

# ЭНЕРГЕТИК

техническая учеба

## Чем больше узнаешь, тем сильнее станешь



Организационное занятие с административно-техническим персоналом провел главный инженер И.Н. Пакин 18 ноября.

В своем выступлении Иван Николаевич подчеркнул важность проведения технической учебы: «Существующая на ТЭЦ вот уже не один десяток лет единая система обучения доказала свою необходимость. Полученные во время техникумы знания позволяют в последующем улучшить качество выполняемых производственных задач».

Главный инженер остановился на итогах работы коллектива предприятия в этом году и рассказал о том, что предстоит сделать в наступающем 2015 году.

Уходящий год, как в общем-то

На ТЭЦ-1 ежегодно проводится техническое обучение рабочего персонала, целью которого является повышение безопасности труда и повышение квалификации. В структурных подразделениях такие занятия проходят дважды в неделю, каждый раз по часу, начиная с конца ноября вплоть до марта следующего года, по утвержденным программам, разработанными начальниками цехов.

и все прошедшие годы, для ТЭЦ оказался трудным. Планы на него были составлены реальные, но свои коррективы внесла жизнь. Самое большое внеплановое мероприятие, которое мы успешно выполнили — это строительство и ввод нового здания цеха электросетей. В начале 2014 года планировалось построить коробку здания, выполнить кровлю, поставить окна, а отделку и ввод осуществить в 2015 году. За шесть месяцев выполнили объем работ, рассчитанный на полтора года. Строительство этого здания косвенно, через улучшение условий работы самого персонала, направлено на надежность работы электросетей, сетевого оборудования подстанций и другого оборудования, которое обслуживается электросетями и электроцехом. Коллектив этого цеха займет вторую половину здания. Строительство обошлось в 104 млн. рублей, в плане капремонта заложено было только 32 млн., остальные средства были привлечены из других статей расходов.

Подробно И.Н. Пакин рассказал о завершеном проекте автомати-

зации ЦТП, о проекте, который идет к завершению — о приборизации собственных трансформаторных подстанций, показал, какую экономию предприятию они принесли. Больших средств потребовала и принудительная установка 474 комплектов узлов учета тепловой энергии в многоквартирных жилых домах Йошкар-Олы — 158 млн. рублей, которые должны вернуться постепенно в течение пяти лет.

Планы на 2015 год уже утверждены. В следующем году по инвестиционной программе нам предстоит заменить на станции второй водогрейный котел в водогрейной котельной. Демонтаж котла начнется в конце января — начале февраля. Планируется, что замена котлов будет осуществляться каждый год в течение ряда лет. Вызвано это тем, что они отработали более трех нормативных сроков эксплуатации.

К лету должно завершиться

Рабочим, занятым на обслуживании энергетических установок, предстоит не только разобрать сложные профессиональные задачи, освежить знания по охране труда (на этот курс предусмотрено не менее 10% учебного времени), но и узнать то новое, что произошло в трудовом законодательстве, в тарифной политике, в законодательстве о закупочной деятельности.



строительство производственного пристроя к зданию электросетей. Стройка идет за счет средств республиканского бюджета.

Из крупных объектов 2015 года Иван Николаевич также назвал переключение потребителей теплоэнергии в микрорайоне №2 с ОК-26, с последующим ее закрытием, на ЦТП-21; расширение насосной в ОК-37, приобретение автотранспортной техники.

В следующем году предстоит большой объем работы. Запланировано освоить на капремонта, ОТМ, капремонт около 220 млн. рублей.

25 ноября перед административно-техническим персоналом в начале технической учебы выступили зам. директора по реализации услуг А.В. Ситников и начальники юридического, планово-экономического, финансового отделов и отдела кадров.

### назначения

## Отдать себя избранному делу

В начале ноября В.Б. Заузолков был приглашен на работу в мэрию города. Вячеслав Борисович отдал 30 лет своей жизни нашему предприятию и за это время прошел путь от мастера котельного цеха №2 до заместителя главного инженера. Многие его знают на ТЭЦ как профессионала высокого ранга.

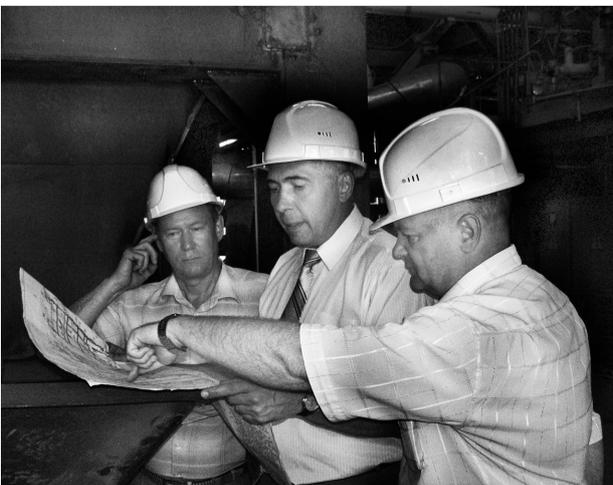
Однако мало кому известно, что в молодости он окончил политехнический институт по специальности лесинженерное дело. В Вячеславе Борисовиче столько энергии, искреннего увлечения своим делом, что становится понятно: чем бы ни занимался он в своей жизни, на любом поприще будет в авангарде.

