом году зима наступила очень рано и в день проведения соревнований на улице стояла настоящая зимняя погода! Так что очень хорошо, что уже вошло в практику проводить состязание среди автослесарей в теплом боксе. В этот раз они выполняли замену генератора на машине УАЗ.

В этом году лучше всех показал свои знания правил дорожного движения и устройства автомобиля В.Г. Полушин, на втором месте – Д.В. Казанкин и третий – А.В. Березин.

В личном первенстве призовые места распределились так

Автомашина ЗИЛ  
1 место – И.Г. Мамаев, 2 место – А.И. Ячников, 3 место – А.А. Егоров.

Автомашина ГАЗ  
1 место – Е.И. Мамаев, 2 место – А.В. Березин, 3 место – А.В. Александров.

Автомашина УАЗ

Машинисты экскаватора

1 место – А.А. Смоленцев, 2 место – А.П. Леонтьев, 3 место – Р.Р. Шигапов.

Автослесари

1 место – А.М. Моричев, 2 место – А.И. Иванов, 3 место – А.В. Микушов.

Победители конкурса И.Г. Мамаев, Е.И. Мамаев, В.Г. Полушин, И.В. Казаков, А.А. Смоленцев, А.М. Моричев получили ежемесячную надбавку к зарплате в течение года в размере 25% месячной тарифной ставки.

Призеры командного зачета

Победителем смотра-конкурса стала команда №4 (И.Г. Мамаев, Д.В. Казанкин, Е.М. Чугунов, В.П. Быков, А.П. Леонтьев, О.И. Шабдаров), второе место у команды №2 (А.И. Ячников, А.В. Александров, А.В. Проулкин, С.А. Абакумов, Р.Р. Шигапов, А.Г. Онучин) и третью ступеньку пьедестала заняла команда №1 (Ф.Г. Габдрахманов, Е.И. Мамаев, В.И. Соловцов, В.А. Лачков, А.В. Шарпатов и А.И. Иванов).

Директор И.Л. Бондарчук, главный инженер И.Н. Пакин разделили радость наступающего праздника с участниками конкурса, отметив

важность труда работников транспортного цеха для ТЭЦ, вручили заслуженные награды призерам состязания. Был отмечен и самый молодой участник конкурса – это водитель автомобиля ГАЗ Б.С. Мухин.

В связи с профессиональным праздником – Днем автомобилиста в присутствии своих товарищей по цеху были награждены

за многолетний добросовестный труд, профессиональное мастерство, большой личный вклад в развитие отрасли Почетной грамотой Государственного Собрания Республики Марий Эл Конохов Сергей Павлович, машинист экскаватора.

За многолетнюю плодотворную работу, большой личный вклад в развитие отрасли Почетной грамотой Министерства строительства, архитектуры и жилищно-коммунального хозяйства Республики Марий Эл Никитин Борис Иванович, водитель автомобиля со специализированным оборудованием.

За многолетний добросовестный труд и высокий профессионализм Почетной грамотой администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» Лачков Вячеслав Александрович, машинист экскаватора; Леонтьев Александр Платонович, тракторист; Михайлов Евгений Витальевич, водитель автомобиля с подъемным механизмом самосвала МАЗ.

За добросовестный труд Почетной грамотой МУП «Йошкар-Олинская ТЭЦ-1» Иванов Анатолий Иванович, слесарь по ремонту дорожно-строительных машин и тракторов; Проулкин Андрей Владимирович, водитель автомобиля грузопассажирского «Газель», УАЗ.



ОТ ДУШИ И ДЛЯ ДУШИ

# Яркая жизнь с ZUMBA!

В конце 90-х годов колумбийский хореограф и фитнес-тренер Альберто Перес (Бето) спешил на занятия по аэробике. Он так торопился, что дома забыл записать с музыкой для тренировки, но вышел из положения – поставил диск с композициями в стиле сальсы и самбы. Для того, чтобы попадать в такт упражнениям, Бето добавил несколько танцевальных па. Это так понравилось ученикам, что на следующем занятии они потребовали повторить эксперимент. Так зародилась зумба (в переводе «быть навеселе, жужжать, быстро двигаться»).

