



СОВЕТ  
ВETERANОВ  
ЭНЕРГЕТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ  
БАШКОРТОСТАН



БАШКИРСКАЯ  
ГЕНЕРИРУЮЩАЯ  
КОМПАНИЯ

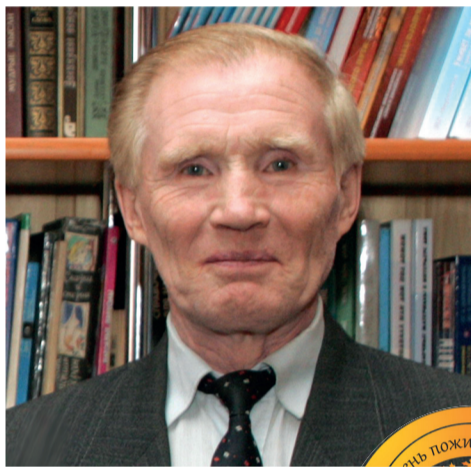
# ВЕТЕРАН

ГАЗЕТА СОВЕТА ВETERANОВ ЭНЕРГЕТИКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

# ЭНЕРГЕТИКИ

№3, октябрь 2023 года

**Дорогие коллеги! У ветеранов праздник - Международный День пожилых людей, введённый в Российской Федерации лишь в 1992 году. Он уходит в далёкий 1947 год, предложенный Японией, а ныне ставший и нашим национальным праздником.**



В России он стал достаточно популярным не только среди пожилых, но и у молодых людей, когда происходит много интересного.

Правительство приурочивает к этой дате какие-то финансовые подвиги, увеличение пенсий, расширение льгот и т.д. Хочется верить, что и нынешний День подарит что-то из этого набора положительных актов.

Страна в эти дни вспоминает тех, кто строил и созидал страну и чувствует их своими добрыми пожеланиями и акциями душевного комфорта.

Да и сами ветераны создают своё настроение в долгожданных встречах и культурных мероприятиях на бескрайних просторах Великой России – «от Москвы до самых дальних до окраин»...

В этот день и Год наставничества хочется ещё раз подчеркнуть что «ветераны – это живая сберкнижка, которой мы не научились пользоваться» (слова нашего мудреца Ш.Р. Абдурашитова).

Ведь в жизни общества крайне низко используется огромный потенциал наших ветеранов – главных наставников, составляющих треть населения. Эта сфера охватывает самую заинтересованную «аудиторию» - от внуков до учащихся всех уровней образования, служащих и работников предприятий, желающих реализовать себя в жизни и на их поприще.

Стране просто необходим стандарт Наставника, главным инструментом которого должны стать «Клубы наставника», создав свободный доступ к общению нашего поколения с наследниками...

Дорогие коллеги, примите пожелания всех добродетелей в нашей жизни и скорой Победы на новом историческом этапе Отечества! Совет ветеранов поздравляет своих коллег с Днём Мудрости, Добра и Уважения.

Пусть доброе здоровье станет поводом для новых встреч и совместных планов с новым поколением.

Председатель Совета ветеранов  
Ю.С. Огарков

## По заслугам и честь!

**В этом году ветераны энергетики, республика поздравили своих видных энергетиков и общественных деятелей с большими жизненными юбилеями.**

90 лет отметил в стенах БГК Шамиль Рахимович Абдурашитов – патриарх энергетики, стоявший у её руля 17 лет, известный общественный деятель и яркий публицист.

Тепло поздравили его Глава республики Р.Ф.Хабиров и его предшественник Р.З.Хамитов, Председатель



Государственного Собрания – Курултая Республики Башкортостан К.Б.Толкачёв, Глава администрации нашей столицы Р.Р.Мавлюев, Первый заместитель Министра РБ Т.А.Герасимов, Председатель Республиканского Совета ветеранов В.М.Шарипов, руководство компаний, Совет ветеранов и многочисленные коллеги.

В торжественной обстановке ему было вручено удостоверение Союза журналистов нашей республики.