Нина Григорьевна Ивченко, заместитель начальника ПТО, вспоминает:

— Я работала инженером по технадзору, мы проверяли котельные, а он в это время был старшим мастером. Вячеславу Борисовичу достался сложный участок: в его подчинении были котельные: седьмая, восьмая, «Горбольница», «Лесотехшкола». Котельная «Гор-

больница» была паровой с необычной конструкцией котлов. Паровые котельные вообще в эксплуатации более опасные, чем водогрейные, возможность возникновения нештатных ситуаций намного больше. Поэтому и ответственность очень высокая. Когда встречались, он все улыбался, шутил, казалось, какой легкомысленный... А на самом деле у него всегда все было в порядке. Больших замечаний, каких-то грубых нарушений никогда не было. К нему в цехе очень хорошо относились, рабочие уважали — работая

с ним бок о бок, знали — Борисыч в деле дока, такой практика еще поискать надо. И неудивительно, что в 1995 году его назначили заместителем начальника второго котельного. И здесь он был на своем месте — можно сказать, стал правой рукой В.Н. Никулина.



Да, котельный цех №2 для Заузолкова стал стартовой площадкой для последующей работы начальником производственно-технического отдела (2001 — 2014 гг.) при совмещении с должностью заместителя главного инженера с 2006 по 2014 гг. и в последний отрезок времени работы на ТЭЦ только заместителем главного инженера с июня по ноябрь этого года.

Работая начальником ПТО, Вячеслав Борисович в 2004 году заочно окончил МарГУ по специальности электроснабжение. Учился не для корочки, а очень основательно, чтобы и в электрической составляющей производства стать асом.

Вклад его в развитие нашего предприятия огромный, он не только руководил производством, но и творчески относился к нему — вносил рационализаторские предложения по улучшению работы оборудо-

вания, снижения затрат на его эксплуатацию...

Александр Владимирович Перетягин, начальник ПТО, сказал о В.Б. Заузолкове кратко, но емко:

— Основное ощущение от работы с Вячеславом Борисовичем, что он знает все и обо всем. На любой вопрос у него есть ответ. Его кабинет никогда не пустовал — начальники цехов всегда находили у него помощь и поддержку. В ходе совместных обсуждений приходило правильное решение производственных проблем.

Вячеслав Борисович! Новый этап в Вашей жизни — это признание Ваших заслуг и результатов Вашей деятельности на более высоком уровне. Мы не сомневаемся, что Ваш профессионализм, компетентность, умение принимать решения и отвечать за них, многолетний практический опыт приведут Вас к новым успехам.

Желаем Вам здоровья, неутомимой жизненной энергии, плодотворной деятельности, направленной на процветание города.

форум

## Молодежь — это сила! Работающая молодежь — это сила и опыт!

Под таким лозунгом в начале ноября прошел второй форум рабочей молодежи Йошкар-Олы. В нем участвовала делегация и нашего предприятия.

В приветственном слове мэра города П.В. Плотникова, которое озвучил его заместитель М.Я. Никитенко, отмечено, что «работающая молодежь — это основа успешного развития, процветания и будущего нашего города и республики. Каждый четвертый житель — это юноши и девушки, работающие на предприятиях и в организациях Йошкар-Олы. Будущее столицы республики в немалой степени зависит от вашего стремления к самореализации. Ключ к достижению этой цели — в возможности получения профессионального образования».

Проблемы молодежи не могут оставаться в стороне от общества в целом и от предприятий и организаций, где она трудится, в частности. Именно в молодости начинается реализация трудовой биографии. Как она сложится, во многом зависит от коллективов, в которых трудится молодежь.

Проведение таких форумов — это, прежде всего, объединение рабочей молодежи, передача опыта как работать с молодыми кадрами, как заинтересовать их в результатах труда, как сплотить в рамках предприятия.

В этот раз своими наработками делилась команда ОАО «Марийский машиностроительный завод». Для справки: на заводе более пяти тысяч работающих, половина из них — молодежь. Команда отлично подготовилась к выступлению — показала ролик о работе молодежного совета, юрист завода отвечала прямо в зале на вопросы делегатов форума о защите прав и гарантий молодых специалистов.

Направленность форума на живой диалог не оставила равнодушными к поднимаемым проблемам никого в зале.

Своими впечатлениями об этом важном событии с нами поделилась **Марина Егорова, заместитель председателя Совета работающей молодежи администрации города, инженер-электрик по энергоаудиту ОТЭКа:**



— От нашего предприятия в работе форума приняло участие 19 человек во главе с помощником руководителя И.Ю. Пыrkовым. Я думаю, что каждый из нас получил нужную для себя информацию

и донесет ее до своих товарищей. Мы почувствовали общность со всей аудиторией, потому что проблемы у всех одни и те же, может быть, с небольшими вариациями и решать их, конечно, надо сообща.