Иван Бердинский, сотрудник лаборатории экологического контроля ОТЭК, после работы преподаёт зумбу, в т.ч. и нашим работникам.

– Иван, не знаю, делают ли мужчинам такие комплименты, но Вы в прекрасной физической форме! Помню, год назад Вы выглядели совсем по-другому. Такие разительные перемены... Что изменилось в Вашей жизни?

– Я немного изменил свою жизнь. Стал много двигаться и правильно питаться. А все началось с того, что я случайно попал на занятия зумбы и мне очень понравилось. Потом я узнал, что зумба – это танцевальная фитнес-программа на основе латиноамериканских и мировых ритмов. Она начала завоевывать мир с 2001 года и теперь ее приверженцев можно найти в 185 странах мира. В России последователи этого интересного направления фитнеса появились только года два-три назад. Кстати, и в Йошкар-Оле тоже, так что в этом плане мы впереди почти всей нашей страны.

Так получилось, что заниматься зумбой я начал в Германии у тренеров из Колумбии. Видимо, мои успехи их порадовали, и они рекомендовали мне получить сертификат и начать преподавать. Я последовал их совету – теперь у меня есть сертификат и я преподаю зумбу вот уже более полугода.

– Почему зумба с таким опозданием пришла в Россию?

– У людей, кто стоял у истоков зумбы в России, было много сомнений: а приживется ли она в нашей стране. Русские – они такие серьезные, не улыбка... В итоге оказалось, что нам она очень подходит. Хмурость, серьезность, озабоченность уходят с первыми аккордами латиноамериканских мелодий. На зумбу люди приходят расслабиться. Не зря же ее девиз: «Забудь о тренировке – вливайся в тусовку». Мне уже говорят спасибо: «Как хорошо, что Вы есть. Сюда я прихожу после работы, вся уставшая, а у Вас отдыхаю душой, весь груз забот куда исчезает».

– Так может благодаря зумбе наконец-то наша страна засияет от улыбок?

– Возможно. Взгляните на зумба-тренеров. Они не бывают в плохом настроении. Зумба – это ярко, красочно, весело! Мы носим цветные штаны, футболки, браслеты. И те, кто ходят на тренировки, свои черные одежды постепенно меняют на яркие цветные. А в таком красочном мире сами собой уйдут грусть, плохое настроение...

– Что для Вас зумба?

– Я люблю ее! Причина проста – на свете нет более жизнерадостной тренировки! И она помогает мне поддерживать свою физическую

форму. За одно занятие сжигается около 700 калорий. Аэробика в чистом виде мне никогда не нравилась. В зумбе музыка является неотъемлемой частью занятия: разная музыка – разные движения. Кроме того, всегда чередуются быстрые движения и медленные. Когда человек в первый раз видит исполнение зумбы, то он теряется – как можно так быстро двигаться и все успевать? Не надо бояться. Никто не может сразу прыгать высоко, бегать быстро, повторять все движения за тренером. Для всего нужно время. На второе-третье занятие появляется желание двигаться дальше, потому что начинает получаться и это приносит радость.

– Интересно, много ли желающих заниматься зумбой, хватает ли на всех тренеров?

– В городе работают восемь сертифицированных тренеров. Два года назад было только два. Танцевальный фитнес – быстро набирающее популярность направление. Почти во всех спортивных клубах города представлена сертифицированная зумба. Всегда надо спрашивать, есть ли сертификат у тренера. Это очень важно. Потому что во время обучения будущим тренерам зумбы дают очень много необходимой информации по безопасности урока. Без этих знаний тренер может сильно навредить тем, кто пришел к нему заниматься.

– Зумбе подвластны все возрасты?