80 лет отметил в родном коллективе ветеранов энергетики Генеральный директор Башкирэнерго и Председатель Правительства республики, общественный и политический деятель страны Рафаэль Ибрагимович Байдавлетов, удостоенный Указом Главы республики Р.Ф.Хабировым ордена «Дружбы народов».

### ПОЗДРАВЛЯЕМ

Свои юбилеи отметили ряд активистов ветеранских организаций:

- Зубарева Лидия Анатольевна (БЦЭС) – 70
- Мухамедьяров Зуфар Альфатович (СВЭС) – 65
- Руцкова Надежда Николаевна (СТЭЦ) – 65

Ещё раз пожелаем им не чувствовать своих лет, доброго здоровья и семейного благополучия!!

## ● НОВОСТИ ОТ ВETERANОВ

# С активной жизненной позицией

### О КОНЦЕПЦИИ ВETERANОВ ЭНЕРГЕТИКИ РБ ПО НАСТАВНИЧЕСТВУ

В 2019 году Постановлением Правительства утверждено Положение о наставничестве в сфере учреждений и производственных структур, что, несомненно, явилось ещё одним положительным шагом в профессиональной ориентации нового поколения. Сегодня Минпросвещения готовит Закон по этому вопросу (стандарт Наставничества), однако изначально это Положение упустило

из концепции наставничества важнейший тезис о включении в эту сферу самых просвещённых наставников – огромную армию ветеранов - тех, кто за пределами учреждений и предприятий. Причина тому отсутствие механизма общения ветеранов с новым поколением. Этот пробел должен быть устранён, что и стало поводом нашего обращения в государственные органы с конкретными рекомендациями – создать «Клубы наставников». Ниже мы

знакомим Вас с этим обращением и первой реакцией на него.

### ОБ ИНИЦИАТИВЕ ВETERANОВ ИШИМБАЙСКИХ ЭЛЕКТРОСЕТЕЙ

Ветеранами предприятия инициирована и проводится интересная и поучительная для персонала «Азбука оперативной работы», которая может стать руководящим документом для энергетиков страны. При поддержке руководства компании это вполне реальная

задача и повод подтвердить ещё раз инновационный потенциал энергетиков республики.

### ОБ ИНИЦИАТИВЕ ВETERANОВ И БАШРТС

Сегодня в условиях самых жёстких санкций Запада в адрес России, страна, как никогда, нуждается в новых идеях и новациях, чтобы максимально быстрее освободиться от его технологической зависимости. Это требует новых подходов к росту научно-технического потенциала и активизации творческого мышления наших специалистов.

В этом плане начата работа в БашРТС по освоению принципов изобретательского искусства на основе заключённых соглашений БГК и БашРТС с Советом ветеранов и привлечения специалистов этого направления в Москве. Это получило поддержку в Интер РАО.

### О РАЗРАБОТКЕ «СВЭС» ПО ОБОСНОВАНИЮ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОМЫШЛЕННЫХ СТАБИЛИЗАТОРОВ НАПРЯЖЕНИЯ (СНЭК)

- Ветеранами завершена большая исследовательская работа по использованию промышленного стабилизатора (СНЭК) в целях экономии электроэнергии у потребителей и на собственных нуждах энергосистемы (отчёт в Совете ветеранов, 2021 г.). В Башкирэнерго испытания проводились на ЦТП 228 БашРТС.

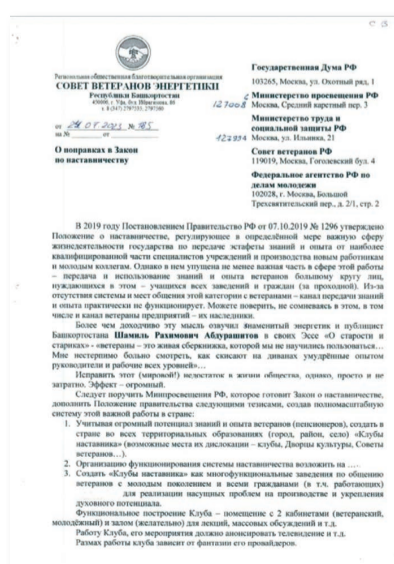
Результат: экономия электроэнергии в зависимости от режима сети (напряжения) от 10 до 20 %! (п/ст, насосные, с.н.).