На форуме как раз и были обозначены основные проблемы молодежи — это юность и безразличность, отток из города, низкая мотивация к труду. Один из выходов в создавшейся ситуации — советы молодежи на предприятиях и в организациях. На ММЗ уже есть такой совет. И он действует! В Интернете уже с десятков видеороликов о молодежной политике предприятия. Посмотрев их, можно сказать, у нас тоже многого есть, что делается там, но у них все это наглядно показано! Молодежь понимает, что ее на заводе не просто ждут, ей создают условия для реализации не только своих профессиональных навыков — есть простор для реализации личности.

У нас молодежи тоже много — на ТЭЦ-1 каждый третий в возрасте от 18 до 35 лет. Это большая сила! И чтобы использовать этот потенциал полностью — надо молодежь объединить.

Совет работающей молодежи администрации города с этого года выходит на новый уровень. Он был при отделе молодежной политики управления образования Йошкар-Олы, теперь же будет работать при мэре. И еще одно очень важное новшество — в этот Совет будут входить специалисты только тех предприятий и организаций, где созданы советы молодежи.

**Игорь Пыркков, помощник руководителя,** считает, что на форуме правильно подняли вопрос об имидже молодого специалиста:



— Не только молодым специалистам, а молодежи вообще необходимо работать над собой, особенно в области культуры личности. Это не только опрятный вид, но и манера речи, поведение, отношение к окружающим людям. Если смолоду у человека есть потребность к самообразованию, это пройдет с ним через всю его жизнь, напрямую будет способствовать росту профессионализма, а значит, и достижению высших целей.

проблемы, которые мы решаем

## В полку котельных прибыло

С 20 октября этого года распоряжением Комитета по управлению муниципальным имуществом администрации города на балансе ТЭЦ-1 была передана часть помещений и котельная, принадлежащая ранее МБУ «Центр организации дорожного движения «Сигнал». Котельная отопливает здание РЭО ГИБДД УМВД России по г. Йошкар-Оле, примыкающие к ней другие здания и боксы для автомобилей.

Теперь это котельная №25 ТЭЦ-1. Здесь установлены четыре котла «Изнаир-100», два узла учета газа, гидроаккумуляторный бак.

Котельная нам досталась непростая. Здесь мы впервые в своей практике столкнулись со схемой циркуляции воды в системе отопления с помощью котловых насосов. Видимо, прежний собственник решил сэкономить на сетевых насосах. Ввиду того, что котельная была передана, когда

отопительный сезон уже начался и на дворе в то время лежал снег, то ни о каком капремонте или реконструкции речи быть не могло.

После приемки этого объекта перед нами встала непростая задача: в короткие сроки смонтировать систему охранной сигнализации «АИР» и вывести часть сигналов о работе котельной на пульт диспетчера котельного цеха №2, так как ОЦ-25 обслуживается без постоянного присутствия персонала.

конкурс профмастерства

## Мастер-класс от асов сварки

С 25 ноября на предприятии проходит конкурс профессионального мастерства среди сварщиков. Его итоги будут известны в пятницу, 28 числа. В этом году в восьмой раз 19 сварщиков вновь борются за звание «Лучший сварщик предприятия».

В конкурсе участвуют сварщики цеха теплосетей, ЦЦРиС, химцеха, котельных цехов №№ 1 и 2, мехучастка.

Самые многочисленные команды (по семь человек), как всегда, у ЦТС и ЦЦРиС. От мехучастка участвуют 2 сварщика, от остальных цехов — по одному.

Конкурс проходит по традиционному сценарию. Способ сварки, который использован во время конкурса — ручная дуговая сварка покрытыми электродами. Как всегда конкурсанты выполняют практическую часть — сварка контрольного стыка катушек труб и теоретическую — проверка знаний технологии ручной дуговой сварки,

техники безопасности при проведении сварочных работ.

Сварщики, которые займут по итогам конкурса призовые места, получат почетные грамоты, денежные премии и прибавку к зарплате сроком на 1 год (до следующего конкурса).

В конкурсе сварщиков до конца сохраняется интрига — только после подведения итогов визуального-измерительного и радиографического контроля, знания теории будут известны имена призеров. За семь профессиональных «схваток» четырежды выходил победителем ЦЦРиС (причем, трижды в лице Андрея Седавных), дважды — цех тепловых сетей и каждый раз это

Кроме того, после нескольких дней работы выяснилось, что имеются проблемы с тягой. В срочном порядке вывели часть котлов из работы, чтобы провести ремонт и чистку теплообменников газовых горелок.

Сейчас нормальная работа котлов восстановлена, надеемся дожить до весны без проблем. Служба охраны труда и производственного контроля решает вопрос регистрации котельной в реестре опасных производственных объектов.