– Да, она для всех: от мала до велика, для худеньких и пышек! Для каждого возраста есть специализированные программы. Зумбой можно начать заниматься с четырех лет. Есть даже зумба на стуле! Есть зумба-голд – для людей в возрасте и тех, кто физически ограничен. Там очень низкая нагрузка с легкими ритмами, но они все очень зажигательные. Надеюсь, что в скором времени эта программа будет представлена в Йошкар-Оле. Сертификат уже есть.

– А аква-зумба есть?

– В России очень мало тренеров по этому направлению, буквально несколько десятков. В нашем городе она пока не представлена.

– Что вам нравится в этих занятиях больше всего?

– Положительная энергетика, которая идет от людей. После занятий не остается и тени отрицательных эмоций – попрыгал хорошо в течение 50 минут, потел, и все это с улыбкой, вот и грустить-то уже некогда. Мне нравится дарить радость людям.

– Каков должен быть график

занятий, чтобы поддерживать себя в хорошей форме?

– Все строго индивидуально, но оптимальный вариант – два-три раза в неделю. И, конечно, правильное питание, хорошее настроение.

– И все-таки, у любого дела две стороны. Целый час интенсивных занятий не каждый выдержит. Есть какие-то ограничения?

– Зумба – это активная кардио-

– Для начала надо просто прийти и встать, может быть, в последний ряд, где-то с краю, чтобы Вас никто не видел (Вам так хотелось бы). Но я-то все равно увижу, подойду, очень деликатно подскажу, как надо правильно делать движения и обязательно подбодрю! Вначале все будет казаться сложным, но настанет момент и «гадкий утенок» сам выйдет в первый ряд! И попробуй его потесни! Приходите, не бойтесь, я никого не съем!

ном наступлении зумбы останется ли классический фитнес?

– Конечно! Все люди разные. Есть приверженцы классического фитнеса, и они с этой дороги не свернут. Опять пример из жизни. Одна моя знакомая не может поверить, что тренировка доставляет удовольствие и при этом эффективна!

И все-таки вдумайтесь: 14 миллионов человек на Земле занимаются зумбой! А сколько еще от них заряжаются хорошим настроением!



тренировка. Поэтому противопоказания касаются тех, у кого повышенное артериальное давление, тяжелые формы сердечно-сосудистых заболеваний, астма. Большая двигательная активность не рекомендуется тем, кто недавно перенес травму, у кого обострение заболеваний суставов и костей, нервной системы.

С другой стороны, с рядом заболеваний можно заниматься зумба-голд (суставы, варикоз) либо очень внимательно следить за собой во время тренировки.

Хочу сказать, что одной из основных сподвижников Переса в развитии танцевального фитнеса сейчас более 65 лет! Эта удивительная женщина преподаёт, обучает тренеров, она создает новые хореографии.

– А в жизни как-то можно использовать то, чему Вы учитесь на занятиях?

– Одна клиентка после возвращения с отдыха на море поделилась со мной впечатлениями: на вечеринках она с удовольствием отплясывала ... зумбу! А потом добавила: «Спасибо тебе, Иван, что ты ведешь такие полезные и нужные занятия!»

– Что бы Вы посоветовали тем, кто хотел бы приобщиться к кругу поклонников зумбы, но его отталкивает стремительный темп занятий, боязнь не успеть за ним?

– В клубе ТЭЦ с начала октября Вы ведете группу из наших сотрудниц, по какой программе они занимаются?

– Классическая зумба. Это уровень для всех. Все, кто занимается в клубе, никакого понятия о зумбе не имели, начали с нуля. К первоходцам присоединились еще несколько человек. Если у кого-то появится желание освоить это направление фитнеса – приходите, можно вливаться в наши ряды в любое время.

– А еще есть Интернет...