Самое главное – Создана схема учёта экономии в реальном времени (для сомневающихся!) Это являлось главным тормозом для покупателей СНЭК. Желающие могут всегда посетить работу СНЭК на показательном стенде.

Дело - за применением... Мы готовы помочь.

### О ТРУДНОСТЯХ В РАБОТЕ ВETERANСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Важнейший вопрос в любой организации – её финансирование. Наше предложение по использованию опыта социально-ответственных предприятий, включающих финансирование ветеранских организаций по смете, утверждаемой ежегодно руководителем, осталось без ответа у компаний.



## ХРОНИКА СОБЫТИЙ

### Поставлены задачи!

В этом году на ряде предприятий компаний в руководстве ветеранскими организациями произошли кадровые изменения – пришло молодое поколение ветеранов, вот их имена:

- ТЭЦ-4 (ТЭЦ-1) – Гаврилов Вячеслав Юрьевич
  - Стерлитамакская ТЭЦ – Сеидов Азад Казимович
  - Ишимбайские электросети – Шаймухаметов Ринат Нуруллович
  - Белебеевские электросети – Петров Леонид Михайлович
  - Северо-Восточные электросети – Мухамедьяров Зуфар Альтафович
- Следует отметить, что в 2-х филиалах БЭСК из-за болезни длительное время

нет руководителя Совета ветеранов (УТЭС, ИТиС), а в аппарате компании так и не назначен, т.е. ветераны не имеют своего статуса и управляющего органа этой частью коллектива компании.

- не завершена в полном объеме работа по созданию музеев в филиалах энергосистемы.

- осталась на уровне пожеланий работа уфимского ученого О.В.Тарханова по принципиально новому изобретению вибродатчика, показанного на ПуГЭЦ на Всероссийском совещании, проведенном ВТИ. В практике виброизмерений (по надежности и стоимости) не имеющего аналога.

### НАША ЖИЗНЬ В МЫСЛЯХ МУДРЕЦОВ

- Истинное сокровище для людей – умение трудиться.

Эзоп – древнегреческий мудрец

- Умеренность любви

Питтак из Митилены – древнегреческий мудрец



- Благодарность – признак благородства души

Эзоп – древнегреческий мудрец

## АКЦИЯ

25 сентября республика отдала почести защитнику Отечества Абубакирову Халилу Фидаевичу – заведующему Агидельским филиалом УТЭК, погибшему в зоне СВО за нас и будущее Отечества.



Администрация колледжа проводит акцию финансовой поддержки семьи и несовершеннолетнего сына по его лечению и постоянному уходу!

Сбор денежных средств организован зам. заведующего Хайруллиной Флизой Рагиповной, перечислением на банковскую карту Сбербанка, привязанному к номеру телефона **8-987-040-50-28**.

Уважаемые коллеги и работники энергосистем, поддержим эту акцию!

Совет ветеранов

## СОВЕТУЕМ

• Спасти от моли – просто. Надо разложить в вещах ветки полыни или корочки мандарина (сырые или сушеные).

• Колорадский жук – не беда и без химии. Рассадить на картофельном участке пижму.

• Сломанную спицу любимого зонтика легко починить, соединив её концы с помощью пустого стержня от шариковой ручки. Место соединения для надёжности прогреть паяльником.

• Без дорогих кремов кожа лица будет выглядеть на 100! – 50 г натёртого хрена заливают 250 мл столового уксуса (в бутылку, банку), ставят в тёплое место на 2 недели, затем фильтруют, добавляют 1,5 л холодной воды; протирают кожу утром и вечером.



## ОТ УЛЫБОК НЕ ЗАСТРАХОВАН НИКТО

✓ Мне кажется, что я местами не старею.