В следующем году реконструкция котельной неизбежна. Будет произведен монтаж системы диспетчеризации, установлены сетевые насосы, трехходовой клапан, заменены дымоотводящие каналы, гидравлический смеситель.

**В. АКИШЕНКОВ,**  
начальник котельного цеха №2.



Пятого ноября 1996 года в административном здании МУП «Йошкар-Олинская ТЭЦ-1» было открыто отделение по работе с населением Бан-

ка «Йошкар-Ола» (ОАО). Сотрудничество на протяжении этих 18 лет было удобным и для банка, и для работников предприятия.

Сегодня банк традиционно предлагает своим клиентам весь перечень банковских услуг. Кроме того, для сотрудников ТЭЦ-1 разработаны особые льготные программы обслуживания. Банк «Йошкар-Ола» предлагает сразу два специальных предложения. Первое касается программы кредитования сотрудников первой теплоэлектроцентрали по льготным процентным ставкам, которые на несколько пунктов ниже ставок стандартных потребительских кредитов. Минимально возможная ставка в рамках этого предложения — 12% годовых. Кроме самой процентной ставки банк не взимает со своих клиентов ни скрытых комиссий, ни иных дополнительных платежей. Удобство оплаты такого кредита заключается в том, что его погашение можно осуществлять в любой день месяца с 1 по 30 число. При этом банк никак не ограничивает возможность как частичного, так и полного досрочного погашения кредита.

Оформить и погасить кредит можно будет прямо в подразделе-

## Специальный кредит для сотрудников ТЭЦ-1

ка «Йошкар-Ола» (ОАО). Сотрудничество на протяжении этих 18 лет было удобным и для банка, и для работников предприятия.

нее, которое находится в административном корпусе ТЭЦ-1. Для этого банк организовал на его территории работу кредитного специалиста в то время, когда оно открыто только для сотрудников ТЭЦ: с 9 до 12 часов по понедельникам, средам и пятницам (за исключением дней, когда осуществляется выдача заработной платы). Банк «Йошкар-Ола» приглашает всех сотрудников предприятия, в т.ч. и тех, у кого уже есть действующие кредиты в других банках, но для кого условия специального предложения будут более выгодными. Помимо отделения, расположенного на территории ТЭЦ-1, по вопросам кредитования можно обратиться в отделение №12, по адресу: Ленинский проспект, 24 Г и в головной офис банка (Панфилова, 39 Г).

Второе предложение касается тех, кто уже получает зарплату на вкладные счета банка. Теперь эти сотрудники предприятия могут бесплатно получить банковскую карту Банка «Йошкар-Ола». Такая карта подойдет не только для «классического» ее использования,

т.е. снятия денег через кассу, банкомат или оплаты покупок в магазине, но и подключения системы «СПРИНТ». «СПРИНТ» — это собственная разработка банка, позволяющая оплачивать все коммунальные платежи, услуги сотовой связи, городского телефона, телевидения и прочее через сеть Интернет в режиме реального времени и без дополнительных комиссий. Подключение к системе «СПРИНТ» осуществляется бесплатно в отделе платежных систем головного офиса Банка «Йошкар-Ола» при непосредственном обращении клиента.

Банк «Йошкар-Ола» приглашает всех сотрудников МУП «Йошкар-Олинская ТЭЦ-1» как для получения вышеуказанных услуг на специальных условиях, так и традиционных: обслуживание вкладов населения, специальных вкладов для пенсионеров, прием платежей и др. Всю подробную информацию Вы можете получить у сотрудников отделения, расположенного на территории ТЭЦ, и на сайте Банка «Йошкар-Ола» — [www.olabank.ru](http://www.olabank.ru).

санаторий–профилакторий «Каменная речка»

# «Мы приедем снова к вам, вы нас ждете, ТОЛЬКО ЖДЕТЕ, ОЧЕНЬ ЖДЕТЕ...»

Еще лет 15 назад, а может быть, и больше работницы предприятия вместе со своими детьми организованно отдыхали и лечились в санаторий–профилакторий «Каменная речка». С этого года здесь опять можно отдыхать и лечиться с детишками.

Свои вопросы по этому поводу мы задали главному врачу санаторий–профилактория Е.М. Мочкину.

— Евгений Михайлович, в коллективных договорах последнего времени позиция «мать и дитя» среди социальных льгот не была обозначена. В действующей сейчас редакции этого документа вновь появилась такая строка в разделе социальных льгот и гарантий. Как Вы думаете, она своевременна?

— Очень своевременна. Инициатором включения этой строки в новую редакцию коллективного договора стал именно наш коллектив. Причем основанием для этого послужили пожелания работников ТЭЦ. Очень часто в последнее время приходилось слышать: «Я бы с удовольствием поехала в «Каменную речку» с ребенком...». Так что наказ выполнен.

— Да, и уже начинает выполняться...

— С 1 по 9 ноября часть работников предприятия уже отдохнули со своими детьми в «Каменной речке». Я знаю, что отзывы весьма положительные.