– Что удивительно, просмотр видеороликов порой отталкивает от зумбы! Приходят на занятия и говорят: «Я пробовала перед монитором, мне не понравилось, очень скучно, а в зале – совсем другое дело!» Еще важно соблюдать схему тренировки – все начинается с разогрева, как и везде, а заканчивается заминкой: выравнивание дыхания и растяжка. В роликах же порой показывают только основную часть тренировки.

– Молодые люди посещают занятия?

– Иногда. К сожалению, разово. Их больше привлекают качалки, чисто мужские компании. А девушки на тренировках их смущают.

– Как Вы переступили этот порог?

– Я занимался танцами, мне было проще.

– Иван, при таком интенсив-

– Вы активно пропагандируете это направление фитнеса. Ведете занятия в спортклубах города, участвуете в мастер-классах...

– Я уже участвовал в мастер-классах. Один из них прошел в День города. Если вы помните, в тот день шли дожди. И вот после очередного ливня, буквально через три минуты, было мое выступление. Я не ожидал, что народ будет меня ждать, несмотря ни на что. В течение 20 минут под пять разных мелодий люди «отрывались» от души. Я видел, как им это нравилось!

– Какие у вас планы?

– У нас с коллегами есть хорошая задумка: продвигать зумбу в школах. Такие занятия очень полезны для детей. Это не только физическая нагрузка, но и большая эмоциональная составляющая. Танцы и физкультура в одном флаконе! Как раз для подвижных школьников. И не надо забывать, зумба демократична, она принимает всех. Надеюсь, что и студенты не останутся в стороне.

– Что бы Вы хотели сказать нашим читателям напоследок?

– Приходите. Обещаю – вы не пожалеете! Не попробовав, ничего нельзя сделать. У работников ТЭЦ есть прекраснейшая возможность приобщиться к веселому, беззаботному, яркому миру зумбы.

И. ЛАПШИНА.

## 1 октября - Международный день пожилых людей Годы, как птицы, летели над Вами, Вы счастье жизни в трудах познавали...

День пожилых людей – прекрасная возможность сказать нашим ветеранам спасибо за тот большой вклад, что они внесли в развитие предприятия, а значит, и энергетики города. В этом году в День пожилых людей поздравления и подарки от предприятия получили 532 человека.

Продукты для подарков закупала столовая, а профком организовал их фасовку. В этой работе приняли участие члены цехкомов М.В. Бурлаченко (тепловые сети), Н.В. Никулина (котельный цех №2), В.А. Самаева (котельный цех №1), член профкома В.И. Мосунова (электроцех) и бухгалтер профкома Л.П. Князева.

Говорят, человек живет дольше, когда чувствует, что его помнят, когда он нужен. С нашим предприятием многие его работники после выхода на пенсию остаются на связи. Они в курсе дел жизни ТЭЦ, порой обращаются за помощью, в которой им никогда не отказывают.

А в День пожилых людей, если позволяет здоровье, многие сами приходят в подразделения, где работали, где их ждут. Там всегда угостят чаем, поинтересуются здоровьем, в беседе разделят заботы и радости.

В котельном цехе №2 больше всего неработающих пенсионеров – 145 человек. И очень важ-

но вспомнить всех, позвонить, уточнить, привезти подарок на дом или встретиться в цехе. После таких встреч и на душе веселей у наших ветеранов. Забота и внимание – не стоят ничего, но они так дороги, особенно в преклонном возрасте.

Самый большой жизненный путь к этому году прошла Вера Алексеевна Щеглова, фельдшер, зав. здравпунктом. Ей уже 88 лет! Еще два года назад в этот праздничный день приходила на ТЭЦ сама ...

Среди наших ветеранов еще есть люди, перешагнувшие 85-летний возраст. Это Алексей Андреевич Невидицын (тепловые сети), Александр Маркович Федоров (электроцех), Григорий Григорьевич Пьянков (мехучасток), София Мухаметова (ЦЦРиС), Николай Никифорович Никитин (котельный цех №2), Валентина Николаевна Попенкова и Павел Степанович Торопов (котельный цех №1).