✓ От слепой любви рождаются, как правило, зрячие дети.

## ЗДОРОВЬЕ

# Если хочешь быть здоров – постарайся!

### Уникальный секрет исцеления



Кефир и гречневая мука снизят уровень сахара в крови, очистят кишечник и сосуды, нормализуют обмен веществ и работу поджелудочной железы. Воистину целебное средство!

Рецепт целебного средства для очищения сосудов и кишечника: необходимо одно столовую ложку гречневой крупы размять в кофемолке до состояния однородной муки, добавить муку в стакан кефира, поставить в холодильник. Утром, за полчаса до еды выпиваем целебное средство. Курс лечения - 14 суток.

### Пряный лимон убивает нездоровые клетки человеческого тела!

Профессор Чен Хорин, генеральный директор Пекинского армейского госпиталя, говорит, что теплый лимон может спасти вас на всю оставшуюся жизнь.

Разрежьте лимон на три части, положите в чашку, а затем залейте горячей водой, но не кипятком, чтобы он стал (щелочной водой). Пейте ежедневно.

Пряный лимон может выделять горько-сладкое вещество против клеток желез.

Это последнее исследование и разработка для эффективного лечения в области медицины.

Горячий лимонный сок действует на опухоли и кисты.

Лечение этим экстрактом уничтожит только злокачественные клетки и не повлияет на здоровые клетки...

Во-вторых: Кислоты и монокарболовая кислота в лимонном соке могут регулиро-



вать высокое кровяное давление, защищать от сужения артерий регулировать кровообращение и уменьшать свертываемость крови

### Овсяный кисель: русский бальзам

Овсяный кисель на Западе запатентован как «Чудо-кисель доктора Изотова». Основой для приготовления бальзама послужили старинные монастырские рецепты, датированные XVI веком, и записи кулинарной книги «Домостроя».

Излечивает от многих болезней печени, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Соли магния, входящие



в состав овса, защитят от инсультов и инфарктов, диабета и прочих заболеваний.

#### Традиционный овсяный кисель

Овсяную крупу залить холодной водой в соотношении 1:1, добавить дрожжей на кончике ножа или кусок черствого ржаного хлеба. Укутать и оставить на 12-24 часа для забродивания. Процедить и кипятить, помешивая. 2-3 минуты. В конце добавить нерафинированное подсолнечное масло. Норма приема 150-200 г киселя ежедневно, особенно утром.

## Этот рецепт избавит вас от боли в ногах и шее за 7 дней

Если у вас есть проблемы с болями в суставах, спине, ногах и шее, этот рецепт для вас!

Купите в любом магазине 150 г. любого пищевого желатина (этого хватит на полный курс лечения на 30 дней).

Вечером залейте 5 г желатина (две чайных ложки без верха) четвертью стакана охлажденной в холодильнике воды. Дайте раствору настояться при комнатной температуре.

Когда желатин набухнет, эта масса за ночь превратится в желе.

Утром выпейте эту смесь натощак. Если вам противен ее вкус, можете добавить в нее сок, мед, йогурт или сметану. Что угодно, лишь бы вы могли это проглотить.

Повторяйте эту процедуру 7 дней подряд.

Люди, которые следуют этому рецепту, говорят, что он действительно

устраняет боли в спине, ногах и позвоночнике. Через неделю они перестают их замечать!

Полный курс лечения длится один месяц. Проходить его можно не чаще, чем раз в 6 месяцев. Это проверенный способ восстановить «смазку» суставов.

Многие люди не верят, что это работает. И предпочитают вместо

желатина использовать полные химии обезболивающие лекарства. Им не внушает доверия такой «примитивный» способ лечения.

По своему личному опыту могу сказать, что за первые 7 дней такой терапии я избавился от боли в позвоночнике и «жесткости» в шее. Их я нажил из-за того, что моя работа - сидеть за компьютером. Через месяц прошли боли в суставах и хруст в пальцах.