— Как такие заезды будут разделены в течение года?

— Мы планируем совмещать их с каникулярными периодами осенью и весной. Именно в осенние каникулы провели первый заезд. Руководствуемся тем, что с мамами приезжают отдыхать не только дети дошкольного возраста, но и школьники.

Кроме того, по желанию работников мы можем организовывать смены «мать и дитя» совместно с общими заездами сотрудников.

Всего же за год по коллективному договору мы выделяем на отдых мам с детьми 50 путевок.

— Приятная особенность таких заездов — их можно совмещать с работой... А как же дети? С детьми какого возраста можно к вам приезжать?

— Да, мамы могут работать и спокойно оставлять детей на попечение вожатых. Рано утром после завтрака их организованно увезут на работу, а после нее так же орга-

низованно привезут на автобусе. Такая практика существует много лет и всем она нравится. А детей надо брать с собой, начиная с трех–четырёх лет, и то, если ребенок общительный, ходит в детский сад. Помните, если вы будете на день уезжать на работу, то необщительному вашему чаду тяжело будет оставаться одному в незнакомой среде. Конечно, ни один ребенок не будет обделен вниманием вожатых, но без мамы он будет скучать.

— Что предлагаете для отдыха?

— Для отдыха предлагается культмассовая программа. Ввиду того, что в это же время будет действовать лагерь, то дети школьного возраста могут проводить свободное время в отрядах. Различного рода экскурсии, поездки — по заявкам. В этот раз, например, была экскурсия в музей леса. В распоряжении взрослых и детей — настольные игры, теннис, бильярд. В весенние каникулы, если еще будет снег — лыжи, коньки, ватрушки для катания с горки.

Отдыхающие могут разнообразить отдых общением у мангала.

— А что скажете о лечебных процедурах?

— У нас современная лечебная база для профилактики и лечения органов дыхания, опорно–двигательного аппарата, нервной системы. Поэтому в арсенале процедур физио–, электро– и водолечение, массаж и др. Для многих наших клиентов назначается курс аппликаций озокерита. Работники предприятия уже оценили лечебный эффект нашей спелеокамеры. Между прочим, она сама ближайшая к городу и одна из лучших в республике. К лечебным процедурам относится и посещение бани. Кроме того, у нас работает стоматологический кабинет — здесь есть бесплатные и платные услуги.

К сожалению, многие считают, что если они приехали к нам поправить свое здоровье, то надо взять все и сразу. Избыток процедур опасен для здоровья. Желательно прини-

мать не более трех–четырёх в день. Конечно, перед приездом в санаторий–профилакторий надо все–таки взять в поликлинике санаторно–курортную карту, в крайнем случае — паспорт здоровья. Тогда наш врач подберет для вас наиболее оптимальное лечение.

— Конечно, всех интересует цена. Как сказали в профкоме, в заезд с 1 по 9 ноября стоимость пребывания матери и ребенка для семьи составила 5400, а кто отдыхал с двумя детьми — 7530 рублей, т.е. в пересчете на одного человека еще дешевле. Понятно, что основные расходы легли на предприятие. И приятная новость для членов профсоюза: приличная скидка — 1000 рублей...

— Все хозяйственные расходы берет на себя предприятие. Стоимость путевки для отдыхающего складывается из затрат на лечение — 110 руб. в день, на культобслуживание — 15 руб. в день и на питание. На питание сумма может меняться в зависимости от того, сколько раз в день ест человек, какова цена на продукты.

— Что еще нового предлагает «Каменная речка» работникам ТЭЦ?

— Согласно коллективному договору, мы будем практиковать заезды выходного дня без лечения. Я думаю, идея провести без забот выходной день на природе в любое время года, кроме лета (летом работает детский оздоровительный лагерь), очень заманчива и выполняема. Кроме того, если будет желание, мы можем организовать встречу Нового года в «Каменной речке» с праздничной программой или отдых в новогодние каникулы для взрослых. Все зависит от вас, уважаемые работники ТЭЦ–1!

А сейчас я хочу пригласить вас на плановый заезд с отдыхом и лечением, который пройдет с 1 по 18 декабря. Время хорошее — новые силы в Новом году приехать и мамы с детьми. Обращайтесь в профком.

— Спасибо.

И. ЛАПШИНА.



Екатерина Титова, аппаратчица химводоочистки химцеха:

— В 1996 году мы с сестрой Мариной и мамой Валентиной Александровной Зеленцовой отдыхали в санаторий–профилакторий «Куяр». С тех пор я там ни разу не была. А нынче я и мои дочери Кира и Вера, как и мы с нашей мамой много лет назад, отправились сюда же.