Пожелаем нашим ветеранам долгих лет жизни, здоровья, постоянной заботы о них в семьях.

### смотры-конкурсы

## Эффект домино

Подведены промежуточные итоги смотра-конкурса «Лучшее структурное подразделение предприятия» за 9 месяцев.

В группе подразделений с численностью работающих менее 100 человек расстановка по занимаемым местам в сравнении с I полугодием года кардинально не изменилась. Лидирует ОТЭК (203,3 балла), за ним следует СРЭБ (173,3), на третьем месте, отставая всего (!) на одну десятую балла, – теплосбыт (173,2). На своих позициях остались: ОСТЭЭ (161,0) – четвертое место, цех ТАИ (149,3) – пятый, с/п «Каменная речка» (149,0) – шестой и на седьмом месте мехучасток (146,3).

В группе подразделений с численностью работающих более 100 человек призовая тройка

та же и на тех же местах, зато в распределении остальных мест произошли существенные изменения.

Возглавил итоги 9 месяцев котельный второй (232,6 балла), за ним – химцех (198,0), третье место у первого котельного (190,8). Электросети поднялись с пятого на четвертое место (164,3); ЦЦРиС передвинулся с шестого на пятое (161,7). Теперь на шестом месте электроцех (160,0), а в первом полугодии он был седьмым.

Получился своеобразный эффект домино на оборот, который запустил цех тепловых сетей. Все вышеназванные передвижки стали возможными потому, что тепловые сети резко сменили четвертое место на седьмое строчку итогов (156,6). Такое тоже бывает... Транспортный цех замыкает эту группу подразделений (142,1).

**Т. МАНСУРОВА,**  
экономист ПЭО.

### акция

## В Парке Победы деревьев стало больше

Наверное, многие заметили, что в городе регулярно проводятся акции по его благоустройству, в которых принимают участие работники муниципальных предприятий, студенты, простые йошкаринцы. Так, систематически очищаются от мусора излюбленные места отдыха горожан – рожи, скверы, пляжи. Немало уделяется внимания и озеленению Йошкар-Олы.

В день, когда началась зима, 17 октября, в столице республики более ста человек высаживали деревья в Парке Победы. В их числе были и 10 работников нашего предприятия: из котельных цехов, ЦЦРиС, электроцеха и транспортного цеха.

Первый заместитель мэра города П.В. Плотников, который в этот день тоже был на массовой посадке деревьев, отметил: «Немало йошкаринцев высказывали опасения, что снос старых и больных деревьев в городе закончится ничем. Но мы выполняем свои обещания, и посадка саженцев в Парке Победы – это восполнение зеленого фонда столицы республики».

Поздняя осень – наиболее благоприятное время для посадки деревьев по агротехническим срокам, несмотря на погодные условия. В Парке Победы в ходе акции посажено более двухсот саженцев разных пород деревьев и кустарников.



## командно-штабные учения

2-3 октября под руководством Первого заместителя Председателя Правительства Республики Марий Эл Н.И. Куклина было проведено командно-штабное учение с органами управления гражданской обороны и территориальной подсистемы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

## С задачами справились успешно

Целью тренировки являлось совершенствование знаний и практических навыков руководителей, органов управления и сил гражданской обороны, сбор информации в области гражданской обороны и обмен ею, а также контроль за выполнением мероприятий по гражданской обороне.

При отработке практических мероприятий на наше предприятие была возложена задача по развертыванию поста радиационной, химической и бактериологической разведки и приведение в готовность защитного сооружения. Если для звена по обслуживанию убежища, которым командовал старший мастер ЦЦРиС А.И. Малюткин, все было делом



привычным, то для поста РХБН в составе Н.Л. Андреевой, Е.А. Черновой и П.А. Глушкова, это было впервые. Благодаря добросовестному отношению к подготовке данных мероприятий, личный состав формирований успешно справился с поставленными задачами.