Это было недавно, это было давно... Казалось бы, еще вчера мы сами были детьми, баловались и шутили, от всей души хохотали и горько, искренне плакали... Еще вчера мы собирали чемоданы и большой шумной компанией ехали на автобусе в санаторий–профилакторий «Куяр». Нас было много, детей разного возраста — от самой маленькой двухлетней девочки до нас, подростков 14 — 15 лет. Мы целыми днями были вместе: играли, читали, гуляли, принимали лечебные процедуры, с радостью бежали в столовую, где нас вкусно кормили. С нетерпением ждали вечера, потому что приезжали наши любимые мамы...

Мы помним поваров и официанток, процедурных медсестер и главного врача, горничных и весь обслуживающий персонал.

Кажется, еще вчера, но прошло много лет... Мы уже сами мамы и в санаторий–профилакторий со своими детьми. Было такое ощущение, что вернулись в свое детство. Несмотря на годы, мы остались прежними, такими же веселыми и заводными... С деть-

ми принимали процедуры, ездили на экскурсию в музей леса, гуляли и много общались. Культмассовик Наташа Захарова заполняла любую свободную минутку то музыкальными конкурсами, то соревнованиями, викторинами, дискотеками. А еще был завершающий аккорд этого нескончаемого действа — «Минута славы!» Вот где каждый мог показать свои таланты: песни, танцы, театральные инсценировки, гимнастические этюды. На сцене блистали и взрослые, и дети.

Наталья Рачкова из группы закупок под гитару со всей своей семьей вернула нас в юность. «Ты да я, да мы с тобой...», — именно эту песню исполняла Наташа и тогда, в Куяре, в 1996 году под звездным небом у яркого пламени костра...

А в этот раз напоследок мы собрались у мангала за хорошим, вкусным шашлыком. Было холодно, но морозец отступил — разве на него обращают внимание, когда собирается веселая компания?!

Вот и все, мы вернулись домой отдохнувшие, подлечившиеся, с чудесным настроением, даже помолодевшие! Спасибо всем, кто окружил нас в «Каменной речке» заботой и любовью. А в память об этой поездке осталась песенка на мотив «Вместе весело шагать», слова которой придумала Ирина Шалаева, техник–теплотехник из теплослобты.

На снимке: вверху — заезд 1996 г., внизу — 2014 г.



Татьяна Зайчикова, контролер ОСТЭЭ:

— В «Каменной речке» мы отдыхали с 15–летней дочерью Екате-

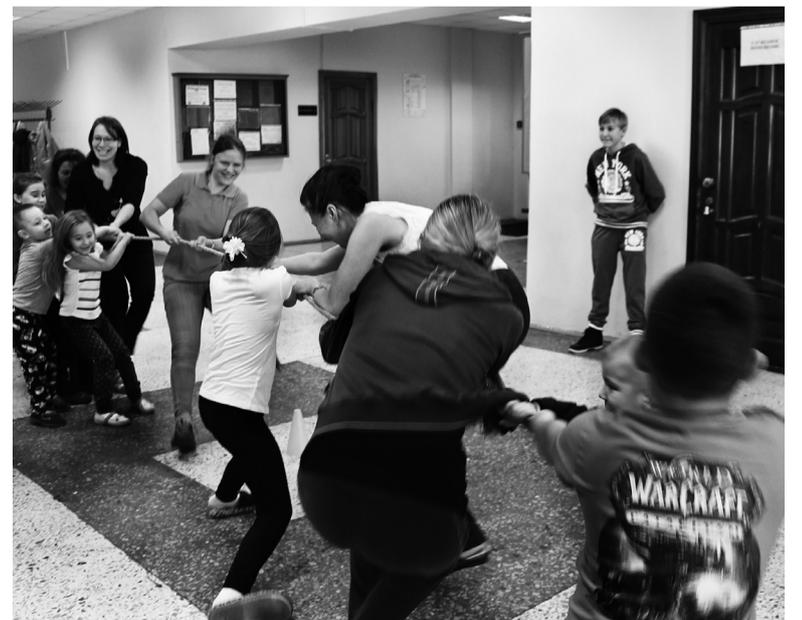
риной. Она с удовольствием поехала в санаторий–профилакторий, так как постоянно проводит там летние каникулы. Дочь окунулась в знакомую ей среду.

Я же решила на такой шаг из–за продолжительных выходных. Очень хотелось отдохнуть от быта, расслабиться и немного подлечиться. До этого я никогда не была здесь, так что это мой первый опыт и он положительный.

Так получилось, что в нашей группе отдыхающих была еще одна девушка того же возраста, что и дочь. Они так сдружились, что им не надо было никаких специальных развлечений. Впрочем, девочки с удовольствием сыграли в одной из сценок в заключительном концерте.

«Каменная речка» стала моим открытием. Мы здесь были и в рабочие дни: утром уезжали, вечером нас привозили назад. У меня такая работа, что почти весь день на ногах... Конечно, устаю. И каждый раз, возвращаясь сюда, я не просто отдыхала, но и набирала здоровья на будущее.

Пройдя различные физиопроцедуры, массаж, посетив спелеокамеру, я сейчас понимаю, как все это помогло мне тогда и ощущаю последствие лечения сейчас. Теперь мне не надо никаких уговоров, я с удовольствием поеду в «Каменную речку» при первой же возможности. Тем более что будут практиковаться и заезды выходного дня.



## диспансеризация

## Живешь каково и здоровье таково

С итогами диспансеризации этого года поделилась с нами заведующая здравпунктом ТЭЦ-1 О.Н. Мосунова.

— Ольга Николаевна, как в этом году прошла диспансеризация?

— Первый этап диспансеризации работников предприятия тех годов, что должны были пройти обследование, мы провели с января по апрель, можно сказать, очень организованно. Всего подлежали диспансеризации 587 человек, к нам обратились 424, прошли в других лечебно-профилактических учреждениях — 48, 42 работника попали под медосмотр по наличию вредного фактора в работе, ушли в декрет 9 женщин, официально отказались 13 человек, ничего о себе не сообщили 41 человек.

— Все мы понимаем, что главная задача диспансеризации — выявление заболеваний на ранней стадии...

— И в первую очередь, сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных заболеваний и сахарного диабета.

— Почему особое внимание именно этим группам?

— В России эти группы заболеваний и сахарный диабет являются основными причинами инвалидности и преждевременной смертности населения.

— А еще Вы выявляете группы риска...

— Да, предрасположенность или образ жизни, которые могут привести к каким-либо заболеваниям. Если, скажем, у вас не выявлено никаких хронических заболеваний, но в вашем роду кто-то болел, например, гипертонией, то и у вас эта болезнь может когда-нибудь наступить, а может быть, и нет. Мы объясняем, как можно снизить риски. Многие подвержены стрессу, мало двигаются, переедают, курят, употребляют алкоголь... Уже на этапе анкетирования можно сказать, что человека ждет в будущем. Бывает, все хорошо, но человек питается нерационально — ест много сладкого, мучного, жирного... На какое-то время у организма есть запас прочности, а что потом? Может быть много вариантов, в т.ч. сахарный диабет, ожирение, которое может привести к гипертонии, ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, проблемам желудочно-кишечного тракта... А все начиналось с непомерной любви к конфетам и пирожным... Мы — дети цивилизации, наши болезни — это отклик на нее. Мало кто задумывается, что

факторы риска лежат в основе вышеперечисленных болезней.

— Наверное, и сейчас кто-то отмахнется — все так живут, но не все болеют...

— В таких случаях надо думать, прежде всего, о себе, у каждого свое здоровье, своя наследственность. Здоровый образ жизни еще никому не помешал. Лучше предотвратить болезнь, чем потом лечить.

— Давайте посмотрим, каковы же результаты диспансеризации этого года?

— В этом году впервые выявлен сахарный диабет у шести человек. Для уточнения диагноза 130 человек прошли второй этап обследования. Им были назначены дополнительные исследования, консультации у специалистов. Почти у ста из них высокий холестерин, а это значит, если не принять меры, будут проблемы с сердцем и сосудами, желудочно-кишечным трактом. У двоих обнаружили высокое внутриглазное давление, что может обернуться глаукомой. Сейчас они на контроле, назначен курс лечения.

Не секрет, что в последние годы мы наблюдаем вспышки «детских» болезней у взрослых. Поэтому параллельно со вторым этапом определяли иммунитет на корь,



краснуху, а также дифтерию. Было выявлено четыре человека без иммунитета на корь. Мы их привили. Хочу обратиться к девушкам. Мы ставим прививку от краснухи девушкам до 25 лет. Помните, вам рожать детей. Если во время бере-

**Стратегия ранней диагностики (то, что дает диспансеризация), устранение факторов риска и внедрение в общественное сознание мысли, что человек обязан заботиться о сохранении здоровья, обеспечивают 55-процентный вклад в снижение смертности. Еще 35-40% можно получить за счет совершенствования лечебных и диагностических мер.**

менности будущая мама заболит краснухой, то по медицинским показаниям ей не избежать аборт.

— Есть ли здоровые люди среди тех, кто прошел в этом году диспансеризацию?

— Вы, наверное, говорите о практически здоровых. Нынче это молодежь 1993 и 1990 годов рождения — 6 и 24 человека соответственно. А вот у рожденных в 1987 году, т.е. у тех, кому сейчас 27 лет, уже есть заболевания, которые пока не требуют дополнительных обследований. Так что пора задуматься о своем здоровье и начать действовать.

И. МИХАЛЕВА.

**Кстати.** В 2015 году диспансеризацию будут проходить те, кто родился в следующие годы: 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964, 1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982, 1985, 1988, 1991, 1994.

## секреты Вашего сада

Конец ноября, декабрь... Все работы в саду давно окончены, пришло время подумать, как лучше благоустроить свой любимый уголок в будущем году. Настало время, когда надо почитать журналы, книги по садоводству, окунуться в Интернет в поисках новых растений для своего сада...

Сегодня мы предлагаем вам, уважаемые читатели, познакомиться с астильбой, может быть, кого-то заинтересует это многолетнее растение.