При проверке выполнения практических мероприятий, представители Главного Управления МЧС России по Республике Марий Эл и Управления по делам ГОиЧС администрации г. Йошкар-Олы, отметили хорошие знания и практические навыки работников предприятия, участвующих в учении.

**Н. БОНДАРЧУК,**  
инженер по ГО.

### вакцинация

## Защита от гриппа

Зима... А это значит, что вместе с ней придет и грипп, в начале ее или в конце. Поэтому надо встречать его во всеоружии – основательно укрепив свой иммунитет.

Значительная часть людей пользуется для этого проверенным способом – вакцинацией. Как она прошла в этом году на ТЭЦ-1, рассказала нам зав. медпунктом Ольга Николаевна Мосунова.

В этом году вакцина для профилактики гриппа поступила в республику рано – в сентябре. С 15 числа мы начали ежегодную вакцинацию работников предприятия и закончили ее через месяц – 15 октября. Такое раннее начало помогло более легко перенести прививку и выработать стойкий иммунитет до начала эпидемии. Доказано, что защитный эффект после вакцинации наступает, как правило, через 8 - 12 дней и сохраняется до 12 месяцев. Иммунитет к заболеванию вырабатывается у 75-92% вакцинированных.

Мы пользуемся проверенным отечественным препаратом – грипполом. Антигенный состав штаммов в нем ежегодно меняется в соответствии с эпидемической ситуацией, рекомендациями ВОЗ и Комиссии по гриппозным вакцинам и диагностическим штаммам Минздрава России.

В этом году 600 работников предпри-

ятия было вакцинировано. В первую очередь на прививку приглашались люди пожилого возраста (женщины 55 лет и старше, мужчины 60 лет и старше), те, кто работают на улице и часто контактируют с людьми. Это работники транспортного цеха, СРЭБ, столовой, отдела кадров, бассейна.

Вакцина у нас в медпункте закончилась, но если есть еще желающие получить прививку от гриппа, то мы можем организовать дополнительную вакцинацию до середины ноября – гриппол пока в поликлинике есть.

Желаю всем здоровья. В такую погоду, что установилась на улице, пейте побольше чая с имбирем или с лимоном.

Имбирный чай относится к разряду «горячих специй» и очень хорошо помогает при простудах. Самый простой рецепт: 1 ч. л. имбиря настаивать в стакане кипятка 20-30 минут, мед добавлять по вкусу. Пить 3-4 раза в день.

### наши юбиляры

От всей души поздравляем юбиляров, отмечающих свое торжество в ноябре:

**Шадрина Александра Юрьевича**, слесаря цеха тепловых сетей;  
**Сергея Владимировича Хлыстова**, слесаря-ремонтника химцеха;  
**Алексея Степановича Лоханова**, мастера ОСТЭЭ;  
**Андрея Александровича Новоселова**, начальника химцеха;  
**Андрея Вячеславовича Андреева**, диспетчера цеха тепловых сетей;  
**Светлану Геннадьевну Желонкину**, инженера группы по наладке и испытаниям ТМО;  
**Светлану Ивановну Иванову**, электрослесаря цеха ТАИ;  
**Владимира Сергеевича Сташевского**, электромонтера электроцеха.

УЧРЕДИТЕЛЬ –  
МУП  
«Йошкар-Олинская ТЭЦ-1»  
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР –  
И.А. 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](mailto:teplo@hepp.mari-el.ru)

Газета сверстана и отпечатана  
в ООО «Марийская бумажная компания»  
424000, г. Йошкар-Ола,  
ул. Ломоносова, 2.  
Мнения авторов публикаций  
могут не совпадать с позицией редакции.

Периодичность 1 раз в месяц.  
Тираж 999. Заказ 574. Формат А3-4.  
Дата подписи в печать 29.10.14. Время подписи в печать  
по графику – 17.00, фактически – 16.00.  
Дата выхода 30.10.14. Газета выходит с 2002 года.  
Перепечатка материалов разрешается.  
Распространяется бесплатно.