## Астильбы — тенистые красавицы

Цветоводы ценят астильбу за длительное, пышное цветение, теневыносливость и стойкость к высокой влажности грунта. Раскидистый куст с листьями на красноватых черенках эффектно выглядит не только во время цветения, но и в период всего садового сезона.

Род астильба (Astilbe) относится к семейству камнеломковых и включает до 45 видов и более 400 сортов высотой от 15 до 200 см. Родиной многолетника можно считать Японию, Восточную Азию и Северную Америку. На территории России астильба произрастает на Дальнем Востоке. Большинство видов (за исключением самых южных) вполне можно выращивать в условиях умеренного климата.

Астильбу выращивают в садах и парках, на газонах, клумбах, в миксбордерах преимущественно во влажных местах. Используют в качестве срезочной культуры. Для нее характерны изящные удлиненные метельчатые соцветия различной окраски (белой, кремовой, желтой, розовой и красной с различными цветовыми переходами), декоративные листья. Цветет с конца мая по август.

При выборе места для посадки учитывайте время, в которое цветет тот или иной вид растения. Например, среднецветущие (июльские) экземпляры предпочитают затененные уголки, поздние и ранние сорта длительно цветут как на солнце, так и в тени.

Астильба хорошо растет на любой почве, но если вы желаете добиться долгого цветения, то места с высокими грунтовыми водами станут лучшими условиями для достижения заветной цели. Долгосрочную засуху растение может не перенести.

Скорость роста зависит от наличия тепла и влаги. Высокие сорта астильбы высаживаются на расстоянии 50 см, низкие — до 30 см друг от друга. Перед посадкой необходимо перекопать землю, удалить корневища сорняков и удобрить компостом, разложившимся торфом и перепревшим навозом (2 ведра на квадратный метр). Разрастаясь, корневища астильбы заглушают сорняки, поэтому прополка требуется только в начале роста для молодых растений.

Ухаживать за астильбой несложно. Больше всего она любит

воду — поливайте растение как можно чаще. Даже если грунт недолго был пересохшим, декоративные свойства могут пострадать. Листья вянут, соцветия мельчают, и растение приобретает неряшливый вид.

Необходимо учесть следующее: к русским морозам астильба прекрасно приспособилась, а вот весенние перепады температуры могут оказаться для нее губительными. Позаботьтесь о растении — на зиму прикройте его природным материалом в два слоя, например, лапником. Почву между отдельными кустами желателен замульчировать соновыми иголками.

Для астильбы губительным является и застой воды ранней весной или поздней осенью (корневище подгнивает, что приводит к гибели растения). У астильбы есть особенность — постепенно ее корневища нарастают вверх. Поэтому ежегодно следует мульчировать кусты компостом или перегноем.

Сохранить красоту астильбы помогут ежегодные подкормки почвы. Если земля сухая, то лучше использовать компост или торф, если влажная — комплексные добавки, после цветения — фосфорно-калийные составы.

На одном месте астильба может расти 5–7 лет. Затем кусты надо поделить и пересадить на другой участок. Лучшее время для пересадки: конец апреля — май и сентябрь — октябрь.

В приусадебном саду астильбы хороши в одиночных и групповых посадках на фоне газона или вблизи хвойных (туи, можжевельника), декоративного бассейна, в цветниках свободной формы. Лучшие партнеры астильбы — тенелюбивые многолетники с гладкими или узкими и желателен крупными листьями, которые составят отличный контраст с рассеченными листьями астильбы. Это хоста, ландыши, бадан, горянка. При групповой посадке усиливается декоративный эффект растения, а во время цветения создается красочное яркое пятно.

Это растение поможет со вкусом оформить участок и оживить даже самые темные уголки ваших садовых владений.

**В. АЛЕКСАНДРОВА,**  
инженер садово-паркового хозяйства.

## наши юбиляры

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

**Федорина Владимира Владиславовича**, старшего мастера цеха тепловых сетей;  
**Воронцова Андрея Петровича**, инженера ОТЭКа;  
**Евламьева Сергея Николаевича**, электрослесаря цеха ТАИ;  
**Шурыгина Игоря Павловича**, оператора котельной котельного цеха № 2;  
**Кропотова Владимира Витальевича**, старшего мастера цеха электрических сетей;  
**Киверину Нину Васильевну**, контролера контрольно-пропускного пункта СРЭБ.

УЧРЕДИТЕЛЬ —  
МУП  
«Йошкар-Олинская ТЭЦ-1»  
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР —  
И.А. ЛАПШИНА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:  
424000, РМЭ, г. Йошкар-Ола, ул. Лобачевского, 12.  
Тел.: 68-81-35 (внутр. 1-35), 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 624. Формат А3-4.  
Дата подписи в печать 25.11.14. Время подписи в печать  
по графику — 17.00, фактически — 16.00.  
Дата выхода 26.11.14. Газета выходит с 2002 года.  
Перепечатка материалов разрешается.  
Распространяется бесплатно.